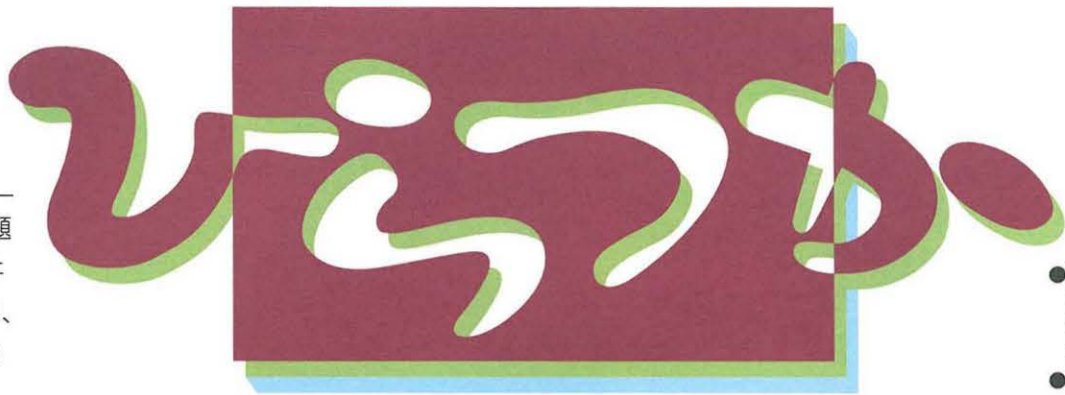


- ・2面…備えておこう2000年問題
- ・3面…売ります。市有地5物件
- ・4面・5面…ペットボトルは、ふたを外して出してください



●発行 平塚市 ●編集 企画部広報広聴課
〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号
電話 23-1111・35-1111 FAX 23-9467
http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/
●発行部数 103,000部 (毎月1日・15日発行)

12月3日～9日は 障害者週間です



▶サンデースイミング・ラッコの会
▲平の会



小さな勇気が、 プラスの力になっていく。

▲木曜ランナーズ

十二月三日から九日までは、障害者週間です。今回は、小さな勇気を形にしている三人の方にその思いを聞きました。彼らの心を通して障害者やボランティアについて考えてみましょう。

「障害は不便である。しかし、不幸ではない」。一歳七か月のときに病気で目と耳の感覚を失ったヘレン・ケラー(一八八〇—一九六八 アメリカの女流教育家・社会福祉事業家)は、こう述べています。

段差のない歩道、バスや電車内の電光表示、駅やデパートの点字案内など、バリアフリーの施設が徐々に増えています。その一方で、障害者と接する人の「心」は変わってきているでしょうか。

「ボランティアは始めてみようかな。でも、何をしたらいいんだろう、自分に合ったボランティアはあるかな」。

福祉会館二階のボランティアセンター(☎33-2333・場所は四面「市民相談」欄参照)では、そんな福祉ボランティアの相談を受け付けています。みなさんに合った活動を紹介しましょう。どうぞ、お気軽にご相談ください。

※今回紹介した団体の連絡先などもボランティアセンターへお尋ねください。



小泉勝美さん
(サンデースイミング・ラッコの会 代表)

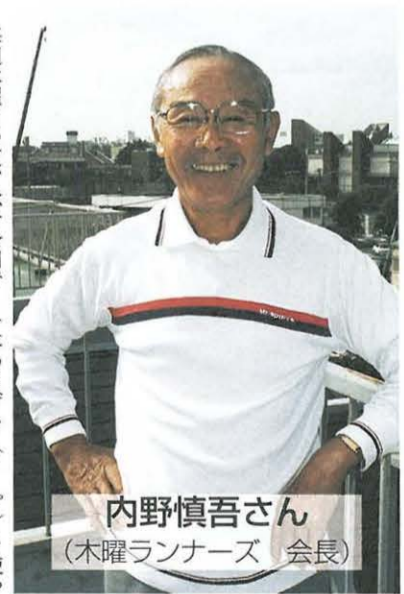
「体が不自由な子どもたちが自由に体を動かせるように」「障害者にレクリエーションの場を」。そんな思いからラッコの会を始めました。月二回の日曜

