

刈り草や枝葉は指定処理事業所へ

日常生活の中で発生する刈り草や枝葉は、市が指定する処理事業所へ処理を依頼することが出来ます。

市のごみ処理施設でも草木の処理を行うことはできませんが、市のごみ処理施設が「こみ」として処理しているのに対し、指定処理事業所では「資源」として肥料を作っており、作られた肥料は農地に還元されています。

搬入については、事前に指定処理事業所と方法、日時、処理手数料などの確認を行ってください。

市内のボランティア清掃活動などにより発生した刈り草については、各指定処理事業所のご協力により無償で引き受けを行っていますので、積極的にご利用ください。

指定処理事業所(地域別)
旧市域(市東海バイオ)三郷町野井1736 496
南部5町 280061

みりん、酢などのペットボトルもリサイクルの対象に



上のような「PET」のマークは、これまでに飲料用としてゆゆのペットボトルに表示が義務付けられていました。

この4月からは、容器包装リサイクル法施行令の改正により、食用油脂を含まず、簡易な洗浄で内容物やにおいが除去できる、しょうゆ加工品、みりん風調味料、食酢調味料、ドレッシングタイプ調味料のペットボトルも「PET」マークの表示義務対象となりました。

これからは、「PET」マークが付いた酢、めんつゆ、ノンオイルドレッシングなどのペットボトルもリサイクルの対象となりますので、中を水洗いし、資源ごみとして排出していただきますようお願いいたします。

㈱ 山岡町原 1428 29(56) 3259

5月の不燃・資源ごみ収集日

Table with 3 columns: 町名, 地区, 収集日. Lists collection dates for various districts like 大井町, 長島町, 東野, etc.

【5月の日曜リサイクル広場】
とき 5月18日(日)午前9時~11時(雨天中止)
ところ 恵那総合庁舎駐車場
回収品目 紙類、古着、飲料缶、瓶類、ペットボトル、プラスチック類、発泡トレイ、食用廃油

【5月の食用廃油(使用済てんぷら油)の回収】
とき 5月10日(土)~12日(月)
大井町丸池の収集場所は、丸池自治会館から丸池一組集会所に変更します

Table with 2 columns: とき, 実施団体・問い合わせ. Lists collection dates and contact info for districts like 長島小学校, 野井保育園, etc.

医療情報トピックス

ストレスによる病気の

現代社会は別名「ストレス社会」と表現されるほど、社会問題となっています。

このため厚生労働省では、「労働者の心の健康の保持推進のための指針」を策定し、事業者が行う労働者のメンタルヘルスケアとストレス対策の推進を図っています。

【病気の発症】

ストレスによる病気は、主に自律神経や内分泌系などに作用し、全身の血管や臓器に伝えられ各器官で機能の変化が起こり、病気が発症するものと考えられています。

【健康への被害】
メタボリックシンドロームの原因もストレスが関係している場合があります。

例えば、ストレスによる過食症で内臓脂肪が蓄積されるなど、過度のストレスは、健康に大きく関係する場合があります。

【ストレスの回避】

4月は、進学・就職・転職・転職など新しい節目を迎えます。生活環境も変わり、心身にストレスがたまる時期でもあります。スポーツや音楽鑑賞・読書など、自分に合ったストレス解消法を見つけてあげることが大切です。

また新たな目標や関心を見つけてあげることも効果につながります。新しいものにチャレンジすることで、生活の中に刺激を与え、自己の活性化を心掛けましょう。

【医療機関で診るストレス】

医療機関に受診する際は、精神科、神経科、心療内科のある病院や診療所がよいでしょう。自分では気づかないことが、専門的なカウンセラーなどに話を聞き、初めて分かることもあります。

このように、医療機関を受診するのも治療する方法として利用してみたいかがでしょうか。

市立恵那病院に開放型病床を設置

市立恵那病院では、病診連携をさらに発展・充実させる機能として、4月から開放型病床5床を開設しました。

開放型病床とは、病院のベッドをかりつけ医(病院で登録された医師に限る)に開放し、かかりつけ医で診療中の患者さんに入院加療が必要となった場合、患者さんの承諾を得て入院していただく病床をいいます。

開放型病床に入院された場合、かかりつけ医と市立恵那病院の医師とが情報交換しながら共同して診療を行うため、より良い医療を受けられます。

暖かくなりました 体を動かしましょう

春の訪れとともに少しずつ暖かくなり、体を動かすようになってきました。

体を動かし運動することは、血液の流れを良くして全身の細胞が活性化され、エネルギー消費が円滑になります。このエネルギーは、体の脂肪を消費しているため、健康維持だけでなくダイエットにも効果があります。

急な運動ではなく、少しずつ始めて、長く続けられる運動を心掛けましょう。

