



## 姉妹都市塩尻見聞録

### ●ハッピーハロウィーンin塩尻

今回は、10月29日(土)に開催される「ハッピーハロウィーンin塩尻」をご紹介します。

#### 国内では珍しい本格的な「ハロウィーン」を体験

ハロウィーンは、欧米ではポピュラーなお祭りです。この時期に収穫を迎えるカボチャを顔型にくり抜き、内側にキャンドルを置いたジャコランタンを飾ったり、子どもたちが魔女やおばけに仮装して、「トリック・オア・トリート(お菓子をくれないといたずらするぞ)」と言いつつ近所の家を訪ね歩き、キャンディーやチョコレートをもらう楽しい行事です。

#### 塩尻市のハロウィーンでも、幻想的な雰囲気を出

すたくさんのジャコランタンが飾られた商店街に、大人から子どもまで多くの人々が仮装して訪れます。さらに、商店街のほとんどのお店でお菓子をプレゼントするなど、「トリック・オア・トリート」が楽しめます。国内では珍しく、本格的なハロウィーンの夜を体験しませんか。

#### また、ブドウやワインが美味しい季節です。

10月中は、ブドウ狩りやワイン巡りにも訪れてみてください。



◎秘書広報課秘書係 ☎44-31-03



大人も子どももハロウィーンの雰囲気を楽しみます



## 環境ナビ

### ●10月は「3R推進月間」です

皆さんは、「3R」といふ言葉をご存じですか。「3R」とは、リデュース(削減)、リユース(再利用)、リサイクル(再資源化)のことで、ごみをできるだけ出さず、使用済みのものを再使用または、再利用しようという考えのことです。

#### こんな実践が「3R」

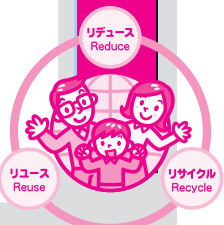
例えば、毎日自動販売機でボトル飲料を買っていたのをやめて、水筒を持つように心掛けると、資源の消費と、ごみの量をリデュース(削減)したことになります。また、空になったボトルを花瓶として使えばリユース(再利用)。さらに、資源ごみとして収集日に出せばリサイクル(再資源化)されます。



優先する順番は、水筒を持つこととしたリデュース(削減)が1番で、花瓶として使ったリユース(再利用)が2番、資源回収に出したりリサイクル(再資源化)は、洗浄や粉碎をする工場で電力をたくさん使い、二酸化炭素も排出するため、3番目です。

#### さらにもう一つ、「リデュース」を心掛けよう

3Rのほかにもう一つ、是非、心掛けたいのが「リデュース(断る)」です。お店で、レジ袋やプラスチックスプーンをもらわないことがリデュース(断る)になります。3Rは、ずいぶん普及してきましたが、リデュースを加えた「4R」を実践して、環境にやさしい袋井市を目指しましょう。



◎環境政策課環境衛生係 ☎44-31-15



## 市民病院だより

### ●整形外科に「スポーツ外来」を開設しました

近年、幅広い年齢層の方がスポーツに親しむようになり、スポーツ中にけがをしたり、特殊な動作や反復練習により、関節や腱に痛みを感じたりする方も増えてきました。「スポーツ外来」では、このようなスポーツによる障害や外傷などを専門的に治療しています。



「スポーツ障害」には、テニス肘、野球肘、ジャンパー膝、ランナー膝などがあり、スポーツの名前や動作の名前がついたものが多く見られます。これらは、一度の外力で生じるだけではなく、スポーツ中の繰り返し動作により生じるもので、予防が肝心です。「スポーツ外傷」は、スポーツ中に一度の大きな外力により生じたけがのことで、突き指、脱臼、靭帯損傷、骨折、肉離れなどがあります。これらは、予防が困難で、手術を必要とすることもあります。

スポーツ中にけがをした方はもちろん、「スポーツ障害」にならないよう予防をしたい方など、お気軽に相談してください(特に年齢制限はありません)。

また、「スポーツ障害」だけでなく、関節専門外来として肩や膝関節の痛みでお困りの方も、是非ご相談ください。

#### 診察日と担当医

診察日	毎週月曜日 午後3時30分～4時30分
担当医	整形外科医師(日本整形外科学会認定) 小松知也医師

◇紹介状はいりませんが、事前に電話で予約をしてからお越しください。

◎市民病院医事課外来係 ☎43-25-11(代表)

