

えな環境フェア2011を開催

ことしで5回目となる「えな環境フェア2011」を11月5日(土)に市民会館周辺で開催します。ことしのテーマは「見直そう暮らしの中のエネルギー」です。実行委員会を中心に、電気を作る大変さや省エネの紹介、各種団体から環境に関するブース展示や体験コーナーなど、さまざまなイベントがあります。出展を希望する団体は環境課まで連絡ください。

飼い主は責任を持って

「野良猫が増えて困っている」「自宅付近に猫が捨てられてしまった」などの相談が市に寄せられています。飼い主は正しい動物の飼育のマナーを守り、他の人には迷惑を掛けないようにしてください。

ペットを捨てることは犯罪

猫だけでなく、飼えなくなったペットを捨てることは動物愛護法で禁止されています。

す。違反者には50万円以下の罰金が課せられます。室内飼いに努める

猫は放し飼いにするものと考えている方も多いですが、室内でも十分飼育できます。不慮の事故や繁殖を防ぐため、室内飼育を心掛けましょう。

野良猫に餌を与えない

野良猫に餌を与える人がいます。みだりに餌を与えると野良猫を増やす原因となるばかりか、周辺の環境に悪影響を及ぼす場合があります。餌を与えるという行為は、飼育と同じです。責任を持って飼うことができない場合は、餌を与えないでください。

【10月の集団資源回収】

とき	実施団体 問い合わせ
15日(土)	明智町連合PTA 明智中学校 ☎54-2222
22日(土)	恵那西中学校PTA 恵那西中学校 ☎25-5245
23日(日)	恵那東中学校PTA 恵那東中学校 ☎25-5261

10月の不燃・資源ごみ収集日【10月は廃蛍光管も収集】

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)	3日(月)	岩村町	新市場、日の出、日の出三、殿町	3日(月)	
	2・4区	4日(火)		西町、新町、朝日町、石畑、大根洞、一色、緑ヶ丘	3日(月)	
	3・13区	5日(水)		本町、柳町、新道、江戸町	4日(火)	
	5・6区	6日(木)		領家、山上、大通寺、1~3区、上平、さつきヶ丘、八本木住宅、菅沼	5日(水)	
	7・8区	7日(金)		4~8区、旭ヶ丘、百合ヶ丘、下本郷	6日(木)	
	9・10区	11日(火)		原、田代	7日(金)	
長島町	11・12区	11日(火)	山岡町	上手向	11日(火)	
	中野(永田川東)	12日(水)		下手向、釜屋	12日(水)	
	中野(永田川西)	13日(木)		山田	13日(木)	
	正家(後田を除く)	14日(金)		田沢、久保原	14日(金)	
	大洞地区	17日(月)		明智町	市場町、宮町、本町、常盤町	17日(月)
永田	18日(火)	東山町、雇用促進住宅、友愛	18日(火)			
久須見	19日(水)	新井町、駅前町、滝坂住宅	19日(水)			
藤	20日(木)	新町、徳間町、向町、東町	20日(木)			
竹折	21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	21日(金)			
武並町	竹折	21日(金)	串原	的場町、片平町、峰山、中切、高波、馬木、小杉、落倉	24日(月)	
東野	全域	24日(月)		門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見	25日(火)	
三郷町	野井	25日(火)		藤内、嵐、馬坂	26日(水)	
笠置町	全域	27日(木)		上矢作町	中沢 全域(中沢を除く)	24日(月)
中野方町	全域	28日(金)			大馬渡	24日(月)
飯地町	全域	31日(月)	小笹原、島、達原、横道、飯田洞	27日(木)		
			本郷、木の実	28日(金)		
			漆原(大馬渡を除く)、下、小田子	31日(月)		

【10月の食用廃油(使用済みてんぷら油)の回収】

□とき 10月8日(土)~10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。



【10月の日曜リサイクル広場】

□とき 10月16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

医療トピックス

病院管理課
TEL 43-1-265

慢性腎臓病の話

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、体内の水分量などを一定にし、血圧を正常に保ち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ありません。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、大丈夫と自己診断をしてしまいがちです。

