

おのみち 公衛協だより

第203号 令和7年(2025年)1月10日

発行

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

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

謹賀新年 “効果的な筋トレ・筋育栄養戦略” で転ばない体に!



明けましておめでとうございます。今年は巳年です。

へビは千支の中で唯一、手も足もありません。当たり前ですが、へビは転びません。しかし、直立二足歩行の人間は下肢筋力が弱くなってくると転びやすくなります。転ばないへビにあやかり、「筋トレと筋育」で、転ばない下肢筋力を維持しましょう。

ころばぬ先の貯筋講座 受講者募集



自立して行動できる身体を維持するためには、筋力を維持することが重要です。

「ころばぬ先の貯筋講座」では、専門の講師をお招きして、筋力維持に役立つ大切な情報をお伝えします。

【講座内容と日程】

場所：尾道市総合福祉センター

開催日	講座内容
1月31日(金) 13:30~ 2階会議室	静止した状態で筋肉を鍛える ～等尺性筋収縮の正しい取り組み方を学ぶ～ 講師：パーソナルトレーニングジム WAKE 代表 坂本 誠 さん (スポーツ健康科学博士)
2月8日(土) 13:30~ 4階大会議室	少ない負荷でも効果が上がる筋トレ法 ～伸張性筋収縮の正しい取り組み方を学ぶ～ 講師：パーソナルトレーニングジム WAKE 代表 坂本 誠 さん (スポーツ健康科学博士)

■ 定員 40人程度

申込みが
必要です

●申込み・(一社)尾道市公衆衛生推進協議会
問合せ先 ☎0848-24-1177

令和6年度食育講演会

日時
令和7年2月5日(水)
13:30～15:00

場所
尾道市総合福祉センター
4階大会議室

シニアのための 筋育栄養学

～まだ朝タンしてないの?～

申込み不要・参加無料



筋肉を育てるためには、タンパク質の摂取が大切です。“筋育栄養学”の竹並恵里さんにシニアの筋育を成功させる最強の栄養戦略を教えてください。

【講師】
管理栄養士、健康運動指導士
東京大学特任研究員
竹並 恵里 さん

《プロフィール》
博士(学術)、管理栄養士、健康運動指導士。
専門は多世代に対応した「筋育栄養学」。
プロテインでおなじみ「ザバス」の研究開発やオリンピック選手の栄養サポートに従事した後、筋肉から健康を考えるため、東京大学大学院の博士課程で“筋肉博士”こと石井直方氏(東京大学名誉教授)に師事し博士号を取得。

■共催 / 尾道市、尾道市公衆衛生推進協議会
■問合せ先：尾道市健康推進課 ☎0848-24-1962

ポイント 筋収縮にもいろいろある!

筋収縮

等張性筋収縮 アイソニックコントラクション

筋肉の長さを変えて(関節を動かしながら)収縮

※コントラクション…収縮

「収縮」は「縮むこと・小さくなる」という意味合いではなく「筋肉が力を発揮する」という意味合いで使われています。

等尺性筋収縮 アイソメトリックコントラクション

筋肉の長さを変えずに(関節を固定)収縮

→1月31日開催のころばぬ先の貯筋講座で解説



プランク

※負荷のかかる状態で身体を静止することで筋肉を鍛える

身体を静止した状態で行う筋トレ全般をさす



ウォールシット

短縮性筋収縮 コンセントリックコントラクション

筋肉の長さが短くなりながら収縮する動作(重りを上げる・階段を上るなど)

伸張性筋収縮 エキセントリックコントラクション

筋肉の長さが伸ばされながら収縮する動作(重りを下げる・階段を下りるなど)

→2月8日開催のころばぬ先の貯筋講座で解説

【階段下り(伸張性筋収縮)の効果】

大腿四頭筋が伸びながら適度な力を出してブレーキをかけているため、エキセントリックとなる。エネルギーはあまり必要としないが、骨と筋肉を刺激できる。



エキセントリック

コンセントリック



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)

