

## 生ごみの資源化に引き続きご協力ください

～生ごみ分別優良区を表彰します～

### 生ごみ回収の流れ



▲回収する前に異物を確認



▲内容を記録します



▲バイオマスセンターで投入前に再確認



▲異物混入があった桶に注意表示

前回  
(ビニール・プラスチック類)  
(金属・アルミ類)  
(卵の殻・貝殻類)  
(紙・コーヒーお茶パック類)  
(布・割り箸・つまようじ・木類)  
(花・その他： )  
等が混入していました。次回からご注意ください。

生ごみの資源化にご協力をお願いします。

〇お問い合わせ先 みやま市役所 環境衛生課 循環型社会推進係  
TEL: (32) 8575

▲注意表示用紙

**焼却ごみ40%減少**

区長さんをはじめ、市民の皆さんのご協力により、生ごみの分別桶の設置場所が決まり、昨年1月から市内全域で生ごみの分別が始まりました。

分別された生ごみは、バイオマスセンターで電気と肥料に生まれ変わります。施設運転コストの削減と循環型農業の振興に役立っています。

また、分別により、燃やすごみ量が、ごみ処理基本計画の基準年と比較し約40%も減少したことで、老朽化したごみ焼却場の運転への負担が減り、円滑に稼働できています。燃やすごみ量の減少は、地球温暖化の防止や、最終処分場の延命化にも貢献しています。



### 生ごみ分別表彰制度を始めます

生ごみの資源化推進と、バイオマスセンターの円滑稼働のため、今年度より、生ごみ分別表彰制度を新設します。「異物混入」および「生ごみ量ゼロ桶」の回数が少ない区(各校区1位)を表彰します。

#### 令和元年度表彰

全体順位	校区	校区1位区
1	大江	広安
2	水上	小田西
3	清水	堤
4	開	南新開
5	山川南部	小萩
6	下庄	吉岡
7	二川	上楠田
8	飯江	田浦
9	竹海	海津
10	山川東部	赤山
11	江浦	徳島第二
12	岩田	田尻
13	南	下小川西
14	本郷	作出
15	上庄	瀬口土居町

#### 【表彰内容】

- ◆各校区の1位区  
・・・表彰および副賞
- ※環境衛生組合連合会総会で表彰します。
- ◆全体順位1位～5位  
・・・くすロール
- ◆全体順位6位～15位  
・・・プラごみ回収袋
- ※くすロールとプラごみ回収袋は、区の戸数分を3月までに配布します。
- ※今年度は、4月から11月までの期間で集計しています。

皆さんの協力が大切です

バイオマスセンターの運転は、卵の殻や、スプーンなどの金属類など、異物の混入を未然に防ぐ必要があります。異物が混入すると、配管の閉塞や、機械の故障などにつながります。

異物混入の防止や、生ごみが入っていない「ゼロ桶」数の削減に向け、ご協力をお願いします。

## こころの相談してみませんか

～ひとりで抱え込まないで。ためらわず相談しましょう～

### こころの自己チェックしてみませんか



下記のように感じることはありませんか？ この2週間、下記の状態が続いていると思う項目にチェックをつけましょう。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある

チェックした項目が次のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や、下記の窓口に相談しましょう。

- ◆ ①～⑤のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合 (こころとからだの相談窓口)
- ◆ ⑥に該当する場合
- ◆ ⑦に該当する場合

### こころとからだの相談窓口 Tel.72-2176

福岡県南筑後保健福祉環境事務所内(柳川市三橋町今古賀 8-1 柳川総合庁舎)

#### 【相談内容の例】

- 疲れているのに眠れない。
- ギャンブルで借金が膨らんだ。ギャンブルをやめたい。
- 精神の病気で自宅療養している。社会復帰を目指したい。
- 子どもが一日中自分の部屋に閉じこもってインターネットをしている。家族としてどう対応したらいいだろう。
- 思春期の子どもが、朝起きられず、学校を休みがち。どうしたらいいだろうか。
- 自分は依存症だと思う。同じ境遇の仲間と話がしたい。

### 高齢者肺炎球菌予防接種の接種期間は3月31日(火)までです

市では、高齢者の肺炎を予防するため、23価肺炎球菌ワクチン接種料金の一部を助成しています。今年度助成の対象となる人には、平成31年4月に予診票を郵送しています。まだ接種が済んでいない人は、医療機関に予約の上、接種してください。

健康づくり課 健康係(Tel.64-1515)

### 今月の逸品! 大豆とじゃこの炊き込みご飯



335kcal、塩分0.9g (1人当り)

#### 材料(4人分)

- 米 2合
- 水 4カップ
- 大豆蒸し煮 100g
- 刻み昆布 5g
- ちりめんじゃこ 20g
- 梅干し 2分の1個
- 酒 大さじ2

#### 作り方

- ① 刻み昆布はさっと洗い、水4カップに浸しておく。
- ② 洗った米と①を炊飯器に入れ、30分おく。残りの材料を全部加え炊飯する。
- ③ 梅干しの種を除き、さっくりと混ぜる。

～みやま市食生活改善推進協議会～ 毎月19日は食育の日