「体が不自由な子どもたちが自由に体を動かせるように」「障害者にレクリエーションの場を」。そんな思いからラッコの会を始めました。月二回の日曜

「体が不自由な子どもたちが自由に体を動かせるように」「障害者にレクリエーションの場を」。そんな思いからラッコの会を始めました。月二回の日曜

「体が不自由な子どもたちが自由に体を動かせるように」「障害者にレクリエーションの場を」。そんな思いからラッコの会を始めました。月二回の日曜

「体が不自由な子どもたちが自由に体を動かせるように」「障害者にレクリエーションの場を」。そんな思いからラッコの会を始めました。月二回の日曜



内野慎吾さん
(木曜ランナーズ 会長)

毎週木曜日の夜、総合公園で視覚障害者の伴走ボランティアをしています。私たちは、視覚障害者の人たちを「仲間」と呼んでいます。毎週木曜日、手話を学びながら聴覚障害者の人たちと交流しています。手話を始めたきっかけは、特に何かをしようということではなく、「どんなものだろう」という好奇心でした。あれから四年。最初は、障害者「かわいそう」と思っていました。でも、こうして彼らとふれあい、生き生きしている姿を見ていくうちに、かわいそうというより、うらやましいと思えることが多くてね。不便だとは思いますが、決してかわいそうとは思わなくなりましたよ。逆に



和田 武さん
(平の会 副会長)

人でも自分なりの上達感を持っていて、それがいい表情にでてくるんですね。家にとじこもりがちなのからとって、ここには友達と楽しめる自由な時間があるんですよ。確かに彼らは、障害を持っていますが私たちと「同じ」だと思っていますし、人と人とのつきあいをしています。そのほうが接しやすいですね。ボランティアをするときに知って欲しいことはいくつかわかりませんが、まずは、顔を見ながら、心を見ながら接していきるといいかもしれませんね。

保育園児を募集します



来年4月から新たに保育園に入所を希望する方に入所申込書をお配りします。お配りする際に家庭の状況をお聞きしますので、保護者の方が申請してください。

なお、現在入園中のお子さんを引き続き入園させたい方には、後日、各保育園より連絡します。

▷申込書の配布 12月1日(水)から各保育園、児童福祉課(市役所1階①番窓口)でお配りします

▷受け付け期間 平成12年1月17日(月)～21日(金)、午前9時～午後4時

▷受け付け場所 市役所1階市民ホール

▷問い合わせ先 児童福祉課(内線2214)

保育園一覧表

	施設名	所在地	定員
社会福祉法人(私立)	平塚保育園	宮の前4-13	120人
	柳町保育園	平塚4-20-1	90人
	明石町保育園	明石町15-16	90人
	白百合保育園	立野町31-24	60人
	あさひ保育園	河内310	120人
	横内保育園	横内3824	120人
	いずみ保育園	万田476	120人
	金目保育園	北金目459-1	120人
	八幡保育園	四之宮235	120人
	大町保育園	根坂間737-2	90人
	ゆうかり保育園	岡崎449-2	90人
	中原保育園	中原2-3-41	90人
	高村保育園	高村209	120人
	富士見保育園	平塚5-22-50	90人
みどり保育所	四之宮372	120人	
もんもん保育園	花水台12-28	36人	
市立保育園	神田保育園	田村1466-2	90人
	金田保育園	入野112-3	90人
	須賀保育園	高浜台9-1	90人
	南原保育園	南原1-5-3	90人
	吉沢保育園	上吉沢331	60人
	花水台保育園	花水台10-21	90人
	しらさぎ保育園	東中原2-14-2	90人
	夕陽ヶ丘保育園	夕陽ヶ丘10-7	90人
	若草保育園	横内2401	90人
	大神保育園	大神2056	60人

市営住宅に入居を希望する方を募集します。(抽選)

今回は、市内初の借り上げ市営住宅「コンフォール平塚住宅(浅間町)」と今年七月から建て替えを進めている「公所谷戸住宅」の入居者も募集します。どちらの住宅も、緊急通報装置や自動消火装置などがある高齢者向けの住宅です。