環境資源リサイクルセンターは、平成4年2月、高須町(当時の尾道市交通部敷地内)に「リサイクルショップ尾道」としてオープンしてから、今年で33年を迎えます。限りある資源を大切に活用するリサイクル活動をこれからも推進していきます。

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)

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)

皆さまからご寄贈いただいた衣類や日用品や贈答品の他、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。お近くの会場をご利用ください。

月/日	内 容	費用	人員
1/19 (日)	卓上糸ノコ使用講習会 13:30～ (持参物：なし)	300円	1人
1/22 (水)	EM活性液講習会 13:30～ (持参物：米のとぎ汁)	無 料	2人
2/7 (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
2/16 (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

御調会場	2月14日(金)、3月14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1日(土)、3月1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4日(火)、3月11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12日(水)、3月12日(水)
■場所	瀬戸田市民会館前駐車場(10:30～14:00)

【リサイクルセンター オープン33周年記念行事】

◆ トールペイント・ぬいものサークル合同作品展

期間：2月15日(土)～19日(水) 10:00～15:00

(体験教室あり) ぬいもの2/15(土) / トールペイント2/16(日)
時間 10:30～ 費用：300円程度

◆ 全館半額セール：2月16日(日)

※売場スペースなど、割引対象外の商品もあります。

感謝セール 新春セール (衣類・食器半額)

期間：1月15日(水)～26日(日)



◆ 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



ご案内

春のリサイクル市

【内容】不用品・再生自転車の販売他

日時：3月4日(火)～16日(日)
午前10時～午後4時30分
*期間中の月・木曜日は休館日です

場 所：環境資源リサイクルセンター(旧焼却場)

振出し物を
探しに行こう！

尾道市公衛協の環境キャラクター
“エコろん”です

リサイクル品大募集

～まだ使える物を次の人の手へ～

春のリサイクル市開催にあたり、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。



新しい年を迎え、新年度も間近です。

不用な物を整理して、気分もリフレッシュしてみませんか？

※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。詳しくはお問い合わせください。

【リサイクル品の受付方法】

①環境資源リサイクルセンターへの持込み または ②集荷 で受け付けしています。 ※集荷には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。)

● 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 ※月・木・祝日は休館)

間違いさがし ～お正月の遊び～

上の絵と下の絵では、5カ所違うところがあります。どこでしょう？(答えは6面)



いざ勝負！



いざ勝負！

「羽つき」は、子どもの健康と成長を願う伝統的な遊び。ムクロジ(無患子)の種を打つ音が邪気や病気を払うとされています。

令和6年度 環境学習推進事業

ふるさと 里山教室

久保小学校3・4年生

尾三地方森林組合（御調町）にて

日本は国土の約3分の2を森が占める森林大国ですが、世界では森林破壊が進み、生態系や気候変動への悪影響が懸念されています。学習会「森林教室」では、森林のさまざまなはたらきについて知り、そうした“森の力”が発揮されるには、間伐や植林などの手入れや森林資源の有効活用といった林業のお仕事的重要性であることを学びました。

また、森の土壌の水源涵養機能（大雨の際にも雨水をしっかりと蓄え、土中を通り過して浄化されたきれいな地下水をゆっくりと流し出す）を実験で確かめて、森林が防災で果たしている役割を体感することができました。



森林教室（実験）

木に親しむ体験としては、木工クラフト体験（端材や木の実などを使った動物の置物づくり）と、のこぎりを使った“丸太重量あてゲーム”を実施。参加児童のみなさんは、木の質感や香りを楽しみ、使い慣れないのこぎりに苦戦しながらも、頑張っており取り組んでいました。



木工クラフトの作品



丸太重量あてゲーム



のこぎりで丸太切り

この体験学習が、普段何気なく目にしていた身近な山の自然や木に対して、新たな視点を持ち、関心を深めるきっかけになることを願っています。

日本の森林を元気に保つために… 森林資源を有効活用しよう

日本では、森林面積の横ばいが長年続く一方、森林蓄積（森林資源量）は年々増加しています。これは、森林資源を上手に活用できていないことを表しています。植林した木を適切に管理し、計画的に伐採・利用するサイクルを保つために、国産木材の積極的な利用が求められています。

