

6月は環境月間

ポイ捨てのない
美しいまちづくりを



6月は環境月間に指定されています。ごみを捨てない意識を持ちながら、特に期間中は地域の環境美化活動に参加するなど、美しいまちづくりにご協力をお願いします。

環境美化活動を計画される団体は、環境課または南部5振興事務所へお申し出ください。環境美化用のごみ袋を提

供します。
回収したごみの処理 回収したごみは可燃ごみと不燃ごみに分別し、収集日まで各自で保管して、地域のごみステーションに出してください。

家電は壊さずリサイクルへ

エアコン、テレビ、冷蔵庫・

冷凍庫、洗濯機の家電4品目は、法律によりリサイクル化が義務付けられており、廃棄する際は使用者がリサイクル料金を負担しなければなりません。

しかし、リサイクル料金を免れるためのなか、家電を故意に壊し、「不燃ごみ」として施設に持ち込む事例が相次いであります。

壊してもリサイクルの対象です。市ではリサイクル料金が納められていない家電4品目を受け取ることはできません。

資源の有効利用という法律の趣旨をご理解いただき、きちんと適正に排出していただきますようお願いいたします。
家電4品目の排出方法が分からない場合は、「恵那市ごみ百科事典」の23ページをご参照いただくか、環境課へお問い合わせください。

6月の燃えないごみ収集日

町名	地区	収集日	町名	地区	収集日
大井町	1・14区 (正家後田含む)	1日	岩村町	本町、柳町、新道、江戸町	1日
	2・4区	4日		新市場、日の出、日の出三、殿町	4日
	3・13区	5日		西町、新町、朝日町	5日
	5・6区	6日		石畑、大根洞、一色、緑ヶ丘	6日
	7・8区	7日		領家、山上、大通寺、1~3区、上平、さつきヶ丘、八本木住宅、菅沼	7日
	9・10区	8日		4~8区、旭ヶ丘、百合ヶ丘、下本郷	8日
	11・12区	11日		山田	11日
長島町	中野(永田川東)	12日		山岡町	田沢、久保原
	中野(永田川西)	13日	原、田代		13日
	正家(後田を除く)	14日	上手向、下手向、釜屋	14日	
	大洞地区	15日	市場町、宮町、本町、常盤町	15日	
	永田	18日	東山町、雇用促進住宅、友愛	18日	
	久須見	19日	新井町、駅前町、滝坂住宅	19日	
東野	全域	20日	明智町	新町、徳間町、向町、東町	20日
	野井	21日		的場町、片平町	20日
三郷町	佐々良木・棕実	22日	明智町	門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	20日
	竹折	25日		上・下柏尾、岩竹、安主、土助、才坂、上・下田良子、大栗、上田、阿妻、峰山、中切、高波、馬木、小杉、落倉	21日
藤	26日	藤内、嵐、馬坂		22日	
笠置町	全域	27日	串原	中沢	25日
	全域	28日		全域(中沢を除く)	25日
中野方町	全域	28日	上矢作町	大馬渡	26日
	飯地町	29日		小笹原、島、達原、横道、飯田洞	27日
飯地町	全域	29日		本郷、木の実	28日
	全域	29日		漆原(大馬渡を除く)、下、小田子	29日

【食用廃油の回収】6月9日(土)~11日(月)

随時回収施設 ▶モグハウス・エンジェル
桜台店 = 午前10時~午後7時(月曜定休)
▶モグハウス・エンジェル千田店 = 午前10時~午後4時(月曜定休) ▶恵那たんぼぼ作業所 = 午前9時~午後5時(開所日のみ)



医療情報トピックス

健康であるために

歯を大事にしましょう

「歯の健康」と言われてもあまりよく分からない方が多いのではないのでしょうか。

虫歯で歯の痛む状態では、おいしいものを味わえない上に、冷たい物は歯にしみて、とても口に入りません。すると身体に栄養分が補給されず、病気になるったり、精神的にもイライラしたりします。

昔から「(医食同源」という言葉があります。食べるという行為は人間が生きていく上でとても大切なことです。もちろんバランスよく食べることも大事ですが、歯が病気であつては食事を取ることもできなくなります。健康を維持するためにも、歯の手入れを欠かさずに行いましょう。

医食同源 意味は『食八生 命ナリ、食誤ルトキ発病ス。 発病シテモ食正シケレバ病治ス。ヨツテ医食同源ナリ』と 言われています

【歯磨き指導】

歯科医院へ受診したとき、

歯磨き指導を受けたことはないでしょうか。毎日行っている歯磨き方法がすっかりしてないと、歯垢(しゅく)がたまり、虫歯の原因になります。歯科医院では、治療を行うだけでなく、虫歯にならない歯をつくるための歯磨き方法を、治療中に教えてくれます。また歯肉炎などにならないための食事内容も指導してくれます。日々の生活で改善できることなので、歯科医院に受診の際は、治療を受けるだけでなく、歯磨き方法もしっかり覚えて、毎日の予防に努めましょう。

【食べ物・歯・健康の関係】

現代の食事内容は、あまりかまなくても食べられるものが増えています。これは健康面から考えると、あまり良くありません。食事方法に気を付けて、毎日の食事をおいしく食べるよう心がけましょう。

よくかんで、唾液(だえき)の出る量を多くする

唾液には、歯に付着した汚れを洗い流したり、歯の表面を保護したりして、食べかすから出る酸を中和する作用があります。

食べ物を細かくしてから飲み込む

胃の中などで消化されやすい状態になり、内臓への負担も少なく、栄養分の吸収をより効果的にします。

あごを動かすことの効果
よくかむことは、脳への血行を良くするとともに脳が活性化し、認知症予防やストレス解消などにも効果があります。また自分の歯がたくさん残っている人は、健康な人が多いことも事実です。



【子どもの歯の管理】

子どもの歯の特徴は、乳歯から永久歯に生え替わるところにあります。乳歯の下には、永久歯がすでに形成されており、成長とともに乳歯から永久歯に替わります。

このため、乳歯のときに虫歯があると、生え替わるとき歯並びが悪くなったり、永久歯に悪影響を及ぼしたりして、健康な歯が生えてこない事態を招くこととなります。

子どもの歯は、親御さんが注意して管理してあげましょう。よくかめる歯を守り、健康で元気な子どもを育てるために、次のことを心掛けましょう。

定期的に歯科医院で受診する(歯科検診を受ける)

磨き残しがないように、親御さんが磨き直しをする

甘いものは、食べ方に注意する
食事は、よくかんで食べる習慣をつける

医療用語の説明

「血液検査」

血液検査は病院で行う検査の一つで、一回の採血で10項目以上の測定ができる検査です。検査の目的は主に、次のために行われます。
体の状態を把握する
薬による副作用の確認

病気の治療方針を決定する
結果が基準値に該当していないと、異常があることになり、そのような場合は、医療機関で受診し、何がどのようになっているのか、どうすれば改善できるのかを医師の指示に従って行ってください。

異常値がなくても、体の状態は日々変化します。年齢、病気の状態などにもよりますが、少なくとも年に1回は血液検査を行い、健康チェックをしましょう。