▽入居資格 ①市民となり1年以上経過している②主に夫婦(婚約者を含む)または親子からなる家族(東中原住宅1戸は単身者に限る)③住宅に困っている④収入が基準内⑤市民税などに滞納がない

※公所谷戸住宅は65歳以上の単身者または65歳以上の2人家族であること。コンフォール平塚住宅は65歳以上の2人家族であること。ただし、どちらの住宅も夫婦で入居の場合、いずれかが50歳以上でも入居できます

▽入居者募集住宅

- 虹ヶ浜東住宅.....1戸
- 虹ヶ浜西住宅.....1戸
- 龍城ヶ丘住宅.....2戸
- 中原下宿住宅.....1戸
- 中原子の神住宅.....1戸
- 東中原住宅.....3戸
- 宮の前住宅.....1戸
- 岡崎住宅.....3戸
- 公所谷戸住宅.....9戸
- コンフォール平塚住宅.....24戸

▽受け付け期間 12月8日(水)～10日(金)午前9時～午後4時

▽受け付け場所 市役所B会議室(東附属庁舎2階)

お申し込みは、一世代一住宅に限り、間取りなどについては、建築課(市役所四階・内線2464)や公民館などでお配りしている「募集のしおり」をご覧ください。



2000年問題に備え、市では危機管理体制を整えている

備えておこう!! コンピュータ2000年問題

西暦2000年に「コンピュータが誤作動する恐れが指摘されている」「コンピュータ2000年問題」。これは、「コンピュータが西暦の下二ケタのみを扱っている」と同じように、「2000年」を「2000年」ではなく「1900年」と認識してしまうという問題です。

大型コンピュータはもちろん、家電製品に埋め込まれたマイクロチップと呼ばれるコンピュータにも「2000年問題」が潜んでいるといわれています。

何が起るNo?

実は何が起るかは予想がつかせません。電気、ガス、水道のコントロールにもコンピュータが使われています。そのコンピュータが誤作動を起こすとしたら...

もちろん、市のサービスをはじめ、生活の基盤を支えるような企業では、早くからシステムの修正や模擬テストを実施しながら体制を整え、さらに、万に備えて、危機管理計画をたてています。

やったらずい

2000年問題に備えることは、地震などの自然災害に対する備えを確認するためにもよい機会です。右下の表を参考に家族構成にあわせた非常持ち出し品を用意しておきましょう。また、2000年になったら家電

製品などが正しく動くか調べてみましょう。

気をつけて!

うわさや、不確実な情報に惑わされないように、国・県・市の情報に基づいて行動しましょう。また、年末には、家族の居場所や連絡先が分かるようにしておきましょう。

中小企業のみならずへ

加工機械やレジスター、自動販売機などの機器に支障が発生する恐れがあります。2000年問題について購入先などに確認してください。

▽中小企業2000年問題の問題

市営住宅の入居者を募集

高齢者向け市営住宅を整備

市営住宅に入居を希望する方を募集します。(抽選)

今回は、市内初の借り上げ市営住宅「コンフォール平塚住宅(浅間町)」と今年七月から建て替えを進めている「公所谷戸住宅」の入居者も募集します。どちらの住宅も、緊急通報装置や自動消火装置などがある高齢者向けの住宅です。

▽入居資格 ①市民となり1年以上経過している②主に夫婦(婚約者を含む)または親子からなる家族(東中原住宅1戸は単身者に限る)③住宅に困っている④収入が基準内⑤市民税などに滞納がない

※公所谷戸住宅は65歳以上の単身者または65歳以上の2人家族であること。コンフォール平塚住宅は65歳以上の2人家族であること。ただし、どちらの住宅も夫婦で入居の場合、いずれかが50歳以上でも入居できます

▽入居者募集住宅

- 虹ヶ浜東住宅.....1戸
- 虹ヶ浜西住宅.....1戸
- 龍城ヶ丘住宅.....2戸
- 中原下宿住宅.....1戸
- 中原子の神住宅.....1戸
- 東中原住宅.....3戸
- 宮の前住宅.....1戸
- 岡崎住宅.....3戸
- 公所谷戸住宅.....9戸
- コンフォール平塚住宅.....24戸

▽受け付け期間 12月8日(水)～10日(金)午前9時～午後4時

▽受け付け場所 市役所B会議室(東附属庁舎2階)

