

# おのみち 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-koeikyو.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



謹

賀

辰

年

辰年の「辰」は、「振るう」という文字に由来しており、自然万物が活力に満ちる状態や、権力・隆盛の象徴として表されることがあります。今年の干支「辰」にあやかり、活力に満ちた生活を送れたらいいですね。

活力がみなぎる1年に・・・

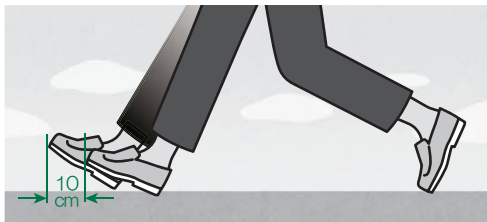
## “歩行の質”を見直そう!

どんな歩き方を  
していますか?



### ポイント ウォーキングするとき・・・ プラス“10cm”の歩幅を意識してみましょう

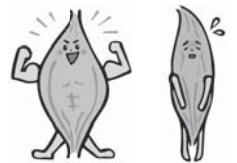
スポーツ庁が平成 29 年度に実施した世論調査では、「ウォーキング」をしている人の割合が高く、男性 56.8%、女性 57.2%の人がウォーキングに取り組んでいます。年齢別では、70 歳代の 70%以上がウォーキングに取り組んでいる結果がでました。また、シニア層がウォーキングのときに最も心がけていることは、「歩数」や「歩く時間」と



いう調査結果もあります。

しかし、最近の研究ではたくさん歩くだけでは、年齢とともに減少する筋肉量を維持できないことがわかってきました。

おすすめは、“プラス 10 cm”です。いつもの歩幅プラス 10 cm を意識して歩くと、歩幅が広くなり歩行速度が上がります。筋肉に刺激が与えられ筋トレ効果が期待できます。



#### 【歩く速さと歩幅の簡単な計算方法 (目安)】

- ゆっくり歩くときの目安 係数 0.4 身長 (cm) × 0.4 = 歩幅 (cm) 例えば、身長 160 cm の場合、160 cm × 0.4 = 歩幅 64 cm
- 普通に歩くときの目安 係数 0.45 身長 (cm) × 0.45 = 歩幅 (cm) 例えば、身長 160 cm の場合、160 cm × 0.45 = 歩幅 72 cm
- 速く歩くときの目安 係数 0.5 身長 (cm) × 0.5 = 歩幅 (cm) 例えば、身長 160 cm の場合、160 cm × 0.5 = 歩幅 80 cm

#### 【簡単な歩幅の測り方】

歩幅は歩くときに踏み出した一歩の距離のことで、つま先からつま先を測ります。



この距離を測って 10 で割る

## そろばぬ先の貯筋講座

受講者募集

【講座内容と日程】 場所：尾道市総合福祉センター4階大会議室

開催日	講座内容
2月7日(水) 13:30~	立ち上がる力の測定 (体重挙上指数測定) 立ち上がるための筋力について
2月21日(水) 13:30~	歩行速度と歩幅の測定 歩く速さと歩幅について

講師：びんご元気プロモーション  
代表 坂本 誠 さん (スポーツ健康科学博士)

高齢社会を迎え、健康寿命の延伸が大きな課題となっています。

フレイル (健康と要介護の間の状態) を予防し、自立して行動できる身体を維持するため、特に筋力を維持することが重要になります。

「そろばぬ先の貯筋講座」は、加齢による筋肉量の減少、筋力の低下=“サルコペニア”にスポットをあて、専門の講師をお招きして開催します。

■ 定員 40人程度

※申込みが必要です。↓

●申込み・問合せ先 尾道市公衆衛生推進協議会  
(☎0848-24-1177)



# 環境資源リサイクルセンター行事案内 ～1月・2月・3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
1/17 (水)	EM活性液講習会 13:30～ (持参物：米のとぎ汁)	無料	2人
1/21 (日)	卓上系ノコ使用講習会 13:30～ (持参物：なし)	300円	1人
2/2 (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	2人
2/18 (日)	イスの布カバー張り替え教室 13:30～ (持参物：張り替え用の布、スポンジ)	100円	1人

