

おのむす 公衛協だより

尾道市公衆衛生推進協議会ホームページ <http://onomichi-koeikyo.com>



一般社団法人
尾道市公衆衛生推進協議会
〒722-0017 尾道市門田町 22 番 5 号
TEL 0848 (24) 1177、FAX 0848 (29) 3393

環境施設
●環境資源リサイクルセンター
●リサイクルショップ「ひまわり尾道」
〒722-0221 尾道市長者原一丁目 220-8
Tel・Fax 0848 (48) 2212

第13回
わがまち
自慢の

ふうど “食材の宝庫” 尾道を舞台に.. 風土 フードコンテスト

テーマ 尾道特産の食材を使った
パッククッキング

パッククッキングとは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、湯を沸かした鍋で袋ごと加熱する調理法で、災害時にも役立つと注目されています。今回のコンテストには 138 点の応募がありました。

入賞作品紹介

グランプリ 栄養たっぷり 簡単さっぱりトマトスープパスタ/いちじくのコンポート

広島県立尾道東高等学校 2年 辻本莉菜さん

【栄養たっぷり簡単さっぱりトマトスープパスタ】

材料 (1人分)	分量
パスタ	1束 (100g)
アサリの水煮缶	半分 (65g)
トマト缶	150g
水	140ml
ツナ缶	55g
にんにく (チューブ)	3g
アスパラガス	2本
鷹の爪	少々
砂糖	小さじ 1/2
塩コショウ	少々
鶏ガラスープの素	大さじ 1
しらす干し	少々
レモン (果汁)	少々
(輪切り)	1枚

- ① アスパラガスは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② ポリ袋の中に パスタ・しらす干し・レモン以外の材料を入れ、袋をもんで味が均等になるように混ぜる。
- ③ パスタを半分に折り、②のポリ袋の中に入れる。
- ④ パスタどうしがくっつかないように、スープと混ぜりあうように、③の袋を少しもむ。袋の中の空気を抜くようにねじり上げ、なるべく上の方で結ぶ。
- ⑤ 深型の鍋に水を 1/3 程度入れて沸かし、沸騰したら④の袋を入れる。沸騰状態を保つ程度の火加減にして、6分 (パスタの袋に表記されているゆで時間) 加熱する。
- ⑥ 麺がやわらかくなったら袋を湯から取り出す。レモン汁としらす干しを散らし、輪切りレモンを添えて完成。



長期保存可能な食品を多用。災害時のお腹と心を満たす一品です。

【いちじくのコンポート】

材料 (1人分)	分量
いちじく	大きいもの2個
グラニュー糖	50g
水	100ml
レモン	1/2 個

- ① いちじくの皮をむいておく。レモンは半量を輪切りにし、残り半量は果汁を絞っておく。
- ② ポリ袋の中に いちじく・グラニュー糖・水を入れ、袋の中の空気を抜くように結ぶ。沸騰した湯の中に入れて、中火で7分ほど煮る。
- ③ 一旦袋を取り出し、輪切りにしたレモンとレモン汁を加える。再び袋の口を結んで鍋に戻し、強火で5分ほど煮て完成。

入賞作品レシピは、尾道市公衛協ホームページでも紹介しています



準グランプリ スープのかくし味は、尾道産デラウェア!

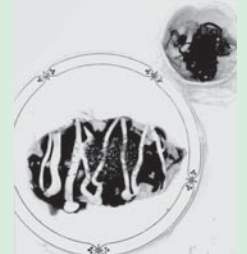
ロールキャベツ

広島県立尾道商業高等学校 2年
村上真菜さん

特別賞 ゆでて作るお好み焼きはもちもちの食感!

