

平成 30 年

平成 30 年 2 月 20 日

3 月 4 日(日)は朝 8 : 00 より

青葉台自治会

資源ごみ回収致します。

環境・保全部会

## 29 年 9 月～30 年 2 月の資源ゴミ回収実績報告

区分	29 年 9 月 数量	10 月 数量	11 月 数量	12 月 数量	1 月 数量	30 年 2 月 数量
新聞	450 k g	410 k g	590 k g	380 k g	530 k g	420 k g
雑誌	280 k g	260 k g	250 k g	150 k g	420 k g	180 k g
ダンボール	200 k g	280 k g	230 k g	150 k g	270 k g	140 k g
小計	930 k g	950 k g	1,070 k g	680 k g	1,220 k g	740 k g
古布	30 k g	50 k g	160 k g	50 k g	46 k g	10 k g
小計	30 k g	50 k g	160 k g	50 k g	46 k g	10 k g
アルミ缶	60 k g	60 k g	80 k g	50 k g	60 k g	50 k g
スチール缶	10 k g	10 k g	10 k g	7 k g	5 k g	10 k g
小計	70 k g	70 k g	90 k g	57 k g	65 k g	60 k g
1.8L 瓶	12 本	10 本	7 本	3 本	12 本	6 本
ビール瓶	1 本	1 本	1 本	—	9 本	—
小計	13 本	11 本	8 本	3 本	21 本	6 本
市より	4,800 円	5,000 円	6,150 円	3,650 円	6,330 円	3,750 円
業者より	2,565 円	2,545 円	3,280 円	2,052 円	2,785 円	2,090 円
合計	7,365 円	7,545 円	9,430 円	5,702 円	9,115 円	5,840 円

資源ごみ回収へご協力お願いします。

\* 各ゴミステーション、集会所にて回収して  
います。宜しくお願いします。

\* 班長さんよろしくお願いします。

3 月担当は、 9 班 宮崎班長、10 班 保家班長です。

班長は午前 7 : 40 頃までに集会所に集合下さい。

# 回覧

## 資源ゴミ持ち込み品についてのお願い

No1

平成30年も早2月！インフルも大流行中ですが、1月からこの2月寒波による雪では怪我等はありませんでしたか？さて、会員皆様には毎月の資源ゴミ回収につきましてご協力頂きありがとうございます。

自治会で、資源ゴミの回収をはじめてからストックハウスへの持ち込みルールについては、皆様にまだまだ徹底出来ていない事を反省するばかりですが、改めて昨年12月～新年1月7日・2月の回収日迄に持ち込まれた対象外や、その後持ち込みで注意していただきたいものを掲載しています。持ち込みにはご面倒な部分もあるでしょうが、ご理解の上よろしくお願いします。対象外の持ち込み状況は、上記期間だけではなく毎月発生しておりますが、その都度役員が指定袋等に移し換えて処理をしています。対象外のゴミが増えてきています。持込時には、くれぐれルールを守って頂きますよう切にお願いします。



一升瓶以外の小瓶は持ち込み不可です。

A

A/Bは、毎月の不燃ごみ指定日にステーションに



一升瓶でも、透明や色つきすりガラス風等は不可。

B

A～Cは対象外です。



C

発泡スチロールも不可

Cは、毎週の燃えるごみ日にステーションに

この袋の中に、ミニポットも入っていました。

持ち込み方については、全て分別して持ち込んで下さい。  
(下記の様に、ご丁寧に戻すことはありません。)



空き缶は袋に入れる。(袋の指定は無いです)



内装は雑紙としてまとめます。

外装は、段ボールとしてまとめます

1月7日以降に持ち込まれた状況です。

1月19日に2回目の持ち込み確認とにか分別をお願いします。

段ボール・雑誌・雑紙も分けてください

透明の一升瓶・小瓶も不可です。

雑誌 段ボール 雑紙



※裏面No2つづきます。

2月8日資源ゴミ回収時の確認ゴミです。  
これらは、燃えないごみ指定日にお出してください。

No2



毎回小瓶が容赦なく出  
されています



陶器が入っています。

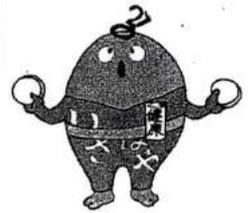
毎月、持込みルール無視で持ち込まれる方が見受けられます。ストックハウスは“なんでも倉庫”ではありません！  
尚、飲み物のビール缶やコーヒー缶等を持ち込む場合、中は空にして出してください。ハウス内にこぼれて不潔になっています。

## 北部地域健康づくり推進員だより

第3号

### めさせ 健康的なかつこいいからだ!!

私たち健康づくり推進員は、皆さんの健康づくりを応援するサポーターです。生活の中での“ちょっとした心がけ”を積み重ねて、健康なからだづくりをめざしましょう!