慢性腎炎や糖尿病性腎症など、個別の病名で呼んでいる慢性の腎臓病を総称して、慢性腎臓病といいます。

現在、日本人の約5人に1人が慢性腎臓病だといわれています。悪化すると透析治療が必要になるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞の発生率も高くなります。

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です。「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。高血圧や糖尿病の持病がある方は、半年に1回は尿検査を受けましょう。日ごろの食生活や運動量に注意を払う必要があります。

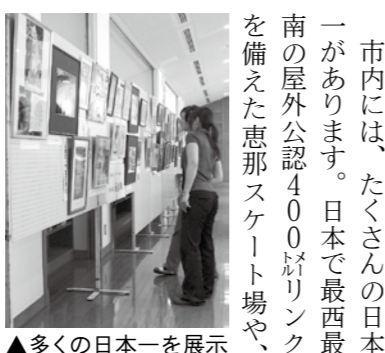
腎臓を守るためには、タンパク質の取り過ぎに注意し、塩分を控える。血圧は高い方を130、低い方を80未満に管理することや適度な運動の継続、飲酒は少量に、禁煙、睡眠を十分にとりましょう。



また健康診断などで、年に1回は尿検査を行い、健康状態を確認しましょう。

日本一が日本一多い五万都市恵那展を開催中

市中央図書館では、第4回ミニ企画展で「日本一が、日本一多い五万都市『恵那』展」を開催しています。



▲多くの日本一を展示

岩村町富田地区にある田園風景は農村景観日本一など、いろんな日本一の調査結果を展示しています。□期間 9月30日(金)まで(休館日除く)

大活字本が増えました

普通より大きな文字の大活字本を88冊購入。蔵書は、約400冊に増えました。一部の本は、文字が読みやすいように、背景が黒色で文字が白色という「白黒反転」になっています。一度、手に取ってご覧ください。



▲白黒反転の大活字本

●10月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※11日(火)、12日(水)は祝日振り替え、27日(木)は図書整理のため休館

新しく入った本ピックアップ

(7月25日~8月19日受け入れ新刊約770冊)

●一般書

- 理系男子のための恋愛の科学 (西内啓/著)
- 覚悟の決め方 (河野太通/著)
- 戦国武将の美学 (北影雄幸/著)
- 天皇とマッカーサーのどちらが偉い?(室謙二/著)
- 公務員が日本を救う (神原英資/著)
- プラネタリウム散歩 (マープルブックス/編)
- 大人のための動物園ガイド (成島悦雄/編著)
- 「がまん」するから老化する (和田秀樹/著)
- 震災と心のケア (片山和子/共著)
- チェルノブイリ・クライシス (奥原希行/本文)
- クーラーいらずの涼しい生活99の技 (石渡希和子/イラスト・文)
- ご主人、「立ち会う」なんて、そんな生やさしいものじゃありませんよ。(横松平/著)
- 日本の農業が必ず復活する45の理由 (浅川裕裕/著)
- コンビニがなくなる日 (平野和之/著)
- 時刻表タイムトラベル (所澤秀樹/著)
- フェルメールの食卓 (林綾野/著)
- 親子で運動会を勝ちにいこう (照英/著)
- 日本語の美 (中村明/著)
- 絵手紙励ましたことば集 (大森節子/編)
- うばい合えば足らぬわけ合えばあまる (相田みつを/著)

●児童書

- すいかとかほちゃんの大冒険 (中川ひろたか/文)
- おもいでをなくしたおばあちゃん (ジャーク・ドレーセン/作)
- つぎのかたどうぞ (飯野和好/作)
- うきわねこ (蜂飼耳/ぶん)
- やまんばあかちゃん (富安陽子/文)
- ねえ知ってる?大図鑑 (福岡伸一/総監修)
- ぼくの仕事場は富士山です (近藤光一/著)
- 動物には心がある?人間と動物はどうちがうの? (エリザベット・ド・フォントネ/文)
- ひとりでお弁当を作ろう (枝元なほみ/著)
- ロックわんこの島 (豊田美加/ノベライズ)
- 大どろぼうブラブラ氏 (角野栄子/作)
- 図書室の日曜日 (村上しいこ/作)
- 魔法のスーパームシあがれ (カタノトモコ/絵)
- お城の地下のゆうれい (ロン・ロイ/作)