

平成25年より始まる西紋別地区4市町村でのごみ処理の広域化に伴い、今年8月から新しい分別区分での試行収集が行われていました。それに伴い各世帯に「ごみの分別便利帳」とポスター版「ごみの分別リーフレット」が配布されていることと思います。

一番の変更点は「一般ごみ」が「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「金属類」の3つに分けられたこと。「燃やさないごみ」新設により黄色いごみ袋も販売されています。



ここで疑問となるのが、今まで一般ごみとしていたものをどのよう

に分別するか?というところ。そんな主婦の声を代表(?)して岸社会教育委員が、住民生活課担当者

と激論を交わしました!



◆岸 ごみステーションで「X」が貼られたごみ袋を目にすることが多くなった。

◆答 新しい分別方法が始まり、資源ごみの混入など「X」を貼る袋が増えていく。広報などでそのような状況をお知らせし、状況の改善につなげていきたい。

◆岸 資源ごみはしっかりと洗って分別されているか?

◆答 多少の油污れの物などは、洗

社会教育委員

岸調査員が行く

教えて!
新しい
ごみの分別!!



い流す等して資源ごみとして出し
てもらいたい。というのも、新しく稼動する施設は各市町村からの負担金により運営されるが、負担割合は各々の町から排出されるごみの量によって変わってくる。燃えるごみ、燃えないごみが多いとその分多くの負担をしなければならぬ。

ば役場か、クリーンセンターに電話をしてもらいたい。

◆岸 年末の大掃除時期に向けてお願いしたいことは?

◆答 分別方法に沿ってごみを出していただきたい。「悪い例」などについては、今後も回覧等でお知らせしていきたい。



◆岸 町民から
はどんな問い合わせが多い?
◆答 細かい分別方法についての問い合わせが多い。「ごみの分別便利帳」にもたくさん事例が載せられているが、わからないことがあ

今回の取材でわかった一番のことは、ごみの量が処理に関わる町の負担金にまで影響すること。より一層ごみの分別に取り組まなければならぬと感じた取材となりました。ごみは私たちの生活とは切り離せない問題。みんなで考え、一つ一つ行動することが大事なんだと改めて考えさせられました。

◆答 細かい分別方法についての問い合わせが多い。「ごみの分別便利帳」にもたくさん事例が載せられているが、わからないことがあ

◆ごみに関するお問い合わせ先
役場 住民生活課 29-21111
クリーンセンター 29-21144



HOT(ほっと)スポセン! ~体の軸と腰痛の話~

腰が痛い!!とか、腰が重たく感じる。などといったことでお困りの方はいませんか?

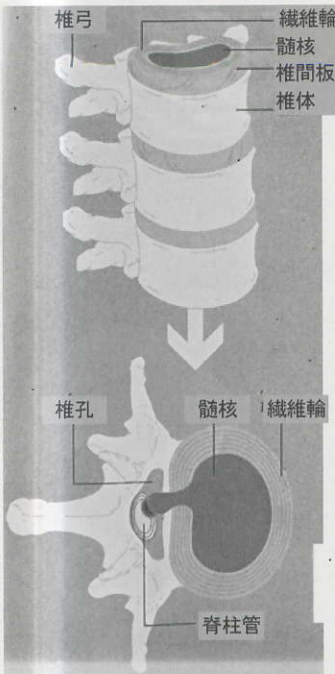
痛みの要因はさまざまですが、「体の軸の乱れ」や「歪み」がもたらす疾患の典型が腰痛となります。ちよつと難しくなりますが、慢性的な腰痛の80%以上は、**腰椎**(ようついでい)まわりのトラブルに起因するものであり、**腰椎まわりの筋肉や筋肉を包む「筋膜」**に問題が生じる「筋・筋膜性腰痛」といわれます。

一方、姿勢良くまっすぐ立ったときに、腰にかかる重みの65%前後は椎体と椎間板が支えますが、座ると椎間板に加わる圧力はさらに1.4倍となり、座って20度前かがみになると1.85倍になります。

つまり、座ってばかりだと前かがみの時間が長くなり、腰回りの筋肉や筋膜の疲労と緊張が促進され、緊張した筋肉内では血行が悪くなり、痛みの元となる物質が発生します。このことが日常、解消されずにいると物質が蓄積され、痛みの元となってしまう。

その場の「伸び」や「柔軟体操」で解消される方もありますが、どうしても痛む場合は病院へ、「体の軸の乱れ」や「歪み」が原因かな?と思う方はスポーツセンターへ来てみませんか?下の話へ続きますが、ICTで軸や歪みを直してみたいかがでしよう。気軽に友達やお一人でも来館お待ちしております!!

腰椎の形



↑椎間板ヘルニアは髄核や繊維輪が飛び出し、神経が刺激されて痛みやしびれが生じる

ICTがやってきた!!その2

先週に引き続き、ICTフィットネスについて、ご紹介してみたいと思います。7月25日から9月5日までの合計6回、総務省が実施する地域ICT活用広域連携事業を活用した「ICTでフィットネス体験☆」を実施しました。30歳代から80歳代までの幅広年齢の方々にご参加いただき、午前と午後の教室に分けた45名が「やせるぞ!!」とか「健康維持のために!!」と汗を流しました。気になるその内容は・・・と申しますと、紙面の都合上、次回にいたしますが、右の図のようなフィットネスもありました。今後、月1回フィットネス教室をスポーツセンター開催いたしますので、ご期待ください。

ちょこっとメモ

ICTとはインフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー)の略で、日本語では一般的に「情報通信技術」と訳され数回線カメラとモニターを設置し、互いに会話や動きを見ることができるといふシステムです。

歪みを正す

2~3秒間キープし 左右行う