お申し込みは、一世代一住宅に限り、間取りなどについては、建築課(市役所四階・内線2464)や公民館などでお配りしている「募集のしおり」をご覧ください。

家庭でできる2000年チェック

非常持ち出し品をチェック

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 防寒衣類 |
| <input type="checkbox"/> カンパン | <input type="checkbox"/> 薬 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 靴 | <input type="checkbox"/> ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 電池 |
- ※食糧と水は、3日分用意しましょう

2000年になったら... 正しく動くか調べてみよう

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> エアコン | <input type="checkbox"/> 炊飯器 |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 | <input type="checkbox"/> 自動湯沸しガス水道 |
| <input type="checkbox"/> テレビ | <input type="checkbox"/> 電気 |
| <input type="checkbox"/> 電話 | <input type="checkbox"/> パソコン |
| <input type="checkbox"/> ファクソ | |

問い合わせ先: (財) 横浜・神奈川県総合情報センター(☎012-0200-451)

※年末年始(12月29日～1月7日)は専用ダイヤル(☎012-0201-0009)へ

お問い合わせは

▽対策本部(総合窓口) : 企画課(内線2157)

▽水道・ガス・電気などの地域問題 : 防災課(内線2357)

市議会12月定例会から

はじまります、ケーブルテレビで議会中継。

市議会12月定例会からケーブルテレビ湘南チャンネル(2チャンネル)で市議会の模様を生中継します。

時間は、午前10時から会議終了までで、当日午後7時から再放送(60チャンネル)もします。

◆放送予定

- ・11月22日(月) 本会議初日(提案説明)
- ・11月30日(火)～12月3日(金) 本会議(総括質問)
- ・12月22日(水) 本会議最終日(委員長報告・討論・表決)

◆ケーブルテレビの加入は...

ケーブルテレビに加入をご希望の方は、SCN

(☎22-1213)へご連絡ください(有料)

◆傍聴もできます

市議会の会議は、原則としてどなたでも自由に傍聴できます。本会議の傍聴は、専用の入り口が議事堂北側2階にあり、議場へは傍聴者名簿に住所、氏名を記入するだけで入場できます。

ただし、傍聴席は本会議場が76席、委員会室が9席程度ですので、団体の場合は、事前に議会事務局までご連絡ください。

※決算特別委員会は12月6日(月)～8日(水)、常任委員会は12月13日(月)・14日(火)です

問 議会事務局(内線2369)



ご利用ください。市政情報コーナー

◇問い合わせ先 総務課(☎21-8764)

市では、より開かれた市政と個人情報の保護をめざして、公文書公開制度と個人情報保護制度を設けています。市役所3階の市政情報コーナーでは、この制度のご案内、相談・請求や行政資料の展示をしています。ぜひ、ご利用ください。



市民豆ルネ 44



レポーター 柳川美津江さん

「黒鷲旗」3連覇でスポーツ賞

「挑戦」を合い言葉に他の追随を許さない神奈中バレーボール部。9人制バレーのトップに位置づけられる大会「黒鷲旗」で3連覇を達成した。

「黒鷲旗」全日本都市対抗9人制バレーボール男女優勝大会で3年連続優勝し、今年度の「神奈川スポーツ賞」を受賞した神奈川中央交通株式会社バレーボール部取材しました。

勝利の秘けつを監督に尋ねてみると、「常に挑戦の気持ちと、勝つという強い意志が大切。団体は、主力選手が引退し新しいチームづくりに向けて選手と監督が納得いくまで話し合い、地獄の練習をして短期間のうちに、新しいチームが目指すスピードバレーに変身することができた」と語ってくれました。

久米川久キャプテンは「部員は神奈中本社で午前中に仕事をし、練習は午後二時から。会社の理解を得て恵まれた環境に感謝しています。監督？熱心で厳しいですよ」と、とびきりの笑顔。「いつも挑戦です」と、勝利への意欲と自信を見せてくれました。

売ります。市有地5物件

11月16日(火)から受け付け



Table with 4 columns: 物件番号, 所在地, 面積(m2), 価格(円). Lists 5 parcels for sale.

