

雑がみもリサイクルへ

「雑がみ」とは、リサイクルできる不要な紙類のこと。市で処理している可燃ごみの約半分は、紙・布類が占めてい

ます。ごみの減量化を図るため、リサイクルできる紙類は資源回収などに出して、可燃ごみに入れないよう心掛けましょう。

**出せる物** 雑誌と一緒に縛るか、紙袋に入れて縛り、集団回収や日曜日リサイクル広場へ出してください。

封筒、ティッシュの箱、菓子箱、パンフレット、学校のプリント、紙製ファイル、包装紙など

紙以外のものは取り外してください(ホチキスの針は外す必要ありません)

封筒 窓のセロハンは可燃ごみへ

ティッシュの箱 ビニール部分は可燃ごみへ

菓子箱

**出せない物** 可燃ごみに出してください。

写真、圧着はがき、カーボン紙(宅配便の複写伝票など)、感熱紙、防水加工された紙、においの付いた紙(せっけんの箱など)、和紙など

圧着はがき

防水加工された紙 (紙コップ、アイスクリーム(宅配便の複写伝票など)の容器)

カーボン紙 (宅配便の複写伝票など)

感熱紙 (ファクス用紙、レシートなど)

11月の不燃・資源ごみ収集日

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	2日		新市場、日の出、日の出三、殿町	2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	9日		山田	9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		16日	東山町、雇用促進住宅、友愛	16日		
東野	久須見	19日	新井町、駅前町、滝坂住宅	19日		
三郷町	全域	20日	新町、徳間町、向町、東町	20日		
	野井	21日	的場町、片平町	21日		
武並町	佐々良木・椋実	22日	明智町	門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	22日	
	藤	26日	串原	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	26日	
笠置町	全域	27日		藤内、風、馬坂	27日	
中野方町	全域	28日		中沢	26日	
	飯地町	全域		全域(中沢を除く)	27日	
上矢作町	飯地町	30日		大馬渡	26日	
			小笹原、島、達原、横道、飯田洞	28日		
			本郷、木の実	29日		
			漆原(大馬渡を除く)、下、小田子	30日		

**【11月の集団資源回収】**

とき	実施団体・回収品目など
10日(土)	恵那北中学校PTA 新聞、雑誌、段ボール、布類、アルミ缶、瓶類 恵那北中学校☎27-3133
24日(土)	岩邑小中学校PTA 新聞、雑誌、段ボール、布類、アルミ缶、瓶類 岩邑小学校☎43-2515

【11月の食用廃油の回収】11月10日(土)~12日(月)

**【11月の日曜日リサイクル広場】**

とき 11月18日(日)午前9時~11時(雨天中止)

ところ 市役所前駐車場

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、食用廃油

医療情報トピックス

「慢性腎臓病」

新たな国民病といえる  
メタボリック症候群と並び、新たな「国民病」として注目されているのが「慢性腎臓病」です。腎臓は、血液中の老廃物を尿として排出しているだけでなく、体内の水分量を一定にし、血圧を正常に保ちながら、体中のバランスを取る重要な働きをしています。

慢性腎臓病は、腎臓の機能が低下しても、重症になるまではほとんど自覚症状がないため、「沈黙の臓器」といわれ、健康診断や人間ドックで再検査の診断をされても、甘く自己診断をしてしまいがちです。腎臓病の中には、病状によって個別に「慢性腎炎」や「糖尿病性腎症」などがあり、それら慢性の腎臓病を総称して慢性腎臓病といえます。



なるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞の発生率も高めています。また自覚症状がほとんどないため、早期発見には定期的な尿検査が不可欠といわれています。「休息を取っても疲れが取れない」「尿の泡が異常に多くなかなか消えない」「脚や顔がむくみやすい」といった症状がある場合は要注意です。

働き盛り世代の男性は特に注意が必要で、中でも高血圧や糖尿病の持病がある人は、半年に1回は尿検査を受けましょう。メタボリック症候群の予防対策と同様に、日ごろの食生活や運動量には注意を払う必要があります。

タンパク質の取り過ぎに注意し、塩分は控えめに

肥満は慢性腎臓病のリスクを高くします。バランス良く食べ、太りにすぎに注意する。

血圧は「130/80mmHg未満」に管理

適度な運動を継続

お薦めは、20~30分のウォーキング。運動中は必ず水分補給する。

お酒は少量に

飲みすぎは血圧を高くするので、注意が必要です。

禁煙する

タバコには血管を収縮させる作用があり、腎臓の血流を悪くする恐れがあります。本数を減らすだけでは意味がありません。



医療用語の説明

「一酸化炭素中毒」

だんだん寒くなり、暖房機器を使用する時期になります。石油などの不完全燃焼などで発生する一酸化炭素は、無臭・無刺激のため、自分では気付かないことが多く、軽症では頭痛・耳鳴り・目まい・嘔気などの症状が現れます。また風邪の症状に似ているため、対処が遅れることがあります。気付いたときでも、運動神経がまひしているため、体が思うように動かないことがあります。

一酸化炭素は強い毒性を持っていて、体内に入ると一酸化炭素中毒となり、最悪の場合は死に至る病気です。火災時などに煙を吸いすぎると、同じような症状が起こります。また症状がなくても、数日後に現われることもありますので、早めに医療機関で受診しましょう。