

レジ袋有料化収益金を市に寄付

レジ袋有料化に伴う収益金の一部を市に寄付していただきました。寄付金は、市の環境保全事業に活用します。

寄付事業者と金額(敬称略)
 ピアゴ恵那店 3万3252円
 ジップドラッグ恵那店 3万7993円
 東美濃農業協同組合 5万794円

買い物にマイバッグ

昨年10月にスタートしたレジ袋有料化の取り組みは、一年が経過しました。この間、市民の皆さんにもレジ袋削減の取り組みが浸透してきました。市と協定を締結した市内8事業者13店舗では、レジ袋を断った人の割合が93・4%(本年4月実績)と高い水準となっています。

引き続き市民の皆さんには次の点に心掛け、地球温暖化防止とごみの減量化に努めていただきますよう、ご協力をお願いします。

買い物にはマイバッグやマイバスケットを持参して、レジ袋をもらわない。
 食料品などは無駄にならないよう必要なだけ買う。
 過剰な包装は断り、簡易包装を心掛ける。
 詰め替え商品など、ごみが少なくなるものを選ぶ。

ごみは決められたステーションへ

各自治会から「ステーション」に外部のごみが持ち込まれる迷惑している」という相談が相次いでいます。しかも、その多くはきちんと分別がなされておらず、持ち込まれる側の自治会の負担になっていきます。

「ごみは決められた所に出すというのが原則です。無断で住居地域以外のステーションを利用するのは迷惑行為となります。お互いにマナーを守って住みよいまちにしましょう。」



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)	2日(月)	岩村町	本町、柳町、新道、江戸町	2日(月)		
	2・4区	4日(水)		新市場、日の出、日の出三、殿町	4日(水)		
	3・13区	5日(木)		西町、新町、朝日町	4日(水)		
	5・6区	6日(金)		石畑、大根洞、一色、緑ヶ丘	5日(木)		
	7・8区	9日(月)		領家、山上、大通寺、1~3区、上平、さつきヶ丘、八本木住宅、菅沼	6日(金)		
	9・10区	10日(火)		4~8区、旭ヶ丘、百合ヶ丘、下本郷	9日(月)		
長島町	中野(永田川東)	11日(水)	山岡町	山田	10日(火)		
	中野(永田川西)	12日(木)		田沢、久保原	10日(火)		
	正家(後田を除く)	13日(金)		原、田代	11日(水)		
	大洞地区	16日(月)		上手向、下手向、釜屋	12日(木)		
	永田	17日(火)		市場町、宮町、本町、常盤町	13日(金)		
	久須見	18日(水)		東山町、雇用促進住宅、友愛	16日(月)		
東野	全域	24日(火)	明智町	新井町、駅前町、滝坂住宅	17日(火)		
	野井	25日(水)		新町、徳間町、向町、東町	18日(水)		
		佐々良木・棕実		25日(水)	的場町、片平町	19日(木)	
三郷町	藤	19日(水)		串原	門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	20日(金)	
	竹折	20日(金)			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	24日(火)	
武並町	全域	26日(木)			上矢作町	藤内、風、馬坂	25日(水)
	笠置町	26日(木)	中沢			24日(火)	
中野方町	全域	27日(金)	上矢作町			全域(中沢を除く)	25日(水)
	飯地町	30日(月)				大馬渡	24日(火)
飯地町	全域	30日(月)		上矢作町		小笹原、島、達原、横道、飯田洞	26日(木)
	全域	30日(月)				本郷、木の実	27日(金)
					上矢作町	漆原(大馬渡を除く)、下、小田子	30日(月)

【11月の集団資源回収】

とき	実施団体・問い合わせ
14日(土)	恵那北中学校PTA 恵那北中学校 ☎27-3133
29日(日)	大井第二小学校PTA 大井第二小学校 ☎26-0717
29日(日)	大井小学校PTA 大井小学校 ☎25-5341