お好み焼きとピーマンの塩こんぶ和え

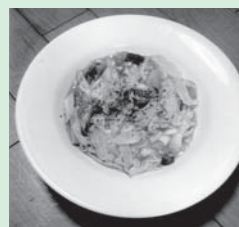
広島県立尾道商業高等学校 2年
島谷タマさん



佳作 防災パックとパスタ

広島県立尾道商業高等学校 2年
茂浦口芽衣さん

災害時を意識して、袋のままでも食べやすいペンネを使用。



アサリ水煮缶と野菜をたっぷり使った、滋味あふれる一品。

佳作

旬野菜! アサリを使った栄養たっぷりカレーライス

広島県立尾道商業高等学校 2年 藤本菜奈さん



ホットケーキミックスとトマトジャムで簡単スイーツ☆

佳作

トマト蒸しパン

広島県立尾道商業高等学校 3年
平井遥菜さん

環境資源リサイクルセンター行事案内 ～11月・12月・1月～

●所在地：尾道市長者原一丁目220-8（旧焼却場） ●電話番号：0848-48-2212 ●開館日：月・木・祝日を除く毎日（10:00～16:30）

リサイクル教室

申込み：環境資源リサイクルセンター
電話（0848-48-2212）

月/日	内 容	費用	人員
11/19 (日)	自転車かんたん修理教室 13:30～ (持参物：修理用自転車)	300円	3人
11/22 (水)	EM活性液講習会 13:30～ (持参物：米のとぎ汁)	無 料	2人
12/1 (金)	ダンボールで生ごみ堆肥をつくろう 10:15～ (持参物：ダンボール2個)	600円	3人
12/20 (水)	EMボカシ講習会 13:30～ (持参物：米ぬか1kg)	無 料	2人

＊年末・年始休館日のお知らせ

令和5年 12月28日(木)～令和6年 1月4日(木) 休館します

出張販売

問合せ：環境資源リサイクルセンター
電話（0848-48-2212）

市民の皆さまから寄贈いただいた衣類や日用品・贈答品の他に環境にやさしい商品などをお求めやすい価格で販売します。

【御調会場】… 12月8日(金)、1月12日(金)

■ 場所：道の駅「クロスロードみつぎ」(10:00～14:00)

【向島会場】… 12月2日(土)、1月6日(土)

■ 場所：市民センターむかいしま(10:00～14:00)

【因島会場】… 12月12日(火)、1月9日(火)

■ 場所：因島総合支所1階デッキ(10:30～14:00)

【瀬戸田会場】… 12月13日(水)、1月10日(水)

■ 場所：瀬戸田市民会館前駐車場(10:30～14:00)

感謝セール くつ・かばんセール

期間：11月17日(金)～11月26日(日)

令和6年版 カレンダー・手帳大募集!

令和6年版の不要なカレンダーや手帳のご寄付をお願いします。また、必要な方にはお譲りします。

寄付受付期間：令和6年1月21日まで

【受付場所】環境資源リサイクルセンター
尾道市公衛協事務所



※カレンダー・手帳を必要とされる方への配布は、環境資源リサイクルセンターでおこなっています。（配布数には限りがあります。）

◆お得な情報や急な休館情報などを発信中! **フェイスブック** <https://www.facebook.com/onomichi.recycle> **環境資源リサイクルセンター**

冬のリサイクル市セール



日時：12月5日(火)～17日(日)
午前10時～午後4時30分

場所：環境資源リサイクルセンター（旧焼却場）

【内容】不用品・再生自転車の販売他

◆ご購入の際はエコバック持参にご協力ください!

無料で提供している紙袋やダンボール箱に限りがあります。

●お問い合わせ・申込み先

環境資源リサイクルセンター

電話 0848-48-2212 営業時間 10:00～16:30

※休館日…月・木・祝日

リサイクル品大募集

冬のリサイクル市セール開催にあたり、ご家庭にある不用品を募集しています。

【リサイクル品の受付方法】

①持込み：環境資源リサイクルセンター（長者原、旧焼却場）へご持参ください。

②集荷希望：事前の予約が必要です（集荷日程が限定されていますので、お早めにお申し込みください。）

申込み：環境資源リサイクルセンター ☎(0848-48-2212)

リサイクル寄贈いただける物品の種類

<ul style="list-style-type: none"> ●衣類 ●手作り品 (リフォーム等) 	<ul style="list-style-type: none"> ●くつ、靴 ●帽子 ●紙製買物袋 	<ul style="list-style-type: none"> ●電気製品 PSEマークのある物
<ul style="list-style-type: none"> ●日用品 ●贈答品 	<ul style="list-style-type: none"> ●こつとう品 ●置物 	<ul style="list-style-type: none"> ●古本 単行本、文庫本など
<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃん用品 ●おもちゃ ●スポーツ用品 	<ul style="list-style-type: none"> ●子供用自転車 サビのないもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●家具 横幅120cm以内に限る