市有地を公募抽選で売却します。購入をご希望の方は、管財課(市役所西附属庁舎二階)や公民館でお配りする「市有地売却のご案内」にある参加申込書に必要事項を記入し、直接、管財課へお申し込みください。

売却物件 左表のとおり
▽応募資格 市内にお住まい、お勤めの方(法人の場合は、市内に事務所または事業所がある方)
▽受け付け期間 11月16日(火)～30日(火)
▽抽選会 12月11日(土)午前10時から市役所A会議室(東附属庁舎2階)

技能者表彰

この道一筋76人

- List of 76 individuals and their professions, including board members, engineers, and technicians.



環境劇「海の彼方に眠る月」



仲良し3人組が、ある日海岸で見つけたボロ船で不思議な出来事を体験する...
神奈川大学演劇部のみなさんが環境問題をテーマに、環境劇「海の彼方に眠る月」を演じます。

市民文芸部の作品募集

みなさんの日ごろの文芸活動の成果を発表してみませんか。
◆部門と題
▽俳句 「電の玉」「冬の鳥」2題あわせて3句まで
▽短歌 題は自由、2首まで
▽川柳 「なごやか」3句まで
▽現代詩 題は自由、800字以内、1編まで
◆対象 市内にお住まい、お勤め、通学の方
◆応募規定 ①未発表作品②部門ごとに別のはがき(詩は400字づつ原稿用紙)を使う③かき書でわかりやすく④部門、住所、氏名、電話番号、勤務先(学校名)は、はがきの表(詩は別紙)に記入
◆締め切り 11月30日(火)
◆応募先 社会教育課(〒254-8686 浅間町9-1・内線3661)

くらし快適メモ<連載⑥>

「点検商法」に気をつけて

「無料点検にきました」と家庭を訪問し、「布団にダニがいる」「白アリの被害を受けている」「かわらが壊れている」「消火器を替える時期です」などとだまして、代替品を売りつけたり、白アリ防除剤を散布したりします。このような「点検商法」に十分ご注意ください。



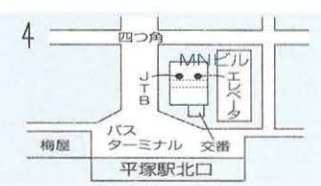
市民活動推進課 (内線2263)

消費生活相談：毎週金曜日午前9時～午後4時/市民相談室(市役所1階) 電話(内線2293)でも相談できます

駅前市民窓口センター

平日、夜8時までやっています

MNビル10階の駅前市民窓口センターでは、平日の夜8時まで住民票の写しや印鑑登録証明書をその場で交付しています。



駅前市民窓口センター (☎22-1001)

☆平日の午後5時までは… 市役所まで行かなくても次の場所で住民票の写しなどがとれます。
◆なでしこ・大野・豊田・神田・大神・城島・岡崎・金田・金目・土屋・吉沢・旭南・旭北の各公民館と東海大学同窓会館、MNビル10階 市民課 (内線2232)

我が家の防災対策を確認<連載⑪>

ブレーカーの場所を確認しよう

◇問い合わせ先 防災課 (内線2357)

地震のあと、避難するときには、電気器具のスイッチを切っておきましょう。また、熱帯魚の水槽のヒーターなど、思わぬところから発火する危険があります。日ごろから電気のブレーカーの場所を確認し、万一のときには、ブレーカーを切ってから避難しましょう。

ふたを外して出して ください

ごみの出し方を再確認

あなたの小さな「手間」がリサイクルを進めます

私たちが出したごみが、ただのごみになってしまふか、資源として生き返るかの分かれ目は、分別の仕方と出し方にあります。そこで今回は、四月から始まっているペットボトルの資源化収集を中心に、「リサイクルの達人」となるためのポイントを紹介いたします。

今年四月から、ペットボトルの資源化収集が始まっています。みなさんのご協力により、現在毎月三十三ト(約五十五万個)以上のペットボトルが収集され、衣類やカーペットなどの繊維製品、洗剤容器などの原料として利用されています。

しかし、問題がないわけではないかもしれません。ふたが外されていないペットボトルが、全体の三割近くもあるのです。ふたはペットボトル本体とは材質が違います。そのため、現状では一つ一つ人手を掛けて外しています。

