

油流出事故には注意

灯油の使用量が増える冬季。給油時にその場を離れたり、バルブを閉め忘れたりすることで、油の流出事故が多発します。

万が一、流出事故が起これば、河川や地下水の汚染を引き起こすだけでなく、上水道や工業用水の取水停止、臭いによる生活環境の悪化、魚が死ぬなど重大な被害をもたらすことがあります。

事故対応の費用は、原因者の負担です。給油中にその場を離れないことや、タンクや配管などから漏れていないか点検をすること、油が水路や側溝に流出しないことなど、予防対策を取ることが重要です。

誤って油を流出させてしまった場合は、直ちに環境課か消防署まで連絡ください。

冬も地球温暖化防止を

寒い日が続き、家庭ではさまざまな暖房器具を使用しています。夏は冷房の温度を28

度に設定して、温暖化対策に取り組んでいただきました。冬も同じように、暖房の温度を20度に設定することで、二酸化炭素の削減ができます。

ファンヒーターや電気カーペットなども同様に、設定温度を「強」から「中」に下げたり、使用時間を短縮したりするだけでも温暖化対策になります。

他にも、電気製品の主電源を切ったの待機電力の節約や、テレビを見ていないときは消すことなど、家庭生活の中でもさまざまな温暖化対策ができます。

家庭でできる温暖化対策に、ご協力ください。

【2月の集団資源回収】

とき	実施団体 問い合わせ
19日(土)	長島小学校PTA 長島小学校 ☎25-4361
	中野方小学校PTA 中野方小学校 ☎23-2004
	明智町連合PTA
	明智中学校 ☎54-2222

2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(火)	岩村町	新市場、日の出、日の出三、殿町	1日(火)	
	2・4区	2日(水)		西町、新町、朝日町、石畑、大根洞、一色、緑ヶ丘	1日(火)	
	3・13区	3日(木)		本町、柳町、新道、江戸町	2日(水)	
	5・6区	4日(金)		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(木)	
	7・8区	7日(月)		4～8区、旭ヶ丘、百合ヶ丘、下本郷	4日(金)	
	9・10区	8日(火)		原、田代	7日(月)	
	11・12区	8日(火)		上手向	8日(火)	
長島町	中野(永田川東)	9日(水)	山岡町	下手向、釜屋	9日(水)	
	中野(永田川西)	10日(木)		山田	10日(木)	
	正家(後田を除く)	14日(月)		田沢、久保原	10日(木)	
	大洞地区	15日(火)		市場町、宮町、本町、常盤町	14日(月)	
武並町	永田	16日(水)	明智町	東山町、雇用促進住宅、友愛	15日(火)	
	久須見	17日(木)		新井町、駅前町、滝坂住宅	16日(水)	
	藤	18日(金)		新町、徳間町、向町、東町	17日(木)	
東野	竹折	21日(月)		上・下柏尾、岩竹、安主、土助、才坂、上・下田良子、大栗、上田、阿妻	18日(金)	
	全域	22日(火)		的場町、片平町、峰山、中切、高波、馬木、小杉、落倉	21日(月)	
三郷町	野井	23日(水)		申原	門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	22日(火)
	佐々良木・椋実	23日(水)			中沢	21日(月)
笠置町	全域	24日(木)		上矢作町	全域(中沢を除く)	23日(水)
	全域	25日(金)			大馬渡	21日(月)
飯地町	全域	28日(月)		小笹原、島、達原、横道、飯田洞	24日(木)	
	全域	28日(月)	本郷、木の実	25日(金)		
				漆原(大馬渡を除く)、下、小田子	28日(月)	

【2月の食用廃油(使用済みてんぷら油)の回収】

□とき 2月12日(土)～14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。



【2月の日曜日サイクル広場】

□とき 2月20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、バッテリー

医療トピックス

病院管理課
TEL43-1265

暴飲暴食してませんか

年末年始は酒の量が増えたり、食生活が乱れたりします。

胃は、食べ物やアルコールなどをまず貯蔵し、消化や吸収などを行っています。胃に負担が掛かると、さまざまな症状を引き起こします。

主な症状は、胃もたれや腹部膨満感、胃の痛み、胸焼け、食欲不振などです。そんなときは卵や牛乳、大豆製品など消化の良い物を食べて、胃を休めましょう。

「胃の調子が悪いから」「食欲がないから」といって食事を抜く人がいますが、逆効果になる場合があります。空腹の時間が長いと、胃酸で胃が荒れることがあります。

胃の不調に加えて注意が必要なのは、摂取するエネルギーの過多による肥満です。年末年始に太ってしまった方は、今から規則正しい生活を送りましょう。

ヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激

な温度変化が体に及ぼす影響のことです。



室温の変化で、血圧が急激に変化するために起きます。このとき、心臓には思った以上の負担が掛かり、特に高齢者や高血圧などの持病がある方は、心筋梗塞や脳血管障害などにつながる可能性もありません。

家の中でヒートショックを起しやすき所は、トイレや洗面所、浴室です。真冬など、暖房をしている部屋と暖房をしていないトイレや浴室との温度差は、10度を超えるといわれています。

ヒートショックの予防には、温度差を大きくしないことが大切。トイレや浴室を暖めるか防寒したり、居室を暖め過ぎないようにしたりして、温度差を少なくするように心がけましょう。

孤独死は身近な問題

孤独死という言葉聞いたことはありますか。誰にもみとられることなく、一人で最期を迎えることです。これは、困っているにも「助けて」と言えなかったり、地域で助け合う環境が減ったりしていることが原因の一つです。

- ① 集まりに参加しなくなつた。何日も顔を見ない。
- ② 洗濯物が干したまま。何日も洗濯物が出ていない。
- ③ 日が暮れているのに電灯がついていない。
- ④ ごみ出しする姿を見ない。
- ⑤ 郵便受けに新聞、郵便などがたまっている。

このような信号を見逃さず「おかしいな」と感じたら、地域包括支援センターや地域の福祉あんしんサポートセンターへ連絡ください。その心掛けで一人の命を救うことができます。

地域包括です

地域包括支援センター
TEL26-2111(内線126)

認知症サポーター養成講座

その、身近な問題として、みんなで考えていきましょう。

みなんで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくために、認知症サポーター養成講座を開催します。

認知症や認知症サポーターとは何か。サポーターの役割を学びます。参加を希望する方は、地域包括支援センターへ申し込みください。

□とき ▽明智公民館 2月10日(木)午後7時 ▽岩村公民館 2月22日(火)午後7時

※参加したいけれど都合が悪い、遠くへ行けないという方は、日時と場所を設定して



▲受講後、取得したオレンジリングを掲げる受講者

成年後見制度の巡回相談を開催

無料で専門の相談員が、相談に応じます。自身や家族のことで心配なことがあれば、地域包括支援センターへ申し込みください。

□とき 2月17日(木)午後1時半～3時半

認知症介護者の家族の集い

認知症の家族を介護する方に、情報交換や交流の場として家族の集いを開催します。

気軽に、地域包括支援センターが福祉あんしんサポートセンターへ申し込みください。

□とき 2月23日(木)午後1時半～3時半

□ところ 岩村福祉センター

□内容 交流会、勉強会

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