リサイクル品として引き取れないもの

- ・家電4品目（エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機）
- ・パソコン、古い電気製品（PSEマークのないもの）
- ・オルガン・医療機器（血圧計など）
- ・マット付ベッド、学習机、ミシン、大型の家具（幅120cm超）
- ・普段使いの食器類、バラ食器（セットになっていないもの）
- ・ガラスケース入りの人形・百科事典、週刊誌
- ・スキー板、ゴルフクラブ など



※壊れているものは引き取り対象外です。

※品物の種類や状態によっては引き取りをお断りする場合があります。ご了承ください。

令和5年度 尾道市環境標語

入賞作品決定！
テーマ：「守ろう美しい地球」



尾道市では、環境問題への関心向上を目的として環境に関する標語を募集しています。今年度は、小学生から一般まであわせて1,971作品の応募がありました。入賞作品をご紹介します。

一般の部 最優秀賞

捨てる工夫と 活かす智恵で 地球汚染を食い止めよう
黒田 亜紀さん (向島町)

小学生の部

最優秀賞 ぼくのおてつだい
ぺっとぼとるをあらうよ またあおうね
因島南小学校1年 川口 五十六さん

優秀賞

たべものにかんしゃして へらそうフードロス
因島南小学校1年 宮地 咲空さん

空と海 世界につながる 宝物
因島南小学校4年 矢延 優希さん

ゴミひろい 気分も晴れやか 瀬戸の海
因島南小学校6年 矢延 瑞希さん

守ろうよ 自然豊かな 森、川、海 尾道市
瀬戸田小学校4年 石井 優大さん

この行動が 今の地球、未来の地球を よごすかも
美木原小学校6年 柿原 慧音さん

中学生の部

最優秀賞 シーオーツー こつ こつ
CO2 CO2CO2 削減 身近から
向東中学校2年 島 英志さん

優秀賞

受け継ごう ごみのない海 瀬戸の海
長江中学校1年 島田 智世さん

南極で 溶けた氷は 地球の涙
長江中学校1年 杉 かのこさん

あなたの行動 地球を汚染 子孫が応戦
美木中学校2年 濱崎 維月さん

いただきます 無駄にしないよ そのいのち
御調中学校3年 石橋 和奏さん

僕達の 小さな行動 大きな一歩
御調中学校3年 東 晴哉さん

令和5年度 緑のカーテンコンテスト 入賞作品紹介

省エネ効果があり、地球温暖化防止に役立つ“緑のカーテン”の普及啓発活動として実施しています。今年度コンテストの入賞作品をご紹介します。

団体の部 グランプリ

重井町衛生組合 (因島重井町)



重井公民館の外側に植栽。施肥と灌水を徹底した結果、葉も実も立派に育ちました！

個人の部 グランプリ

坂田 勉さん (美ノ郷町三成)



玄関前にみっしりと茂った葉が猛暑の強い日差しも遮りました。

特別賞 阪田史子さん (浦崎町)



壁のような大型カーテン。長年の取り組み実績も高評価でした。

当応募ありがとうございました！

記録的な猛暑が続いた今夏。高温による植物の生育不良もあり、応募数は例年よりも少なめでした。地球に優しい取り組みに、あなたもぜひご参加ください！



緑のカーテンPRキャラクターの“ゴーヤちゃん”です

間違いさがし 答えは6面に掲載

上下の絵には、違うところが5カ所あります。どこでしょう？



もうすぐ寒い冬。風邪やインフルエンザにご注意を！

ウォーキング講習会実施報告



プラス 10分てくてく運動

本年度 2,328 人の方に参加いただいている「プラス 10分てくてく運動」の参加者を対象に、ウォーキング講習会を開催しました。



- ・令和5年9月27日(水)、芸予文化情報センター(46人参加)
- ・令和5年10月7日(土)、長者原スポーツセンター(63人参加)
- ・令和5年10月13日(金)、長者原スポーツセンター(78人参加)