## 感謝セール 新春セール（衣類・食器半額）

期間：令和6年1月16日（火）～28日（日）

## リサイクルセンター オープン32周年記念行事

高須町に「リサイクルショップ尾道」としてオープンしてから32年を迎えます。これからも限りある資源を大切に活用するリサイクル活動を推進していきます。

### ◆ トールペイント・ぬいものサークル合同作品展

期間：令和6年2月17日（土）～21日（水）10:00～15:00

（体験教室）：費用300円 ぬいもの2/17（土）/トールペイント2/21（水）

### ◆ 全館半額セール：令和6年2月18日（日）

※売場スペースなど、割引対象外の商品もあります。

## 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】… 2月9日（金）、3月8日（金）

■ 場所：道の駅「クロスロードみつぎ」（10:00～14:00）

【向島会場】… 2月3日（土）、3月2日（土）

■ 場所：市民センターむかいしま（10:00～14:00）

【因島会場】… 2月13日（火）、3月12日（火）

■ 場所：因島総合支所1階デッキ（10:30～14:00）

【瀬戸田会場】… 2月14日（水）、3月13日（水）

■ 場所：瀬戸田市民会館前駐車場（10:30～14:00）

## お知らせ 割りばし回収・リサイクル事業を中止します

尾道市公衛協では、資源有効活用の観点から、使用済み割りばしを回収し、再利用する活動を進めてきました。しかし、このたび再生加工業者が事業を終了し、割りばしの受け入れ先の目途が立たない状況となっています。そのため、**令和6年1月末**を以て割りばしの回収を中止いたします。これまでのご協力に感謝申し上げますとともに、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

◆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



# 春のリサイクル市セール

～「まだ使えるもの」を次の人の手へ～

日時：3月5日（火）～17日（日） ※月・木曜日は休館

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



★お買い物の際は  
エコバック持参に  
ご協力ください！



尾道市公衛協の  
環境キャラクター  
“エコろん”です

## リサイクル寄贈いただける物品の種類

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

※品物によってはお断りする場合がありますのでご了承ください。

## リサイクル品募集中！

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。みなさまのご協力をお願いいたします。

### 引き取れないもの ※壊れているものは引き取り対象外

- ・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）
- ・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

PSE

## 【リサイクル品のご寄贈方法】

①持ち込み … 環境資源リサイクルセンターへご持参ください。

②集荷希望 … 予約が必要です（集荷日程の調整をしますので、お早目にご相談ください。）

◆申込み先：環境資源リサイクルセンター（☎0848-48-2212 ※月・木・祝日を除く10:00～16:30）



不用はがきリサイクル事業

# お年玉大作戦

毎年恒例の『お年玉大作戦』を、今年も実施します。不用になったはがきを紙資源（再生紙原料）としてリサイクルする取り組みです。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

◆回収期間

令和6年 1月22日(月)～2月5日(月)

◆回収場所 (市内 19カ所に回収箱を設置します)

尾道市役所（総合案内付近）、市役所御調支所・向島支所・瀬戸田支所・因島総合支所・浦崎支所、百島支所、尾道市総合福祉センター、栗原北公民館、長江公民館、日比崎公民館、山波公民館、吉和公民館、東部公民館、土堂公民館、向東公民館、いきいきサロン新高山、JA 尾道市尾道北支店、環境資源リサイクルセンター

- ★ 写真専用紙や圧着はがきなどビニールコーティングのしてあるはがきは回収できません。
- ★ 昨年以前の年賀はがきや普通はがきも回収対象となります。

※ はがきに記載された個人情報、当選者への記念品発送にのみ使用し、他の目的には使用しません。  
 ※ 回収したはがきは、抽選終了後、古紙リサイクル業者で適正に処理されます。

ご協力いただいた方の中から抽選で50名の方に記念品（図書カード500円分）を進呈いたします！

公開抽選日：令和6年3月予定

- \* はがきの宛先氏名が抽選対象となります
- \* 当選発表は記念品発送を以て替えさせていただきます

古紙リサイクルで循環型社会に貢献！

★昨年度事業での回収実績：167.7kg (約55,900枚)

