



宿毛市清掃公社 ごみの受け入れ時間の変更

9月1日（火）より宿毛市清掃公社へのごみの受け入れ時間を変更します。

【8月31日（月）まで】

普通ごみ **13時 まで**

資源ごみ・粗大ごみ **17時 まで**

【9月1日（火）から】

全てのごみ **15時 まで**

問 宿毛市清掃公社 ☎ 63-1833



市営住宅等入居者募集

募集団地 更新手代岡第1団地 2戸（平屋 3DK）

入居資格 条件有り

家賃 入居者の所得・控除により変動

共益費 2,000円

駐車場 1,000円／1台

受付期間 7月14日（火）
～ 7月27日（月）（土・日・祝日を除く）
※申込書の配布も同時期

申 都市建設課で配布の申込書を提出

問 都市建設課 ☎ 62-1251



消火器の使い方「ピン・ポン・パン」

問 宿毛消防署 ☎ 63-3111（代表）

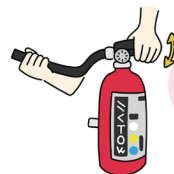
火災を発見したら、まず大きな声で周囲に知らせ、119番通報をしましょう。初期消火が可能な小さな火であれば、落ち着いて消火器を使ってください。使い方は「ピン・ポン・パン」と覚えましょう。



1
ピンを抜く



2
ポンとホースを
火元へ向ける



3
パンとレバーを強く握る

燃えている物の根元を狙い、左右に掃くように消火器の粉がなくなるまで放射します。炎が大きければ無理はせず、危険を感じたらすぐに避難を優先してください。大切な命を守るため、日ごろから消火器の位置を確認しておきましょう。



無料機器貸し出しでフレイル予防

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

フレイル予防、介護予防のためには、適度な身体活動、適切な栄養摂取、社会参加が大切です。インターネットを活用すると時間や場所を問わず、運動、栄養、口腔、社会参加などに関する様々な動画を視聴することができます。そこで、気軽にインターネット環境を体験していただけるよう3カ月間無料で物品を貸し出しますので、ぜひこの機会にご活用ください。

対 介護予防、フレイル予防のために3人以上（65歳以上の方を含む）で集まって週1回以上活動している団体

内 ・ノートパソコン ・モバイルWi-Fi ・その他ケーブル類

料 無料

貸出期間 3カ月間

※詳細はお問い合わせください。