ふたは外して 中をゆすいで

ふたは必ず外してから出して下さい。外したふたは樹脂製ならば「燃せるごみ」に、金属製ならば「燃せないごみ」に出して下さい。

中を軽くゆすぐことも忘れないでください。中に清涼飲料水などが残っているとカビが生えてしまい、工場で洗浄しただけではとれず、資源として再生できなくなってしまう。

ふたがついていたり、中が汚れたりしているペットボトルは、リサイクルのルートである「指定法人への引き渡し」が難しくなります。

※指定法人 ペットボトルを作ったり、利用したりしている事業者



PET
▲収集するのはこのマークがあるものだけ

ませので、「燃せないごみ」に出してください。

分別の仕方や 日時をチェック

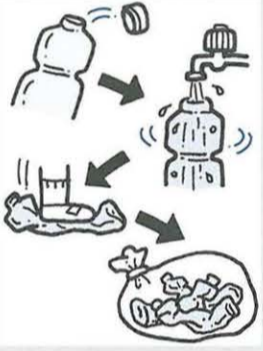
ごみの分別の仕方や、出す日時は、自治会などを通してお配りしてある「家庭ごみの出し方ポスター」や「年間収集日カレンダー」をご覧ください。これらの資料をご希望の方は、環境業務課にご連絡ください。

私たち一人一人が掛けた小さな「手間」が、リサイクルを進め、ごみ処理費用を減らします。

問い合わせ先

▽環境業務課(市役所新館2階)
☎21-8796

ペットボトルは 再生されます



市職員の制服も再生品です



▲4月からの半年間で約200トンものペットボトルが収集されました

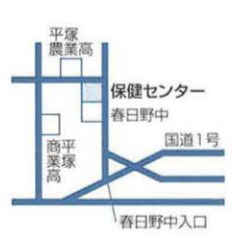


3割近くも、ふたがついたまま出されています

市民相談

市民相談室
(市役所1階)
☎23-1111内線2293

- ◇人権 11月16日(火)、12月7日(火)13時~16時
- ◇行政 11月16日(火)、12月21日(火)13時~16時
- ◇一般法律(予約制) 11月18日(木)、24日(水)、25日(木)、12月1日(水)、8日(水)
- ◇登記・供託・測量 12月10日(金)13時~16時
- ◇住宅新改築 11月16日(火)、12月21日(火)13時~16時
- ◇発明・考案・特許 12月6日(月)10時~15時
- ◇労働 12月9日(木)13時~16時
- ◇下請け取り引き 11月18日(木)13時30分~16時
- ◇年金・社会保険・労災 12月14日(火)10時~15時
- ◇消費生活 毎週金曜日9時~16時
- ◇手話案内 毎週金曜日9時

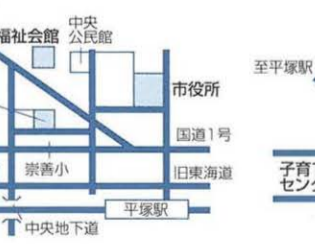


~12時30分

- ◇建築設計・耐震・バリアフリー 11月15日(月)、12月13日(月)13時~16時
- ◇高齢者職業 11月16日(火)、18日(木)、12月2日(木)、7日(火)9時~12時
- ◇許認可各種届出 12月21日(火)13時~16時
- ◇一般市民 毎週月~金曜日9時~16時

保健福祉総合相談
(市役所1階)
☎21-8779

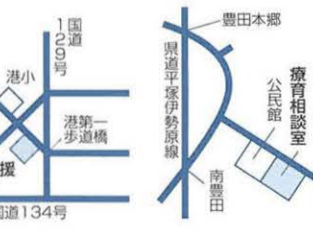
- ◇来所・電話 毎週月~金曜日8時30分~17時



- ◇健康(相談員は保健婦) 毎週月~金曜日9時~16時

福祉会館
☎33-2333

- ◇専門(法律、金融、住宅、保健医療・要予約) 12月9日(木)13時30分~15時30分
- ◇生活支援 毎週月~金曜日8時30分~17時
- ◇ボランティア 毎週月~金曜日8時30分~17時
- ◇母子 毎週月~金曜日9時~16時
- ◇家庭児童 毎週月~金曜日9時~16時