私たちの身近にあふれる紙も木材製品のひとつ。古紙回収への協力や再生紙の利用など、資源の有効活用を意識して、持続可能な森づくりに貢献しましょう



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7年 1月20日（月）～2月3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7年2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

昨年度事業では、124.2kgのはがき（高さ8m・直径14cmの立木に換算すると約2.5本分に相当する量）を回収できました。1枚のはがきも大切な資源です。ご協力誠にありがとうございました。

尾道中学校・高等学校科学部



津部田港干潟をアサリの母貝場に！

～ 尾道中学校・高等学校科学部の活動～

尾道中学校・高等学校科学部は、平成28年7月から向島の津部田港干潟や干汐海岸干潟において、干潟の生物調査やアサリ資源回復にむけた調査研究活動を行ってきました。

尾道は、かつて県内有数のアサリ産地でしたが、漁獲量は全盛期の1%以下に落ち込み、アサリ資源の回復が望まれています。

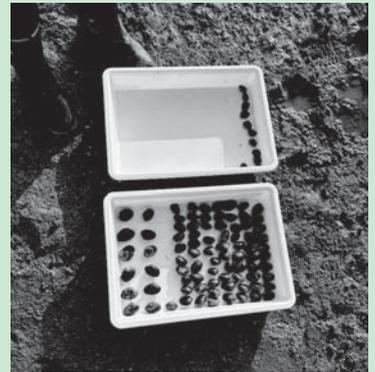
【尾道中学校・高等学校科学部のこれまでの主な活動】

- 平成28年7月 福山大学マリンバイオセンターの協力で、干潟調査についての専門的な知識や技法を学ぶ。
- 平成29年6月 漁協や行政と連携して「尾道アサリシンポジウム」を開催。干潟の生物調査やアサリ資源回復に向けた取り組みを発表。



取り組みを発表。

- 平成29年11月 アサリが生息していた地点に、アサリの幼生がどのくらい定着するかを調べる実験を干汐と津部田で開始。
- 令和元年10月 「日本水産学会中四国大会高校生ポスター発表部門」(ワークピア広島で開催)で優秀賞(総合1位)を受賞。
- 令和4年3月 アサリ稚貝育成実験を市内3カ所で開始。(東尾道IKUZO干潟、干汐海岸干潟、津部田港干潟)それぞれの干潟で尾道産アサリの育成を目指す。
- 令和5年3月 日本水産学会春季大会に参加。高校生発表部門においてオンライン発表。



- 令和6年7月 **尾道産のアサリ育成に成功!** 津部田港干潟をアサリの母貝場にする目標に一步近づく。

尾道中学校・高等学校科学部の活動が、尾道のアサリ資源回復を目指す取り組みの輪の広がりにつながることを祈念してやみません。そして市内有数の広さを有する自然豊かな干潟である津部田は、広島県の準絶滅危惧種に指定されている**“ハクセンシオマネキ”**が多数生息しています。

津部田港干潟に“ハクセンシオマネキ”生息地の案内看板設置

尾道市は令和6年12月16日(月)、広島県準絶滅危惧・環境省絶滅危惧Ⅱ類のハクセンシオマネキが多数生息する津部田港干潟近くのみゆき公園内に、生息地の案内看板を設置しました。

看板作成の企画・デザインは、尾道中学校・高等学校科学部員が手がけました。希少な生き物が生息する身近な干潟への関心を高め、環境保全に取り組む活動への理解が深まることが期待されます。



ハクセンシオマネキ



ハクセンシオマネキは、甲羅の幅が2～3cmくらいのカニで、オスは片方のハサミが大きいのが特徴。繁殖期(6～8月)になるとオスは大きいハサミを振り上げて求愛し、その動作がシオマネキの名前の由来になっています。

それぞれ巣穴を作り、巣穴周辺の砂をさかんに口に運んでいます。砂自体を食べるわけではなく、それに含まれる藻類や細かな有機物を摂取し、いらぬ砂は団子にして吐き出すため、巣穴周辺には、小さな砂粒(砂団子)があります。尾道市内では、島嶼部の主な河川の河口付近の干潟に生息していますが、広大な干潟を有する津部田が代表的な生息地です。

