

水切りはしっかりと！

繰り返しのお願ひになりませんが、暑い時期には水分の多い食材を使う機会が増えますので、生ごみはよく水を切つてから出してください。水分を多く含む生ごみは悪臭の原因となり、においにつられてやってくるカラスなどの動物により、ごみ袋が荒らされるという被害も発生します。また水を含んだ重い生ごみが原因でごみ袋が破れるなど、ごみ出しやごみ収集の妨げになることがあります。しっかりと水切りをすることで、ごみの減量やごみ処理に必要な経費の削減につながりますので、ご協力をお願いします。

1ヵ月おつぱ時間厳守！

最近、各地のごみステーションで、収集指定日以外の日や、収集が終わってからごみを排出されるという事例が発生し、ごみが取り残されているという相談が相次いでいます。

ます。地域のごみステーションをきれいに管理するためにも、ごみ出しのルールを守り守ってください。

ごみ出しルール三つの基本 決められた所へ出す 各ステーションは自治会などが管理していますので、住居地域以外のステーションへ無断で排出するのはやめましょう。決められた日時に出す 決められた収集日の午前8時半までに出してください。決められた物を出す 分別されていないごみは収集できません。

行楽のお供にごみ袋を

夏季の行楽シーズンは、川遊びやバーベキューなど、屋外でのイベントが多く行われます。しかし、バーベキューなどで発生する食べ残しや、空き缶がそのまま散乱しているのが多く見られます。きれいな自然を守るため、必ずごみ袋を用意してしっかりと片付けを行い、ごみを持ち帰るようにならしてください。

夏バテに油断禁物



夏バテは、疲れやすい・食欲不振・体重減少などの症状が代表的です。病気ではありませんが、何も対処しないと疲労が蓄積して、夏風邪や胃腸障害を引き起こしやすくなってしまいます。

なぜ夏バテに？

体が熱くなると、汗を出して体温の調節をします。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、熱が体内にこもって疲れやすくなります。またエアコンの働き過ぎや睡眠不足、冷たい物の取り過ぎも原因になります。

医療トピックス

病院管理課 TEL57-0121

冷房と扇風機の使い分け ・湿度が高いときは除湿をする ・冷房を使う際は、室内と外の気温差が大きくならないようにする

扇風機を使う場合、体に直接風が当たらないように角度を調節するよう心掛ける 寝付きを良くする工夫 ・寝る前に寝室を冷房で冷やしておく ・毎日軽い運動を取り入れる ・お風呂はぬるめにしてゆっくり入る

栄養のバランスを整える

・1日3食きちんと取る ・食欲がなくても、酸味や香辛料などを上手に使い、少しずついろいろな種類の食品を取る ・水分を補給する。ただし冷たい飲み物は取り過ぎない



9月の不燃・資源ごみ収集日【9月は乾電池も収集】

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.

【9月の食用廃油 (使用済みてんぷら油) の回収】

とき 9月13日(土)~15日(月) 注意 収集するものは食用廃油に限ります。廃油入れとして使用したペットボトルなどの容器は、必ず持ち帰ってください。



【9月の日曜リサイクル広場】

とき 9月21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、発泡トレー、食用廃油

ブックンだより

市中央図書館 TEL25-5120

開館して1年 利用状況を報告します

市中央図書館は、(財)伊藤青少年育成奨学会からの寄贈を受け、昨年7月7日に開館してから、早くも1年が経過しました。図書館サポーターの皆さんを初めとするさまざまな方々のご協力もあり、大変多くの方にご利用いただきました。今回は、1年間の利用状況を報告させていただきます。

Table with 3 columns: 利用状況, 延べ数, 1日当たり. Shows statistics for book loans and readers.

開館1周年記念「天の川イベント」

水野政雄先生の「紙と遊ぼう」紙工作

心の森ミュージアム遊童館(郡上市八幡町)館長であり、画家の水野政雄先生による紙工作講座を開催します。とき 8月26日(火)午後1時半~3時半 参加費 無料

市中央図書館探検

三郷小学校図書委員(5・6年生)の皆さんによる図書館の取材成果をパネル展示。とき 8月31日(日)まで

9月の休館日表. Shows library closure dates for the month of September.

16日(火)・17日(水)・24日(水)は、祝日振替休館。25日(木)図書整理のため休館。

図書館のマナー

- 図書館のマナーとして、他人に迷惑を掛けるような次の行為はやめましょう。 ①おしゃべり ②携帯電話の使用 ③飲食・喫煙 ④閲覧席の独占 ⑤居眠り

新しく入った本ピックアップ (6月23日~7月24日受け入れ新刊約650冊) 小説・随筆など 金色の野辺に唄う(あさのあつこ/著) 荒野(桜庭一樹/著) 切羽へ(井上荒野/著) ラン(森絵都/著) スカイ・イクリップス(森博嗣/著) 時が滲む朝(楊逸/著) 地の日天の海 上・下(内田康夫/著) 兄弟 上・下(余華/著) 1日3時間しか働かない国(シルヴァーノ・アゴ스티/著) そのほかの一般書 闘う書評(福田和也/著) 水辺の怪談最恐伝説(つり人社書籍編集部/編) 文字はこうして生まれた(デニス・シュマント=ベッセラ/著) 崖っぷち高齢独身者(樋口康彦/著) あの星はなにに見える?(出雲晶子/著) 工場マニア!(三推社出版部/編) そっとネコぼけ(岩合光昭/写真・文) プスの瞳が恋されて(大島美幸/著) ことば絵ブック沖縄(高橋カオリ/イラスト) 絵本・児童書 コンビニエンス・ドロンパ(富安陽子/文) ばんごはんはねこざかな(わたなべゆういち/作絵) わんわんにやーにやー(長新太/さく・え) ハリー・ポッターと死の秘宝 上・下(J.K.ローリング/作) シチリアを征服したクマ王国の物語(ティノ・ブツァーティ/作) トロール・ブラッド 上・下(キャサリン・ラングリッシュ/作)