高さ8m・直径14cmの立木に換算すると約3.4本分に相当する量を回収できました。ご協力ありがとうございました。

## 令和6年1月1日から2月29日まで「はたちの献血」キャンペーン

その一歩が、だれかの一生になる。はたちの献血

若い世代の協力が大きな力になります！

全国的に10代から30代の献血者が減少しています。平成25年度の10代から30代の協力者は約237万人、昨年度は約167万人と約3割減少しています。このまま少子化が進むと、将来的に輸血用血液の確保が困難になることが予想されます。医療機関に安定的に血液を届けるためには、若い世代の積極的な協力が必要になります。

移動献血バスの400mL献血は、男性は17歳から、女性は18歳から献血できます！

ご紹介 学生の献血協力



尾道市立大学では、学生が中心となり、年2回構内で献血を開催しています。また、尾道高校は、年1回の校内献血や近隣の店舗での献血ボランティアに積極的に取り組まれています。

啓発展開催「はたちの献血」キャンペーン

期間 令和6年1月23日(火)～1月31日(水)  
 会場 フジグラン尾道 3階展示スペース **入場無料**  
 時間 午前9時～午後9時 (店舗営業時間内)

【内容】・第24回広島県献血推進ポスター入賞作品展  
 ・献血事業の啓発

令和6年

## 1月～2月 尾道市の移動献血日程

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

月/日(曜)	場 所 (受付時間)
1/22(月)	JA 尾道総合病院 (平原一丁目10-23) 13:00～16:00 ※骨髄/バンクドナー登録会なし
1/23(火)	京泉工業 (向島町16061-18) ※骨髄/バンクドナー登録会なし 10:00～11:30 13:00～15:00
2/24(土)	ハローズ因島店 (因島田熊町1160-1) 9:30～12:30 14:00～16:00

※400mL献血限定 ※悪天候等により中止となる場合があります。

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。

骨髄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
- 【骨髄バンクに関する問い合わせ】  
 日本骨髄バンク ☎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

みんなで“きれいな町づくり”



令和5年度 ポイ捨て禁止市民の集い & 年末不法投棄防止キャンペーン

12月1日(金)しまなみ交流館前で、「ポイ捨て禁止市民の集い&年末不法投棄防止キャンペーン」セレモニーを開催しました。ポイ捨てや不法投棄ごみの増える年末を控え、“きれいな町 おのみち”の実現を呼びかける恒例行事です。地区公衛協役員と環境指導員をはじめ昨年に続き土堂小学校児童も参加して、総勢約125名での開催となりました。



ごみの重量を計測中

近隣地区公衛協と土堂小学校児童(5年生44名)は、地区内や会場までの道すぐらにある散乱ごみの回収活動も実施。集まったごみの総重量は、ポイ捨てされたビン・缶類、落ち葉も含めて25.3kgにものぼりました。ごみの多さ自体は喜ばしいことではありませんが、こうした活動を目にされた市民の皆さんに「きれいな町づくり」の意識が根づくことを期待しています。



土堂小学校児童の学習発表

また児童の皆さんは、地球温暖化など環境問題に関する学習の成果や、市街地のポイ捨てごみをなくす「尾道クリーンプロジェクト」の取り組み状況について発表し、尾道をよりきれいな町にするための協力を呼びかけました。

「きれいな町づくり」をすすめるためにまず必要なのは、

私たち一人一人が“自分ごと”として環境美化に取り組むこと。そして、その取り組みをより具体的・実効的なものにしていく力となるのは、小学校と地区公衛協活動のつながりのように、思いを同じくする人々のつながりなのではないでしょうか。

美しく住みよい町・尾道を、私たちみんなの力で創り出し、育み、保ち続けていきましょう！



年末不法投棄防止宣言

市内各所で展開中です！

不法投棄防止活動 春の不法投棄防止活動実績(旧尾道地域)

不法投棄のないまちづくりをめざす清掃活動・啓発活動です。旧尾道地域では、春(6月)と年末(12月)の年2回、各1か月間をキャンペーン期間とし、各地区公衛協ごとに散乱ごみの回収や不法投棄を未然に防ぐパトロール活動などをおこなっています。

\*その他の地域でも別日程で活動をおこなっています。



【活動実績】

- 実施地区：11地区
- 参加者数：のべ197人
- 牽仕車両出動数：計49台
- 収集実績
  - ：2トン車3台分
  - 軽トラック25台分
  - ゴミ袋12袋分