講師は、パーソナルトレーニングジム LiFT (福山市) 代表の大賀悠平さんで、今回は「楽に速く歩ける正しいカラダづくり」をテーマに講演と実技指導をしていただきました。

ウォーキング講習会の内容を紹介しますので、皆様の日々の健康づくりにお役立てください。

サクセスフルエイジング達成率

がんや糖尿病、心疾患や脳疾患など大きな病気にかからず、認知障害もなく健康な状態でいられる率のことです。

歩行速度が時速3.2km未満のゆっくり歩きの人を“1”とした場合、時速3.2～4.8kmで歩く人は1.9倍、時速4.8km以上の速さで歩くことができる人は2.68倍もサクセスフルエイジング達成率が高かったという研究結果が発表されています。

この結果からも、速く歩けるからだを維持したいものです。では速く歩くには・・・



インターバル速歩を体験

速歩に必要なことは・・・

- ① **正しい姿勢**：バンザイをして、おへそを引き上げたままの姿勢を保ちます。
- ② **大きな歩幅**：腕を振りながら、足を大きく広げ、かかとから着地をすることを意識して歩きましょう。
- ③ **姿勢を保てる筋持久力**：姿勢維持の筋持久力、足を上げ踏み出すため
- ④ **足を上げられる筋力**：の筋力を筋トレでしっかり鍛えましょう。
- ⑤ **速歩を維持する体力**：速歩を繰り返し継続することで体力は向上し、より長く速歩を維持できるようになります。



片足のスクワットで筋トレ体験

効果的な“インターバル速歩”

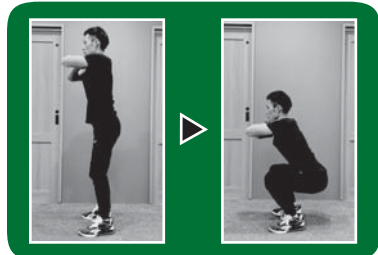
ゆっくりウォーキングを3分間、速歩を3分間交互で1セットとして、3～5セット行います。1回10～20分程度で、週4日を目標にチャレンジしてください。

インターバル速歩は、運動の量より質を高めるウォーキング法として注目されています。加齢とともに落ちる体力(筋力・持久力)を高め、体重・体脂肪の減少、生活習慣病や認知機能など様々な不調を改善する効果が期待されています。速歩はできる範囲のスピードで行い、のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

効果的な“筋トレ”紹介

筋力トレーニングは週に2～3日程度、ストレッチは毎日実施してみましょう。

筋トレの“定番”スクワット



胸を張り息を吸いながら3～5秒かけて太ももが床と平行になるまでしゃがみ、息を吐きながら3～5秒かけて立ち上がります。

回数：10～20回(2～3セット)

片脚で行うスプリットスクワット



片足を前に出した状態で胸を張り、息を吸いながら3～5秒かけて太ももが床と平行になるまでしゃがみます。息を吐きながら3～5秒かけて立ち上がります。

回数：5～10回(2～3セット)

お尻ストレッチ



イスに座り足を組みます。姿勢を正して股関節から上体を倒しお尻を伸ばします。上体を倒したら、20～30秒静止して筋肉を伸ばしてあげましょう。

伸ばす時間：30秒程度

川の自然や生き物について学ぼう！

藤井川水生生物観察会 実施報告

西藤小学校4年生（藤井川中流 - 西藤親水公園）・美木原小学校4年生（木梨川）

藤井川を守る会（流域6地区社協・公衛協で構成）と近隣小学校が毎年実施している観察会です。西藤小学校4年生は、天候不良のため夏季から9月に延期しての実施。美木原小学校4年生は、観察地点を変えて今年2回目の観察会を実施しました。

