

年末の大そうじにむけて

いよいよ12月になりました。そろそろ大そうじのことを考えていませんか？大そうじは、結構ごみがありますよね。そこで、ごみの処分方法についてお知らせします。

年末年始のごみ収集について

年末年始のごみ収集は、各家庭に配布している「ごみ収集カレンダー」とおりを行います。

ごみ収集が休みの期間は絶対にごみを出さないでください。

ごみカレンダーを持っていない場合は、環境保全課の窓口にて配布していただきます。

ごみの直接搬入について

ごみを直接持って行く場合は、ごみの種類に応じて「東部清掃工場」と「環境美化センター」まで持ち込んでください。施設の開放日は日程表のとおりです。

搬入量に応じて処分手数料が必要な場合もあります。



参加団体	56団体
参加人数	約4,253人
可燃ごみ回収量	約4,788kg
資源物回収量 (草木のチップ処理等を含む)	約11,778kg (うちチップ処理量約11,210kg)
不燃ごみ回収量	約803kg

(※データは11月10日時点で報告のあったものです)

今年度の町内一斉清掃はこれで終わりですが、引き続き環境美化へのご協力をお願いします。

「環境美化の日」おつかれ様でした！

10月19日に町内全域で実施した「第2回環境美化の日」のボランティア作業にご協力ありがとうございました。当日はたくさんの方が参加し、道路や公園などとても綺麗になりました。

適正処理困難物

消火器やバッテリー、タイヤといったものは町施設での処理ができません。これらを「適正処理困難物」といいます。このようなごみは専門店に引き取ってもらうか、民間のごみ処理業者に処分してもらうようにしてください。

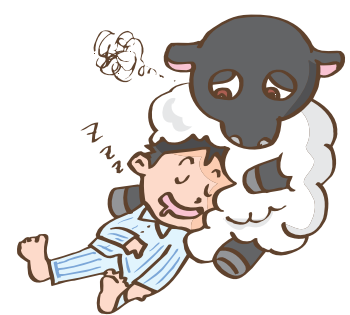
- 個人持ち込みの問い合わせ**
- 燃やすごみ
 - 資源物・不燃・埋立ごみ
- 注意ください！**
- ①ごみ収集が休みの期間は、絶対にごみを出さないでください。
 - ②年末の「し尿くみ取り」を依頼する場合は、**12月24日(水)午後5時まで**に、(有)日野環境 ☎(293) 2156 に連絡してください。
 - ③個人で東部清掃工場や環境美化センターに持ち込む場合は、時間に余裕を持ってお願いします。また、搬入量に応じて処分手数料が必要な場合もあります。
 - ④ごみ搬入車両は4トン車以下に限ります。
 - ⑤可燃性粗大ごみは金属やガラス類をはずして東部清掃工場へ搬入してください。

年末年始日程表 ★特別開放日

期 日	ごみ収集	し尿くみ取り	個人持ち込み	
			燃やすごみ (東部清掃工場)	資源物、不燃・埋立ごみ (環境美化センター)
12月20日(土)	休 み	平常どおり	8:30~12:00	★8:30~12:00
21日(日)	休 み	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
22日(月)	平常どおり	平常どおり	8:30~17:00	8:30~17:00
23日(火)	休 み	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
24日(水)~26日(金)	平常どおり	平常どおり	8:30~17:00	8:30~17:00
27日(土)	休 み	平常どおり	★8:30~17:00	★8:30~17:00
28日(日)	休 み	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
29日(月)	可燃物収集(AB地区)	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
30日(火)	可燃物収集(CD地区)	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
31日(水)	休 み	休 み	休 み	休 み
平成21年1月1日(木)~4日(日)	休 み	休 み	休 み	休 み
1月5日(月)	平常どおり	平常どおり	8:30~17:00	8:30~17:00

東部清掃工場 ☎(293) 5245
環境美化センター ☎(293) 2245

睡眠を見直そう



最近、ぐっすり眠れない、すっきり起きられないと眠りについて悩む人が多くなり、さまざまな研究で睡眠不足や睡眠障害が健康に大きく影響することが分かっています。たかが、睡眠不足とあなどらず、健康的、能率的に生活するために睡眠を見直してみましょ。