間違いさがし

初詣で一年の幸せをしっかりと祈願！



上りの絵では違っています。ごまかさないでください。(答えは別の面)



# 地区衛生組織活動功労者・優良団体 (敬称略) 受賞おめでとうございます

## 第64回広島県公衆衛生大会 令和5年11月29日(木) 佐伯区民文化センター(広島市)

広島県公衆衛生大会は、市町公衛協の上位組織である広島県環境保健協会が主催し、公衆衛生の向上に日々努力する個人や団体を称え、知識や体験を交流しあい、真に健康な県民生活の実現に寄与するために開催されています。

### 広島県知事表彰

- 公衆衛生地区組織活動功労
- 【団体】長江地区公衆衛生推進協議会 (尾道地域長江地区)
- 【個人】赤坂雄治 (尾道地域吉和地区)



### 広島県環境保健協会表彰

- 地区衛生組織活動功労者
- 納見俊三 (尾道地域木ノ庄東地区)
- 檀上祥三 (尾道地域浦崎地区)
- 萬所象治 (瀬戸田地域林地地区)
- 地区衛生組織活動優良団体
- 大宮町内会 (尾道地域久保地区)
- 長江中町内会 (尾道地域長江地区)



### 環境と健康のポスター・標語コンクール 入賞者表彰

#### ● 広島県教育委員会賞

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

#### ● 広島県環境保健協会理事長賞

CO2 (シーオーツー) CO2CO2 (こっこつ) 削減 身近から  
向東中学校 2年 畠 英志

#### 優秀賞

のこさない こわさない つかいきる それがわたしのできること  
因島南小学校 1年 岩崎 凜花  
南極で 溶けた氷は 地球の涙  
長江中学校 1年 杉かのこ

#### 奨励賞

空と海 世界につながる 宝物  
因島南小学校 4年 矢延 優希  
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  
たのんだ後 写真撮るだけ? その食べ物  
御調中学校 2年 河本 陽菜  
守ろうよ 潮風香る 坂の街  
向東中学校 3年 村上 蒼來

## 令和5年度 広島県食育推進功労者表彰式

令和5年10月25日(水) 広島県庁  
この表彰は、広島県が食育の推進に関する活動の一層の促進を図るため、食育の推進に特に功労のあった方を表彰し功績を称えるものです。

### 広島県知事表彰

- 広島県食育推進功労者(食生活等分野・個人)
- 則信喜久子 (尾道市保健推進員連絡協議会)



## 令和5年度 公衆衛生活動功労者表彰式 令和5年11月12日(日) 尾道市総合福祉センター

日頃から公衆衛生の向上を目的に努力している個人や組織をたたえ、今後の公衆衛生活動推進の気運を高めるとともに、真に健康で快適な尾道市の実現を願って開催しました。(主催/一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会)

### 尾道市長感謝状

- 地区衛生組織活動優良団体
- 高頭町内会 (尾道地域吉和地区)
- 門田町内会 (尾道地域木ノ庄東地区)
- 横浜町内会 (尾道地域高須地区)
- 地区衛生組織活動功労者
- 三原 孝 (尾道地域筒湯地区)
- 今岡史士 (尾道地域山波地区)
- 宮澤緋佐子 (尾道地域原田地区)
- 石井征史 (尾道地域向東地区)

- 尾道市環境美化功労者(団体)
- 兼孝会 (向島地域兼吉地区)
- 土生地区保健推進委員会 (因島地域土生地区)

- 尾道市環境美化功労者(個人)
- 佐藤隆行 (尾道地域山波地区)
- 日山省三 (尾道地域吉和地区)



- 有木昭道 (尾道地域木頃地区)
- 島田利治 (尾道地域高須地区)
- 柏原利昭 (因島地域田熊地区)
- 岡野 誠 (因島地域中庄地区)
- 村上好文 (因島地域中庄地区)