【西藤小学校】

- 実施日 令和5年9月22日（金）
- 実施場所 藤井川中流（西藤親水公園）
- 参加児童 4年生37名

◎調査結果 水質階級Ⅱ：ややきれいな水



参加者で集合写真！（西藤小学校児童と西藤地区公衛協役員、尾道市水道局職員）

* ■：水質階級Ⅰの指標生物 ■：水質階級Ⅱの指標生物

採取したおもな指標生物

カワゲラ類、カワナナ類、コオニヤンマ、ヒラタドロムシ類、シマイシビル、ミズカマキリ

【美木原小学校】

- 実施日 令和5年10月12日（木）
- 実施場所 木梨川（藤井川支流）
- 参加児童 4年生22名

◎調査結果 水質階級Ⅱ：ややきれいな水

採取したおもな指標生物

カワゲラ類、サワガニ、カワナナ類、ゲンジボタル、コオニヤンマ、ヒラタドロムシ類、ミズカマキリ

木梨川でも奮闘（美木原小学校児童）



発見！ 体長11〜12ミリの小さなゲンゴロウ ウスイロシマゲンゴロウ

令和5年度 環境学習推進事業

ふるさと 海辺教室

因北小学校3年生

福山大学内海生物資源研究所（因島大浜町）にて開催

尾道市と尾道市公衛協は、市内小学生を対象に、尾道市の豊かな自然環境に親しむ体験学習事業を実施しています。

今年度の海の体験学習「ふるさと海辺教室」は、因北小学校3年生48名が参加し、9月26日に開催されました。

今回も福山大学の協力を得て、生命工学部学生（学芸員養成課程履修生）の皆さんに講師役を務めていただきました。



マリンバイオセンター水族館の見学

海の生き物についての学習テーマは“海のかくし絵”。海中の写真から、岩や海藻などに姿を隠した生き物を探し出し、擬態する理由も考えました。また、附属施設のマリンバイオセンター水族館では、メバルやヒラメなど、擬態する魚を実際に観察することもできました。



地曳網体験

海岸では、調査用地曳網の引き上げを体験したほか、浜辺に打ち上げられた散乱ごみの清掃活動にも元気に取り組みました。

海の自然を体感し、それを守っていく責任についても考えるよい機会になったのではないのでしょうか。

献血

皆様のご協力をお願いします！



移動献血会場では事前予約制度を推奨しています。予約してなくても献血できますので、直接会場へお越しください。

11月～1月 尾道市の移動献血日程

月/日(曜)	場 所 (受付時間)
11/21(火)	尾道市役所 (久保一丁目15-1) 9:30～11:00 12:15～16:00
12/12(火)	尾道市立大学 (久山町1600) 10:15～13:15 14:30～16:30
12/22(金)	広島県尾道庁舎 (古浜町26-12) 9:00～11:30 ※骨髓バンクドナー登録会なし

※400mL 献血限定 ※悪天候等により中止となる場合があります。

*令和5年9月25日から、献血にご協力いただくすべての方に体重測定を実施します。ご協力をお願いします。

予約方法

- フリーダイヤル ☎0120-150-554 (平日8:30～17:30)
- Web 予約、またはラブラッドアプリ <https://www.kenketsu.jp/Login>
- ※予約締切：各献血日の前日17:00まで (ラブラッドアプリの締切は当日3時間前まで)
- ※予約人数には制限があります。



予約サイト QRコード

【予約に関する問い合わせ】

広島県赤十字血液センター ☎0120-150-554

400mL 献血できる方

- 男性 17歳～69歳 ■体重 50Kg 以上
- 女性 18歳～69歳 ■体温 37.5℃未満

◎65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

骨髓バンクドナー登録できる方

- 年齢：18歳～54歳以下 ■体重：男性45kg 以上、女性40kg 以上

【骨髓バンクに関する問い合わせ】

日本骨髓バンク ☎03-5280-1789

【献血に関する問い合わせ】

尾道市公衆衛生推進協議会 ☎0848-24-1177
広島県赤十字血液センター ☎0120-150-554

環境講演会

食品ロス削減推進講演会

**「もうムダにしない！
食品ロスが減らせる
冷蔵庫の使い方&食品保存」**

令和5年

日時 **11月18日(土)**
13:30~15:00 (開場 13:00)