【11月の食用廃油(使用済みてんぷら油)の回収】

とき 11月7日(土)~9日(月)
 注意 収集するものは食用廃油に限ります

【11月の日曜リサイクル広場】

とき 11月15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

医療インピックス

病院管理課
 TEL43-1265

薬の正しい飲み方

処方薬は、あなた専用の薬です。薬袋にはあなたの症状に一番適した服用指示が書かれています。薬の十分な効果を期待するには、「書いてある通りに飲む」ことが大切です。自己判断で量や回数、タイミングを変えることは避け、用法・用量を正しく理解して飲みましょう。

薬袋に書かれた情報

薬袋には用法、用量など、薬を正しく使うために次のような情報が書かれています。薬を使い終わるまで大切に保管しましょう。分からないことがあれば、薬剤師に相談しましょう。

- ・患者さんの名前
- ・薬の種類(内服薬、外用薬、頓服薬など)
- ・用法(薬の飲み方) 例 1日2回 朝夕食後14日分
- ・用量(1回分の薬の量) 例 1回量 錠剤1錠
- ・薬局や病院の名称、所在地
- ・調剤した薬剤師の名前

・薬を調剤した年月日
服用方法
 医師の判断により、薬の飲み方は変わることがありますので、薬剤師や医師の指示どおりに飲みましょう。薬を飲む目安は次の通りです。

- 食前 食事の30分前が目安
 - 食間 食事の約2時間後
 - 食後 食事の15分から30分後が目安
 - 一定時間間隔 6時間とか8時間ごとに指示される時間
 - 就寝前 寝る30分前が目安
- 頓服 症状を一時的に改善する薬で、必要に応じて服用
- 飲み忘れ防止の工夫**
 薬を飲み忘れてしまうという方は、お薬カレンダーなどを活用すると飲み忘れを防ぐことができます。また、薬の種類が多くなると飲み間違いも起こります。そのような場合、空き箱などを使って服用時間ごとに分けておく効果的です。このほか、薬局では、飲む時間ごとに薬をひとつの袋にまとめてくれますので活用するとよいでしょう。

地域包括です

地域包括支援センター
 TEL26-2111 (内線126)

認知症予防講演会の案内

認知症は、単なる老化現象と思っけていませんか。認知症は、脳の障がいによって起こる病気で、誰もがなる恐れのある病気です。認知症について正しく理解し、予防を心掛けます。地域包括支援センターでは、認知症予防の講演会を開催します。

都合のよい会場へお出かけください。

講師 大島紀玖夫氏(国保上矢作病院名誉院長)
 細江雅彦氏(市立恵那病院管

理者)

とき・ところ 山岡農村環境改善センター多目的ホール 11月18日(水) サンホールくしはら多目的ホール 30日(月) 悠楽館(飯地町五明) 12月2日(水)
 三郷公民館大会議室 11月28日(土) 武並コミュニティセンター集会室 12月12日(土)

いずれも午後1時半 3時



細江雅彦先生



大島紀玖夫先生

2009介護保険シンポジウム

高齢社会を迎え、2世帯に1世帯は65歳以上の高齢者が暮らしています。高齢者の気持ちを尊重した暮らしを支援するため、介護保険制度と合わせて、介護の地域力を高めることが課題です。

これまでの取り組みをより

良くしていくためにシンポジウムを開催します。なお本年度は第10回を記念して前夜祭に映画上映を行います。

ぜひ、皆さん参加してください。

【前夜祭】
 とき 11月13日(金)午後6時半
 ところ 東美濃ふれあいセンター(中津川市)
内容 映画上映『榎山節考』
定員 600人(先着順)
料金 無料(整理券が必要)です。高齢福祉課、各振興事務所で配布します

【シンポジウム】
 とき 11月14日(土)午後1時半
ところ 中津川文化会館
料金 無料
パネルディスカッション
 テーマ 地域の介護10年をふりかえり明日への希望を語る
 コーディネーター 飯島裕一氏(信濃毎日新聞社) 意見交換 パネルリストと来場者で行います。

【シンポジウム】
 とき 11月14日(土)午後1時半
ところ 中津川文化会館
料金 無料
パネルディスカッション
 テーマ 地域の介護10年をふりかえり明日への希望を語る
 コーディネーター 飯島裕一氏(信濃毎日新聞社) 意見交換 パネルリストと来場者で行います。

あなたの不安を安心に変える『地域包括支援センター』です。



問: 問い合わせ 申: 申し込み