

2030年度までに可燃ごみ30%削減

ごみさんまる



運動

第十三回

関係廃棄物対策課

ごみ減量推進係

TEL 84-6057

可燃ごみの削減に向けて

意識や取組目標を宣言しよう！

ごみへの意識を変え、可燃ごみ削減に取り組むことを市民一人ひとりが宣言する「ふんごみ5330運動実行宣言」を5月から開始します。家庭でのごみ削減の工夫やごみの出し方を再確認し、今まで以上のごみの削減に向けて、あなたも宣言してみませんか。



5330運動実行宣言の概要

募集期間 5月1日～令和6年3月29日
応募要件 市内在住で、5330運動の達成に向けて次の3つの宣言項目に取り組み意欲のある方

宣言項目(取組内容)

- 1 「雑がみ」を資源としてリサイクルします
- 2 プラスチック製容器包装を分別し、燃やせるごみに出しません
- 3 「生ごみ」を減らします(①水切りによる水分量の削減、②生ごみ処理機やコンボットの活用、③食べ切り・使い切りによる食品ロスの削減からできるものを選択)

宣言方法

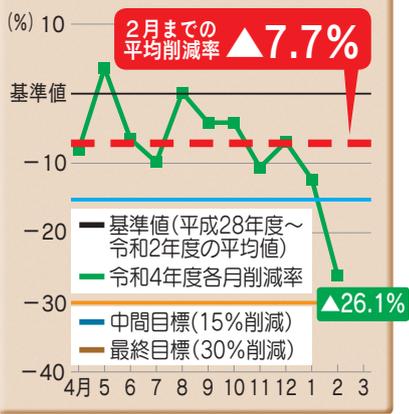
市役所2階・廃棄物対策課の窓口にある宣言書に必要事項を記載し、提出(メール・電子申請可)。宣言書様式は市ホームページでダウンロードすることもできます。

その他 宣言者を対象に、アンケートや可燃ごみ削減のアイデア募集なども実施します。

※宣言者全員に、市オリジナルトイレットペーパーを進呈。また、アンケート回答者中、約700人(世帯)に、ごみ減量啓発グッズをプレゼントします。



現在のごみ削減状況※



※袋井市の家庭可燃ごみの集計 ※台風15号の災害可燃ごみを含む

聖隷袋井市民病院

袋井市立聖隷袋井市民病院 TEL 41-2777



病気のはなし ①

ちょっと 気になる!?

新生活ではストレスに注意

聖隷袋井市民病院 病院長 耳鼻咽喉科 林 泰広



春は新生活がスタートする明るく季節です。一方、何かとストレスが増える季節でもあります。新しい環境や人間関係になかなかなじめず、緊張が続いて体調を崩してしまう方も少なくありません。

だといふ全国調査結果もあるほどです。耳鼻咽喉科の心身症の訴えとしては、のどの詰まった感じがとれない咽頭頭頸異常感症やめまい、耳鳴りなどがあげられます。

日々の生活でストレスが全くないという人はいませんが、ストレスに上手に対処出来るかどうかには個人差があります。気分が落ち込み、不安や焦りを感じて、さらには精神面だけでなく身体面にまで様々な不調を生じる方もいます。このような状態を「心身症」と呼びます。

多くの方が検査で重大な病気は認められず、医師から安心するように言われますが、「症状があるのに何ともならないはずがない」と疑心暗鬼になって、次々と医療機関の受診を繰り返す「ドクターショッピング」に走る方もよく経験します。

こんなときには自律神経に乱れを生じていますが、春先の気温差なども影響がありそうです。ストレスが続いて疲れを自覚してきたら、意識的に睡眠や食事をしっかりととり、オンとオフを切り替えて気分転換を行い、メリハリのある生活を心がけましょう。

まずは最初の医療機関で自分の症状にどのように対処したらよいかをよくご相談されることをお勧めします。

耳鼻咽喉科にも心身症の患者さんが多く受診されます。初診患者の22.7%に及ぶ

・のど元に何か詰まった感じ
・のどがしめつけられる感じ
・のどのイガイガ感
・飲み込みの違和感
・めまい
・耳鳴り