- ◇婦人 12月9日(木)10時~15時

健康相談
(保健センター)
☎34-0311

- ◇電話 毎週月~金曜日10時~16時
- ◇育児相談(来所) 毎週水曜日9時30分~10時30分

療育相談室
(豊田分庁舎)
☎・FAX32-2738

- ◇子どもの発達・発育の相談 毎週月・水・金曜日10時~15時(来所相談は予約制)

子育て支援センター
(須賀保育園2階)
☎・FAX21-7639

- ◇子育ての相談・情報提供 毎週月~金曜日9時30分~16時(第3月曜日午後除く)

子ども教育相談センター
(崇善小学校北側)
☎36-6013

- ◇来所 毎週月~金曜日10時~17時
- ◇電話 毎週月~土曜日9時~17時(第2・4土曜日を除く)

青少年相談室
(市民センター2階)
☎34-7311

- ◇青少年相談(お子さんについての相談) 毎週月~金曜日10時~17時
- ◇ヤングテレホン ☎33-7830 (青少年専用ダイヤル) 毎週月~金曜日10時(土曜日は13時)~18時30分

みんなのでつくる平塚
あなたの「声」をお寄せください

平塚市のダイオキシン類対策について

安心して暮らせる まちづくりを 進めています



▲改修工事が進む環境事業センター（大神）

人体に有害なダイオキシン類については、多くの人々が不安を抱えています。このため市としても発生源の一つである環境事業センター（大神のごみ焼却場）のダイオキシン類対策には、とりわけ力を注いできております。

環境事業センターではダイオキシン類の発生抑制策として、ごみの攪拌による完全燃焼の励行など、各種の削減対策を講じてきました。

それにより、平成8年10月に国からは80ナノグラム（1ナノグラムは10億分の1グラム）という基準値が示されましたが、それ以降に測定された数値で、この基準値を上回ったものは一つもありません。

平成14年12月1日以降、この基準値は規制値に変わり、1ナノグラム以下に強化されます。現在3年後の規制値をクリアするための工事を、平成10年度、11年度の2か年で進めているところです。これは従来の電気集じん方式から、ろ過方式（バグフィルター）でダイオキシン類を除去するものです。

これらの改善により、1ナノグラム以下に確認できた段階で、施工業者からの引き渡しを受けることになっていますが、今のところ来年2月末になる見込みです。

引き渡し以降は十分な管理を行い、引き続き市民が安心して暮らせるまちづくりを進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆担当 環境事業センター ☎55-6615

ペットボトル

リサイクルの達人に

資源再生ごみ	古紙	新聞、雑誌、ダンボール、紙箱など ▷それぞれ束ねて縛って出す。新聞の折り込み広告は雑誌類に ▷ティッシュの箱はビニールを、ラップの箱はカッターをとる ▷小さいものは紙袋などに入れて出す。名刺以上の大きさならOK ▷出してはいけないもの…油のついた紙、ワープロなどの感熱紙、使用済みのティッシュ、紙おむつなど（いずれも燃せるごみに） ※牛乳パック（雨の日は出さない）…洗って、開いて、乾かして専用のコンテナへ。30枚でトイレトーパー4、5個になります。内側にアルミコーティングしてあるものは「燃せるごみ」に
	金属類	空き缶、やかん、なべ、かま、鉄くずなど ▷スプレー缶などは使い切り、安全な場所で穴をあけてから出す ▷自転車は必ず「資源ごみ」と表示（はり紙）をする。包丁は紙にくるんで「刃物」と表示。かみそりや針は缶に入れて中身を表示
	びん類	酒や飲料水、調味料のびんなど（栓を外し中を洗ってから出す） ▷ビールびんなどは購入した店に返す ▷乳白色のびん（化粧品の容器など）は燃せないごみに
	布類	衣料品、カーテンなど（雨の日は出さない） ▷程度の良いものは外国で使われます。ボタンなどはそのままに ▷布製のバッグ、まくら、ぬいぐるみなどは燃せるごみに
	てんぷら油	・ペットボトルなどのプラスチックボトルに入れて出す

