

# 私たちの健康は、私たちの手で… 健康推進員養成講座

受講生  
募集!!

健康に暮らすためには、一人ひとりの「自分の健康は、自分で守る」という自覚と実践だけでなく、それを支える周囲のサポートが必要です。

市では、地域における食や運動、健康づくりの推進リーダー「健康推進員」として活動していただける「健康推進員養成講座」の受講生を募集します。

ぜひこの機会に受講していただき、健康推進員として地域で健康づくり活動を始めませんか。

- 対象● 市内に在住で、養成講座受講後に健康推進員として活動できる方。年齢・性別は問いません。
  - 定員● 20人程度
  - 受講料● 無料
  - 申込期限● 5月31日（金）
- 伝統食や健康になるための食事、また健康に興味のある方の応募をお待ちしています。

## 受講日程

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	会場
6月13日(木)	開講式	公衆衛生って何?	食中毒と食品衛生の知識			休憩	健康推進員になるの?	健康な食事の秘訣①			米原げんきステーション(下多良)					
7月4日(木)	今から始める生活習慣病予防	歯磨きから始める健康づくり	がん予防のためにできること		ボランティア活動の事例紹介		子どものおやつってどんなものがいいの?		ルッチプラザ(長岡)							
8月9日(金)	健康に気をつけた食事を作ってみよう(調理実習)						健康な食事の秘訣②	なぜタバコはよくないの?		ルッチプラザ(長岡)						
9月6日(金)	胎児のうちから始まる病気の予防	生活リズムの大切さ	認知症にならないために		運動して元気になろう!!(実技あり)			ルッチプラザ(長岡)								
10月8日(火)	こころの健康				健康推進員と一緒に食事やおやつを作ってみよう(調理実習)			健康推進員との交流会		ルッチプラザ(長岡)						
11月6日(水)	健診結果を振り返ろう	感染症を予防しよう	ロコモって何?(予防体操)		休憩	学んだことを振り返ろう			米原げんきステーション(下多良)							
11月25日(月)	学んだことを振り返ろう					学んだことを伝えよう	閉講式	米原げんきステーション(下多良)								

※講師の都合により日程や講座名が変更になる場合があります。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 ☎55-2406

## ホタルンからのお願い



# こほくる～るを守ろう

～米原市のごみ出しルール～



こほくる～るは、米原市で家庭用ごみを出すときのルールだよ。ごみを捨てるときはこほくる～るを確認してね!

ごみの種類によって出し方も違うので注意しようね!



ごみの種類	出し方
可燃ごみ	名前を記入したそれぞれのごみ指定袋に入れ、定められた集積所に出してください。
不燃ごみ	必ずエフ(札)をつけ、名前を記入してから定められた集積所に出してください。
粗大ごみ	定められた容器に分別し、定められた集積所に出してください。
資源ごみ	

- ごみは収集日の朝8時30分までにしてください。
- 時間を過ぎたり、ルール違反のごみは収集できません。イエローカードを貼り、集積所に残します。

気持ちよくごみを出せるようにみんなで協力しなくちゃね!



## 違法な不用品回収業者で処分していませんか?

注意!!

よく見かけるトラックや空き地の不用品回収、ポストに投函される不用品回収チラシ。安い、無料と宣伝していますが、突然、高額処分料や手数料を請求されるというトラブルが発生しています。

廃棄物を家庭から回収し処理を行うには、許可が必要であり、実は、このほとんどが無許可の違法業者です。

これら違法な不用品回収業者によって回収された物の多くが、不法投棄されたり不適正に処理されたりしています。特に廃家電の多くが不適正な処理をされており、環境対策をせずに廃家電を破壊することで、フロンガスや鉛などの有害物質が放出されてしまいます。

廃家電が積み重ねられたスクラップの山は、電池やプラスチックを含むため、発火・延焼の危険性が高く、業者の敷地や輸出港で大きな火災が頻発しており、消火などの処理費用は私たちの税金から支出されています。

こうしたトラブルを防ぐためにも、違法な不用品回収業者は利用せず、こほくる～るでご案内している正しいごみの処分をお願いします。



お問い合わせ 経済環境部 環境保全課(伊吹庁舎) ☎58-2230 ☎58-1630