



生ごみ処理学習会の参加者を募集

毎日の生ごみ、皆さんはどうしていますか。ちょっとしたコツを学べば、段ボール箱やバケツを使って、自宅の台所やベランダなどで生ごみを簡単に堆肥にでき、家庭菜園や花壇・プランターなどで利用できます。

市民エコ会議では、生ごみ処理の学習会の参加者を募集します。

段ボールコンポスト学習会

日にち ▽恵那文化センター 6月11日(土) ▽岩村コミセン 6月23日(木) ▽中野コミセン 7月9日(土) ▽明智コミセン 7月12日(火) ▽武並コミセン 8月23日(火)

時間 ▽午前の部 午前10時～11時半 ▽午後の部 午後1時～2時半

EMぼかし学習会 日にち ▽中野方コミセン 6月4日(土) ▽市共同福祉会館 6月18日(土) ▽山岡コミセン 6月28日(火)

時間 午前10時～11時半

共通 各15人(先着順) 料金 受講料は無料ですが材料費が必要で、(初めて受講する方には、材料費の助成があります)

※段ボールコンポストとは、段ボール箱の中で、もみ殻(基材)に生ごみを埋めていく方法。畑や庭など広い土地がなくても大丈夫です。EMぼかしとは、密閉式バケツの中で、生ごみにぼかし(M菌)をかけて積んでいく方法。庭や畑などの土地がある方にお勧めです

申し込み 市民エコ会議 255-5362(長谷川)、201-1071(市川)

【6月の集団資源回収】

Table with 2 columns: とき (Date) and 実施団体 問い合わせ (Organizer/Contact). Rows include dates like 4日(土), 11日(土), 12日(日) and corresponding organizations like 恵那北小学校PTA.

6月の不燃・資源ごみ収集日【6月は廃乾電池も収集】

Table with 3 columns: 町名 (Town), 地区 (Area), 収集日 (Collection Day). Lists collection dates for various towns like 大井町, 長島町, 武並町, etc.

【6月の食用廃油(使用済みてんぷら油)の回収】

回収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。



【6月の日曜リサイクル広場】

日時 6月19日(日)午前9時～11時(雨天中止) 場所 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

透析センターは週6日の治療に向け準備中

国保岩村診療所2階の透析センターでは、慢性腎不全の方が、人工腎臓を使って、血液中に溜まった老廃物を取り除き、きれいな血液を体内に戻す治療をしています。

現在、同センターは20床で、外来通院の方に月・水・金曜日の午前治療を行っています。4月から臨床工学技士と看護師を採用し職員を増員。火・木・土曜日の午前の治療も行う予定で、週に6日治療できるように準備しています。

また通院が困難な方には、送迎車の利用も可能です。面談の上、相談させていただきます



▲岩村診療所内の透析センター

正しい薬の飲み方

薬の飲み方の基本を紹介し、病気を治すためには、指示通り服用することが大切です。

もしも、薬を飲み忘れた場合は、飲み忘れに気がついたときに、本来の飲む時間より、次に飲む時間の方が近い場合、飲み忘れた分は飲まないようにしてください。

薬の服用時間はいろいろありますが、指示された時間が不都合なときは、医師や薬剤師に相談してください。

服用する時間 食前 食事の約30分前に飲みます。食直前 食事の直前に飲みます。食直後 食事のすぐ後に飲みます。食後 食事の約15分から30分後に飲みます。食間 食事の約2時間後に飲みます。就寝前 就寝の約30分前に飲みます。

山岡健康増進センター

TEL56-4066

アクアビクス教室

日時 6月1日～7月27日(毎週水曜日) 午後7時50分～8時40分(全9回) 6月3日～7月29日(毎週金曜日) 午後8時～8時40分(全9回)

定員 20人 持ち物 水着、スイミングキャップ 講師 ①笹木美穂さん ②河村友美さん 料金 各4500円



▲リズムに合わせて水中運動

水中運動教室(昼)

日時 6月1日～7月27日(毎週水曜日) ①後1時半～2時 ②午後2時20分～2時50分(全9回) 定員 各20人 持ち物 水着、スイミングキャップ 講師 施設職員



▲体の痛みを和らげる運動

ピラティス教室

日時 6月3日～7月29日(毎週金曜日) 午後7時～7時50分(全9回) 定員 25人 持ち物 靴 講師 笹木美穂さん 料金 4500円

筋トレを暮らしの中に 日時 6月3日～7月29日(毎週金曜日) 午後1時半～2時(全9回) 定員 15人 持ち物 靴 講師 施設職員

リハビリヨガ教室

日時 6月7日、14日、28日、7月5日、26日(火曜日) 午後1時半～3時、6月23日、7月14日、21日(木曜日) 午前10時半～正午(全8回) 定員 20人

講師 鶴飼千代さん

料金 4000円

スッキリダイエット教室

日時 6月8日、22日、7月6日、20日(水曜日) 午後7時～7時40分(全4回) 定員 20人 持ち物 靴 講師 笹木美穂さん 料金 2000円

水中運動教室(夜)

日時 6月9日、23日、7月7日、21日(木曜日) 午後7時40分～8時10分(全4回) 定員 20人 持ち物 水着、スイミングキャップ 講師 施設職員

講師 施設職員

料金 無料

リラクゼーションヨガ教室

日時 6月16日(木) 午後7時半～8時半 定員 20人 講師 鶴飼千代さん 料金 5000円

全教室共通

申込期間 5月24日(火)～31日(電話での申し込み可能。定員になり次第締め切り) ※申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください 施設利用料 一般300円/回、小中学生150円/回