### 尾道市公衆衛生推進協議会表彰

- 地区衛生組織活動功労者
- 浅井英子 (尾道地域久保地区)
- 魚谷 進/ 秦 孝純 (尾道地域筒湯地区)
- 赤毛秀次 (尾道地域土堂地区)
- 関屋正男 (尾道地域栗原地区)
- 姥迫直子 (尾道地域木頃地区)
- 脇本五月 (尾道地域木ノ庄西地区)



- 小西實美 (尾道地域西藤地区)
- 小林教行 (尾道地域高須地区)
- 恵谷幸郎/ 平井良一 (尾道地域向東地区)
- 後藤次郎 (御調地域菅野地区)
- 下久吉勝 (御調地域)
- 山根末次 (向島地域富浜地区)
- 京泉和久男/ 村上洋治 (向島地域立花地区)
- 横山真由美 (因島地域土生地区)
- 山本繁治 (因島地域東生口地区)
- 寺岡鈴夫 (瀬戸田地域垂水地区)
- 小原松司 (瀬戸田地域田高根地区)
- 竹下耕一 (瀬戸田地域宮原地区)

# ホタル 来い！

来い！



～ゲンジボタルの飼育～

順調に発育中！！

**初夏の風物詩** 初夏の風物詩であるホタルは、清流のシンボルとして親しまれています。日本には50種以上のホタルがいますが、すべての種が光るわけではありません。

よく知られている光を放つ種は、ゲンジボタルやヘイケボタルで光るのは成虫だけでなく、幼虫やさなぎも光ります。多くのホタルは自然豊かな森や林などにいますがゲンジボタルやヘイケボタルは幼虫の時期のみ、エサとなる巻き貝がたくさんいるきれいな川で過ごします。



**多産多死のゲンジボタル** ゲンジボタルは、6月上旬から中旬に藤井川や御調川などの本・支流で見ることができます。オスが光でメスに求愛し、メスは500～1000個の卵を産むといわれていますが、多産多死で無事成虫になれるのはわずか数パーセントです。7月頃孵化し、幼虫は約10ヶ月で6回脱皮して川土手などに上陸します。柔らかい土の中に土まゆという部屋を作ってさなぎになり、6月上旬に成虫になりますが、10日から2週間しか生きられません。

**子どもたちに** 藤井川を守る会と尾道市公衆衛生推進協議会では、藤井川流域の小学校児童にゲンジボタルの幼虫を観察してもらうため、環境資源リサイクルセンターで幼虫を飼育しています。毎年、6月上旬に藤井川流域の6地区公衛協の役員で成虫を捕獲し、リサイクルセンターで卵から終齢幼虫になるまで育てます。年が明けて2月頃、小学校で観察してから児童の手で元の川に放流します。



飼育水槽でカワナを捕食するゲンジボタルの幼虫

子どもたちにホタルや身近な川の環境への関心を高めてもらい、自然を大切にする大人に成長してもらいたいと願っています。



## 公衛協おすすめ 環境商品のご紹介 (表示価格は消費税込)

### EM 固形石けん 100円

食用廃油を利用した手づくり石けんです。生活排水浄化作用のあるEM 活性液入りです。  
※販売数に限りがあります



### ダンボール箱コンポスト基材 1セット 600円

(ピートモス・くん炭・米ぬか)

ダンボール箱を使った簡単な生ごみ処理方法です。生ごみを微生物の力で自然に分解し堆肥化することができます。



#### 【販売場所】

- 尾道市公衆衛生推進協議会（総合福祉センター内）
- 環境資源リサイクルセンター（長者原、旧焼却場）

### ★公衛協エコポイント事業実施中！

商品購入でポイントがたまり、30ポイント集めると500円のエコマネーとして使用できます。ご購入の際はポイントカードのご呈示をお忘れなく！

## 炭 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 2月20日(火)  
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

### ※4面の間違いさしの答え

下の絵は… ①おのみちの口の口が開いている、②鈴緒の縄の組み方が逆になっている、③鈴緒の房が長い、④エゴロンの目の閉じ方が違う、⑤賽銭箱の棧の幅が広い。

## お願いします！ 『すこやか寄付』『賛助・特別会費』

公衆衛生推進協議会の活動財源として…

### すこやか寄付

かたつむりの会 様

ご協力ありがとうございました

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（式、記念日）、入学、同窓会などを記念しての寄付
- 一般寄付 など

### 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