場所 **尾道市役所4階 大会議室2**

◆ **入場無料(定員60名) 要申込**

申込期限: 11月17日(金) 必着

【申込み方法】

参加希望者氏名・電話番号・参加人数を明記の上
**電話、電子申請、FAX(任意の様式)、メールの
いずれかでお申込みください。**

- ◎申し込みされた方宛に、入場整理券や案内は送付しませんので予めご了承ください。
- ◎市役所有料駐車場は混雑が予想されます。ご来場には公共交通機関をご利用ください。

■ **講演会場受付では、フードドライブ
(対象食品の募集)を実施します。**

【申込み・問合せ先】

尾道市環境政策課
〒722-8501 尾道市久保一丁目15-1
電話 0848-38-9434
FAX 0848-38-9293
メール kannkyo@city.onomichihiroshima.jp

(主催) 尾道市
(後援) 社会福祉法人尾道市社会福祉協議会、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会



講師 **島本美由紀さん**
料理研究者 / 食品ロス削減
アドバイザー / 防災士

*電子申請はこちら



講師プロフィール

NHK「あさイチ」、日本テレビ「ZIP!」などのテレビや雑誌を中心に活躍し、著書は80冊を超える。食べ物をムダにしないレシピや家事がラクになるアイデアなどに定評があり、冷蔵庫収納&食品保存アドバイザー、防災士としても活動。一般社団法人「食エコ研究所」代表理事を務め、令和3年には消費者庁主催の食品ロス削減大賞で審査員長賞を受賞。

12月は年末不法投棄防止キャンペーン期間です

みんなの力で不法投棄を減らそう!

不法投棄でお困りの町内会に啓発看板を提供します



実寸: 約60×40cm

実寸: 約40×30cm

12月1日より配布します

申込み先 ※町内会、区単位での申し込みに限ります

- ・旧尾道地域: 尾道市公衛協事務局 (総合福祉センター内)
- ・その他の地域: 市役所各支所内 公衛協事務局

- 個人への配布はおこなっていません。設置後の管理も町内会・区でお願いします。
- 設置場所は、必ず管理者の許可を得てください。電柱には設置できません。
- 配布枚数には限りがあります。

★尾道市の不法投棄防止グッズもあります(貸出)

監視カメラ・防止用ネット・鳥居もどき看板など

問合せ先: 尾道市清掃事務所 ☎0848-48-2900

※町内会・区単位での申請が必要です。

※3面の間違いさがしの答え: 下の絵は... ①右側の枯葉の形が違う、②帽子のボンボンが桜の形になっている、③おのみっちいの震えを表す線(左上)が直線になっている、④おのみっちいの足の重ね方が上下逆になっている、⑤木の枝(左端)が長い。

健康体操

受講生募集のお知らせ **要申込**

ストレッチや棒を使った体操で、体力の向上や維持をめざしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

① **木曜日教室 (第1・2・3のみ)**

19:30 ~ 20:30

開講日 **12月7日(木)**

② **金曜日教室 (第1・2・3のみ)**

13:30 ~ 14:30

開講日 **12月8日(金)**



- **会場** 総合福祉センター
- **年費** 1,500円/年
- **講師** 尾道市健康体操普及会
- **募集** 各クラス20名
- **持参** タオル、水分補給

【申込み先】 尾道市公衆衛生推進協議会 ☎0848-24-1177



参加者募集

主催: 門田炭焼きの会

炭 焼き体験教室

参加費無料

参加者には記念品(炭)を進呈します!

日時 **12月20日(水)**

午前9時~午後3時

(午前みの参加も可能) ※雨天中止

- **場所** 門田水源地(尾道変電所近く)
- **定員** 5名程度
- **持参物** タオル、飲み物、軍手、マスク
*汚れてもいい服装で参加してください

● 申込み先: 尾道市公衆衛生推進協議会

☎0848-24-1177

お願いします! 『すこやか寄付』『賛助・特別会費』

すこやか寄付

健康に感謝し、つぎのような浄財をお受けいたしております。

- 全快などの快気返戻金
- 還暦・出産などの内祝い返戻金
- 結婚・入学・同窓会などを記念しての寄付
- 一般寄付

賛助・特別会費

募集会員と会費

- 賛助会費(個人): 1口(年間)1,000円
- 特別会費(事業所・商店・団体): 1口(年間)2,000円