健康いさはや21応援隊  
マスコットキャラクター「サラオくん」

### <運動> “今の生活に、プラス運動を!”

☆消費エネルギー量の目安 (体重 60 キロの人)

#### おにぎり 1 個 (160kcal) を消費する生活活動



参考：学習教材集・エクササイズガイド活用ブック

#### おにぎり 1 個を消費する運動



### <食生活> “砂糖を摂りすぎると、中性脂肪が上がりやすい!?”

#### ☆砂糖の適正量は?

しょうゆなどに含まれる塩分は1日6gまでが適正なのと同じように、ジュースなどに含まれる砂糖量も1日20g以下にすると、中性脂肪が上がりにくいようです。

嗜好品からの砂糖の摂りすぎに注意しましょう!

※下の図を見てください。あなたはどうですか?

#### 砂糖の含有量

——— = 砂糖3g

100gのカロリー：(上白糖)384kcal

1g : 約4kcal



## 〈飲酒〉「ほどほどの酒は“百薬の長”」「お酒と上手に付き合みましょう！」

飲酒には、「メリット」「デメリット」があります。自分の体のために、  
上手なお酒との付き合い方を見つけましょう。

### ☆「百薬の長」といわれている適量は？

適量とは、約 200Kcal (純アルコール量で約 20g) のことで、これらの  
いずれか 1 つです。



日本酒 1 合  
(180ml)



ワイン グラス 2 杯  
(240ml)



ビール 中ビン 1 本  
(500ml)



ウイスキー  
ダブル 1 杯 (60ml)



焼酎 1/2 合  
(80ml)

この適量で肝臓のアルコールを  
処理するのに、約 3 時間必要です。

肝臓は体の中の化学工場。。。  
過重労働にならない様に  
考えてのみましょう！

★アルコールの実際の適量は体格などにより  
異なります。

★女性や高齢者の適量は処理能力が弱いため、  
これより少なく考えましょう。

## 〈たばこ〉“受動喫煙と健康被害！”

～ 知ってほしい受動喫煙の害 ～

1. 副流煙は主流煙よりニコチン 2.8 倍、タール 3.4 倍、  
一酸化炭素 4.7 倍含む
2. 受動喫煙は乳幼児突然死症候群、子供の喘息発作  
を誘発する



3. 受動喫煙による肺がん・心筋梗塞での死者数は  
年間 6800 人で交通事故死亡者数の 2 倍

4. WHO は受動喫煙防止のためすべての公共の場・公共交通機関を  
完全禁煙にすべきと提唱



参考：厚生労働省 最新たばこ情報  
「主流煙と副流煙」

北部地域(西諫早中・真城中・明峰中学校区)健康づくり推進員は、「健康いさはや 21 II (第二次諫早市健康増進計画)」の推進のために、生活習慣病の予防など地域特性を活かした健康づくり運動に取り組んでいます。

年に 1 回は健康診断を受けて、健康づくりに活かしましょう！



©2010VVN

マイカー自粛に  
ご協力よろしく申し上げます！

J1に昇格したV・ファーレン長崎  
のホームゲームが開幕します！

ホームゲーム当日はスタジアム周辺で交通渋滞が  
予想されますのでご注意ください。

3月のホームゲームは、3試合が予定されています

【※特に試合開始前、終了直後の混雑が予想されます】

3月 3日(土) 19時～ VS サガン鳥栖

3月 10日(土) 14時～ VS 浦和レッズ

3月 14日(水) 19時～ VS 湘南ベルマーレ



©2010VVN

(試合時間は約2時間です)

長崎県警察 / 諫早市

# 住み慣れた地域で最期まで過ごしたい

高齢者が自宅で最期を迎えることが当たり前だった 50 数年前。今ではすっかり状況が変わり、ほとんどの方が病院で最期を迎えています。しかし、病院ではなく、住み慣れた地域で最期まで過ごしたいと思っている方も、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、在宅における服薬管理や終末期の疼痛コントロールを話題として、在宅医療の現状を学ぶ機会にしたいと思います。

## 講演「在宅医療・介護のミカタ

元気なときから看取りまで 薬剤師の役割について」

長崎大学病院薬剤部麻薬室室長 **龍 恵美 先生**

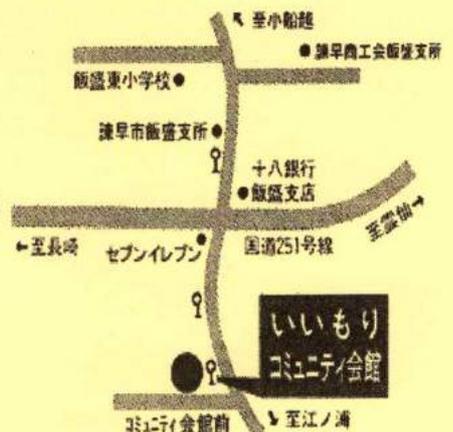
## 報告「諫早市における薬剤師の取組」

諫早市薬剤師会副会長 **宮崎 彰宣 先生**

日時：平成 30 年 3 月 17 日（土）13：30～16：00

場所：いいもりコミュニティ会館 飯盛町開1677番地1

平成30年3月9日(金)までにお申し込みください。 ※当日参加も可能です。



■主催 諫早市 申し込み・問い合わせ 諫早市高齢介護課 ☎ 22-1500 (代)