※資源再生ごみを運ぶのに使ったビニール袋などは、持ち帰って燃せるごみへ

燃せるごみ	生ごみ、ラップ、トレイ、植木片、靴、スポンジなど ※じゅうたんなどは60cm×60cm以下に切れば「燃せるごみ」へ。それ以上は「臨時ごみ」（有料⇒申し込みは環境業務課）へ
燃せないごみ	瀬戸物類、耐熱ガラス製品、洗面器など厚手のプラスチック類、発泡スチロール、小型電気器具、電球、蛍光灯、かさなど

※市で処理できないごみ…タイヤ、バッテリー、サーフボード、消火器、ペンキ、薬品、ガスボンベ、浴槽、耐火金庫、仏壇、50ccを超えるバイクなど⇒購入先または処理専門業者にご相談ください

◆問い合わせ先 環境業務課 ☎21-8796

資源化収集するペットボトルは、この表示がないものや、中に異物が入っているものは資源になりません。この表示がないものや、中に異物が入っているものは資源になりません。

ペットボトル

ふたの中を
ついでに袋に入れて出す

行政

収集した後大きなかご指定法

指定法人

洗浄、粉砕、繊維など

質問

主人や子どもたちが、「朝ごはん」を食べません。朝ごはんの大切さを説明したいのですが。

お答え

私たちの生活は、寝ている間の「休憩モード」と、起きている間の「活動モード」の繰り返しです。目覚めた後の何分間かは、休憩モードから活動モードへの移行期といえます。

朝食をとると、手や口を動かすとともに、視覚や味覚、きゅう覚を刺激し、ほよよいウォーミン



朝ごはんの大切さ

グアッパになって、活動モードへスムーズに移行させてくれます。また、睡眠中に下がった体温を上げ、さらにエネルギーを脳に補給してその働きを盛んにします。朝食が集中力や記憶力に影響することも分かっています。

健康 Q&A

「まだ調子が出ない」から朝食をとらないでいると、活動モードへうまく切り替えられず、いつまでも「調子」が出ません。また、「食欲がない」「時間が足りない」などの理由で朝食を抜くと、昼や夜の「まとめ食い」につながり、肥満の原因になったり、栄養バランスが乱れたりします。

夕食が夜十時以降だったり、寝る直前まで食べていたりすると、胃での消化時間と体のリズムのずれが朝まで影響して、朝、食欲が出ない原因になってしまいます。

今までは朝食を抜いていた人は、牛乳や果物などを一口食べて家を出る習慣をつけ、徐々に食品の量や量を増やしていきましよう。また、夕食は夜八時までに、とるように心がけましよう。

◆保健センター ☎(34) 0311

教育相談

お母さんの不安

幼稚園や小学校など、新しい環境に入っていくときは、親も子どもも様々な不安を抱くものです。そのとき、「何か困ったら言うのよ」などと日ごろから言われ、親子の会話ができていると、子どもは安心していられます。しかし、お母さんが不安でいっぱいだったら、子どもはその不安をどこに向けたらいいのかわからなくなり、体調が悪くなってしまうたり、情緒が不安定になったりしてしまいがちです。

◆子ども教育相談センター 崇善小学校北側 ☎(36) 6013

お母さんが母親としての力を発揮するために、お母さんを支えていくお父さんや家族の力が必要とされるのです。精神的に不安定であれば、なおさらです。

「食欲がない」「時間が足りない」などの理由で朝食を抜くと、昼や夜の「まとめ食い」につながり、肥満の原因になったり、栄養バランスが乱れたりします。

夕食が夜十時以降だったり、寝る直前まで食べていたりすると、胃での消化時間と体のリズムのずれが朝まで影響して、朝、食欲が出ない原因になってしまいます。



※問い合わせ先 広報広聴課 (内線2355) 0120-704589

11月28日(日)は「まちぐるみ大清掃」です
◆問い合わせ先 環境管理課 (内線2240)

11月28日(日)午前8時から「まちぐるみ大清掃」を実施します。自宅の周りの道路や広場、公園をみんなできれいにしましょう。
※花火の予告はありません。雨天の場合は、12月5日(日)に延期します。