

# 「燃やすごみ」の減量化にご協力ください



燃やすごみの中には、まだ15%の紙類と、10%のプラスチック類が混入されているというデータが出ています。今一度、紙類・プラスチック類の分別を確認してみましょう。

## 紙類・プラスチック類の分別を徹底しましょう！

### ●紙類

紙類はその種類に応じて4種類に分けられます。

- ①新聞・チラシ
- ②ダンボール
- ③牛乳パック
- ④雑誌・その他の紙類

大津町にある焼却施設「東部清掃工場」の焼却処理能力の最大値は一日135tです。しかし、今のまま可燃ごみが増加すれば数年後にこの処理能力の最大値は1日135tです。しかし、今のまま可燃ごみが増加すれば数年後にこの処理能力の最大値は1日135tです。

### ●プラスチック類

基本的には②マークがついているプラスチック製品が対象となりますが、③マークがついていなくても対象となる場合もあります。

## ②マークがなくても対象となるものの例

- 風呂用・台所用のプラスチック製品
- ポリバケツ
- 園芸用ポリ容器（苗ポット・植木鉢など）
- エアーキャップ
- 酒・ジュース・洗剤の紙パックなど
- ヨーグルト・アイスクリームなどの紙製容器

ただし、食べ物などの汚れが付着しているものは、軽く洗い流してください。マヨネーズ・ケチャップ・はみがき粉などのチューブ類、食用油の容器、塩素系漂白剤は燃やすごみで出し



## ごみ収集運搬車両内部で火災が発生！

昨年12月16日、不燃ごみ回収時にごみ収集運搬車両内部で火災が発生し、菊池南消防署が出勤され大変な騒ぎになりました。原因は不燃ごみ袋の中に中身の入ったスプレー缶が入っており、それが発火した可能性があると思われます。非常に危険であり、人命にかかわることですので、スプレー缶などは必ず中身を抜いてから資源ごみ回収の日に出すよう、分別の徹底をよろしくお願いいたします。



## 分別はごみ箱に捨てる際に行いましょう。

ごみを後から分別することは手間がかかります。なかなかに難しいですね。そこで、ごみ箱を多数用意し、種類ごとにに入れていくことをお勧めします。ごみの分別は誰か一人に任せるとは、



家族一人ひとりが意識をもって行いましょう。それがきちんとした分別を継続できる秘訣です。

# うつ病



## 皆さん、知っていますか？

- ①ストレスが続くと
  - A だれでもうつ病になりうる
  - B 弱い人だけがうつ病になる
- ②一生のうち、うつ病になる頻度は、日本では
  - A 約15人に1人と考えられている
  - B 約150人に1人と考えられている
- ③うつ病の時には
  - A 抑うつ気分、意欲の低下などの精神症状のみがでる
  - B これらのほかに、不眠や頭が重かったり、疲れやすかったりなどの症状を伴うことが多い
- ④うつ病や抑うつ状態になったら
  - A 病気に打ち克つために、より一層頑張らないといけない
  - B ゆっくり休み、専門医（精神科医）と相談した方がよい

答えは最後にあります！

## うつ病とは？

うつ病は心身のエネルギーを低下させます。

心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病にかかりやすいといわれています。うつ病は早期発見、早期治療が大切です。治療が遅れると、症状がこじれ、長引くことがあります。基本は根気強く治療することが大事です。

## うつ病を疑うサイン

本人さえ気づかないSOSのサインには、毎日接している家族だから気づくこともあります。家族が一言声をかけたり、病院受診を促してあげたりすることがその後の回復に大きく影響してきます。

- ・以前より表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増える

## うつ病にならないために

毎日の小さなストレスに対して…自分なりのストレス解消法をもちまわす。少し深刻な問題に対しては…問題を整理して、自分の手に余る問

## うつ病自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおつろに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

判定方法：2項目以上が2週間以上、ほぼ毎日続いている状態が続く場合には、うつ病の可能性も考えてみてください。

## 県精神保健福祉センター

☎(293)3629

## 予防接種

対象者が接種を希望する人は、体調のいいときに指定医療機関にて受けましょう。事前に必ず予約をし、原則保護者が連れて行ってください。接種期間は、3月末までです。期間を過ぎると、任意接種になります。対象者へは個別通知をしています。ご不明な点は役場にお問い合わせください。

MR（麻しん・風しん）混合ワクチン2期

対象者 就学前の子ども  
(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ)

MR（麻しん・風しん）混合ワクチン3期

対象者 中学1年生相当年齢の人  
(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)

MR（麻しん・風しん）混合ワクチン4期

対象者 高校3年生相当年齢の人  
(平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ)

2種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチン

対象者 小学6年生

正しい答え ①A ②A ③B ④B