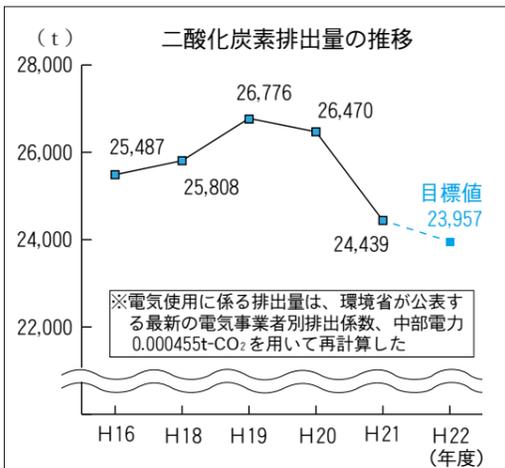


市の温室効果ガス 前年比7.7%削減

昨年度、市役所の事業活動に伴い排出された温室効果ガスは、二酸化炭素換算で2万4439ト。平成20年度との比較では、2031ト(7.7%)の削減となりました。

削減の主な要因としては、廃棄物処理施設での、廃プラスチックの焼却による二酸化炭素の発生量が、5282トから3310トに、1972ト削減されたことが挙げられます。

しかし依然として、排出要因別では、ごみ処理によって排出された二酸化炭素が1万2985トと最も多く、市役所が排出する全体の53.1%を占めています。わが国は京都議定書において、平成20年から24年までの5年間のうち



に、温室効果ガスの排出量を平成2年のレベルから6%削減することを約束しました。市もこの考え方を踏まえ、新市が発足した平成16年度を基準に、平成22年度までに温室効果ガスの排出量を、6%削減する目標を設定しています。

昨年度の排出量は、基準年との比較で4.1%の削減となっています。従って目標を達成するためには、目標最終年にあたる本年度の排出量を、昨年度からさらに2%削減しなければなりません。

冷房病のお話

暑い日が続いていますが、夏に聞く言葉で、冷房病(クーラー病)があります。

人間の体は、自律神経の働きで、環境や季節に適応するようにできています。冷房の効いた室内に長時間居ると、体が冬の状態に戻ってしまい、自律神経系のバランスが崩れます。自律神経失調症が冷房病の正体です。

予防方法を紹介します。

一、気温調節 冷房の設定温度は外気温に対して5度以内にして、冷気が直接肌にかからないようにしましょう。

二、服装 外出先などで、温度設定が変えられない場合は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。

三、入浴 冷房で冷えた体を、お風呂で温めましょう。入浴は、血行を促進して体を温めるだけでなく、汗をかくことで、体の老廃物などを流し出してくれます。

四、運動 ウォーキングなど適度な運動で、健康的な汗を



かきましょ。

五、食事 冷たい食べ物の取り過ぎは禁物です。温かい食べ物を食べて、体を内側から温めることも効果的です。

六、生活リズム 夜更かしをしないで、早めに就寝する生活リズムを心掛けましょ。

冷房の設定温度や衣服を調整しても冷えや肩こりが治らず、疲れが取れない場合は、冷房が原因か、医療機関で診断を受けましょ。

重い冷房病の原因は、不規則な生活習慣と冷房による冷えが加わって発症します。これを治すには体が持っている生活リズムと、日々の生活リズムの差を縮め、生活全般を見直すことが不可欠です。規則正しい生活習慣を心掛け、冷房病にかかりにくい体を作りましょ。

認知症サポーター養成講座の案内

市は、認知症になっても誰もが安心して暮らせるように、認知症サポーター養成講座を開催しています。

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たないで、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症は身近な問題です。現在、85歳以上の高齢者の4人に1人は認知症の症状があるとされています。認知症患者は200万人を超え、すでに認知症患者を狙った悪質リフォームや悪徳商法の被害が、問題となっています。

講座は1時間半程度です。認知症の人への正しい対応を学んだり、症状についての知識や認知症の人の気持ちを理解したりする内容です。5人以上のグループ(介護事業者は除く)の申し込みがあれば、出前講座で皆さんの集まりに、講師を派遣します。

これまでに、民生委員や老

9月の不燃・資源ごみ収集日【9月は乾電池も収集】

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(水)	岩村町	新市場、日の出、日の出三、殿町	1日(水)		
	2・4区	2日(木)		西町、新町、朝日町、石畑、大根洞、一色、緑ヶ丘	1日(水)		
	3・13区	3日(金)		本町、柳町、新道、江戸町	2日(木)		
	5・6区	6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	3日(金)		
	7・8区	7日(火)		4~8区、旭ヶ丘、百合ヶ丘、下本郷	6日(月)		
	9・10区	8日(水)		原、田代	7日(火)		
	11・12区	8日(水)		上手向	8日(水)		
長島町	中野(永田川東)	9日(木)	山岡町	下手向、釜屋	9日(木)		
	中野(永田川西)	10日(金)		山田	10日(金)		
	正家(後田を除く)	13日(月)		田沢、久保原	13日(月)		
	大洞地区	14日(火)		市場町、宮町、本町、常盤町	14日(火)		
	永田	15日(水)		東山町、雇用促進住宅、友愛	15日(水)		
	久須見	16日(木)		新井町、駅前町、滝坂住宅	16日(木)		
武並町	藤	17日(金)	明智町	新町、徳間町、向町、東町	17日(金)		
	竹折	21日(火)		上・下柏尾、岩竹、安主、土助、才坂、上・下田良子、大栗、上田、阿妻	21日(火)		
	全域	22日(水)		的場町、片平町、峰山、中切、高波、馬木、小杉、落倉	22日(水)		
東野	野井	24日(金)		串原	門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	24日(金)	
	佐々良木・椋実	27日(月)			中沢	22日(水)	
三郷町	全域	28日(火)			上矢作町	大馬渡	22日(水)
	全域	29日(水)				小笹原、島、達原、横道、飯田洞	28日(火)
笠置町	全域	28日(火)	飯地町		本郷、木の実	29日(水)	
	全域	29日(水)		漆原(大馬渡を除く)、下、小田子	30日(木)		

【9月の食用廃油(使用済みてんぷら油)の回収】

□とき 9月11日(土)~13日(月)

□注意 収集するものは食用廃油に限ります。廃油を入れ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月の日曜日サイクル広場】

□とき 9月19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、バッテリー

地域包括支援センター

TEL26-2111(内線126)

熟年セミナーに参加しましょう

65歳になった方へ、熟年セミナーの案内を行っています。いつまでも健康に過ごすには、健康診断を受けて、体の状態をチェックすることや日々の健康づくりが大切です。

セミナーでは、介護保険や介護予防・健康づくりの話、健康体操やミニ健康チェックを行っています。いま一度、体の調子や生活習慣を見直してみませんか。

案内通知が届いたら、都合のつく会場へ参加ください。昼間か夕方の開催を選ぶことができます。

□内容 ▼ミニ健康チェック
Ⅱ血圧・簡易血糖、腹囲、健康相談 ▼介護
保険・予防II介
護予防の健康
づくり運動



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。