リズムの要〜太陽光

昔から「太陽が昇ると共に起き、沈むと共に眠るのが良い」と言われていますが、これは案外、的を射た言葉で、人の睡眠・覚醒のリズムは光を浴びることによって目が覚め、暗くなることで眠りやすくなる傾向があります。人の体は、朝起きたときに太陽光を浴びると朝であることを感知し、その13〜14時間後から眠くなるホルモンを出し始め、その2時間後に眠さを感じるようになっていきます。つまり、午前7時に起きると午後1時には眠くなるという計算です。

しかし、お昼近くまで寝ていたからといって、夜遅い時間まで起きていられる訳ではありません。人間が持つ体内時計が生活リズムを覚えていて、いつもより少しだけ長く起きていられる程度です。

また、徹夜に備えて事前に寝だめをしようとしても、効果はあまりありません。「睡眠は、後払いではなく、前払いでできない」という原則があり、ため込んでしまった睡眠不足は休みの日に取り返すしかないという状況になります。

良い眠りはいつかがある

睡眠はそもそも、脳と体の疲れをとり、心身の機能を回復させるために不可欠なもので、この良い眠りが得られると、疲れがすっきりとれ、免疫機能もアップします。また、体内リズムも順調に働くことで、日中は元気に過ごすことができます。

体内の循環が良くなることで、細胞の老廃物が捨てられ、水分と栄養が補給・再生も促されるため、ぐっすり眠った翌朝は肌がスベスベになるなど、美容の面でも良い結果が期待できるといわれています。

最近、目覚めが悪いという人は朝起きたらまずカーテンを開け、太陽の光を浴びる。夜眠れない人は夜にならなくなるべく明るい光を避ける。このようなことを心がけるだけでも眠りの質が改善し、気持ちの良い毎日を送ることができるでしょう。

不眠症の自己診断 ~アテネ不眠尺度~

アテネ不眠尺度 (A-1S)

アテネ不眠尺度とは、世界保健機関(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法です。8つの質問に答えるだけで、客観的に不眠度を測定できます。

AからHまでの、8つの質問に答えてください。過去1カ月間に、週3回以上経験したものにチェックしてください。選択肢の先頭についている点数の合計で結果が診断されます。

<p>A 寝つきは(布団に入ってから眠るまで)要する時間</p> <p>0 いつも寝つきはよい</p> <p>1 いつも少し時間がかかった</p> <p>2 いつもかなり時間がかかった</p> <p>3 いつも非常に時間がかかったか、全く眠れなかった</p>	<p>B 夜間、睡眠途中に目が覚めることは?</p> <p>0 問題になるほどではなかった</p> <p>1 少し困ることがあった</p> <p>2 かなり困っている</p> <p>3 深刻な状態で、全く眠れなかった</p>	<p>C 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか?</p> <p>0 そのようなことはなかった</p> <p>1 少し早かった</p> <p>2 かなり早かった</p> <p>3 非常に早かったか、全く眠れなかった</p>	<p>D 総睡眠時間は?</p> <p>0 十分である</p> <p>1 少し足りない</p> <p>2 かなり足りない</p> <p>3 まったく足りないか、まったく眠れなかった</p>	<p>E 全体的な睡眠の質は?</p> <p>0 満足している</p> <p>1 少し不満</p> <p>2 かなり不満</p> <p>3 非常に不満か、全く眠れなかった</p>
<p>F 日中の気分は?</p> <p>0 いつも通り</p> <p>1 少しめいり</p> <p>2 かなりめいり</p> <p>3 非常にめいり</p>	<p>G 日中の活動について(身体的及び精神的)</p> <p>0 いつも通り</p> <p>1 少し低下</p> <p>2 かなり低下</p> <p>3 非常に低下</p>	<p>H 日中の眠気について</p> <p>0 全くない</p> <p>1 少しある</p> <p>2 かなりある</p> <p>3 激しい</p>		

合計得点が6点以上の場合：不眠症の疑いがあります。↓できれば医師に相談してください。↓医師に相談することをお勧めします。