尾道市が進める地球温暖化防止のための賢い選択、“おのみちクールチョイス”のマスコットキャラクターにもなっています。



地区衛生組織活動功労者・優良団体

受賞おめでとうございます

(敬称略)

第65回広島県公衆衛生大会

令和6年11月22日(金) ホテル大広苑(竹原市)

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】今津野地区公衆衛生推進協議会
(御調地域今津野地区)

【個人】木曾義則(向島地域兼吉地区)



広島県環境保健協会表彰

● 地区衛生組織活動功労者

高山 裕司(尾道地域原田地区)
大原 正廣(尾道地域向東地区)
溝下 昭信(尾道地域栗原北地区)

● 地区衛生組織活動優良団体

上組区民会(尾道地域浦崎地区)
向東町寺内地区(尾道地域向東地区)



環境と健康のポスター・標語コンクール 入賞者表彰

優秀賞

へーんしん かぞくみんなで エコレンジャー
因島南小学校1年 植田 涼音
うみそうじ にっこりえがお さかなたち
長江小学校1年 西内 成緒
コツコツと「今日もできたよ」 ぼくのエコ
栗原北小学校6年 西山 航平
少しの我慢 少しの挑戦「少し」で救える命がある
向島中学校2年 二反田 彩希

奨励賞

しまなみの キラキラした海 きれいだな
未来にのこそう ふるさとの島
向東小学校3年 津森 彩桜
MOTTAINAIは 万国共通の愛言葉
だれでもできる 小さな努力
因島南小学校5年 矢延 優希
10年後 みんなで言おう 海きれい
日比崎中学校2年 國方 結花

令和6年度 公衆衛生活動功労者表彰式

令和6年11月10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

門前町内会(尾道地域木ノ庄東地区)
松岡岡地町内会(尾道地域栗原北地区)
白江町内会(尾道地域三成地区)



● 地区衛生組織活動功労者

岡田 笑美子(尾道地域吉和地区)
前田 克美(尾道地域原田地区)
村上 央(尾道地域向東地区)
定光 美智人(向島地域富浜地区)

● 尾道市環境美化功労者(団体)

高須女性会(尾道地域高須地区)
ふれあいサロンへんろ茶屋(因島地域土生地区)



● 尾道市環境美化功労者(個人)

松本 絃一(尾道地域吉和地区)
村瀬 睦夫(尾道地域木頃地区)
坂田 勉(尾道地域三成地区)



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

阿草 真理(尾道地域久保地区) 青山 良昭(尾道地域栗原地区)
水田 茂樹(尾道地域久保地区) 細谷 マリコ(尾道地域栗原地区)
沖田 弘荘(尾道地域筒湯地区) 碓木 洋子(尾道地域木頃地区)
魚谷 悟(尾道地域土堂地区) 京泉 茂子(尾道地域木ノ庄東地区)
宇根本 市子(尾道地域土堂地区) 三次 秋枝(尾道地域木ノ庄東地区)
三浦 義弘(尾道地域原田地区)

宗尻 真理子(尾道地域原田地区)
島田 恭次(尾道地域西藤地区)
高橋 秀紀(尾道地域西藤地区)



● 地区衛生組織活動優良団体

唐樋町内会(尾道地域高須地区)
瀬戸田町瀬戸田区(瀬戸田地域瀬戸田地区)
瀬戸田町荻区(瀬戸田地域荻地区)

芦田 稔(尾道地域高須地区) 平川 新一(尾道地域向東地区) 内海 清美(御調地域大和地区)
岡本 義正(尾道地域浦崎地区) 吉原 弘治(尾道地域栗原北地区) 渡辺 里子(因島地域土生地区)
渡邊 秀宣(尾道地域浦崎地区) 藤井 聖子(尾道地域三成地区) 片山 博雅(瀬戸田地域名荷地区)
内河 睦夫(尾道地域向東地区) 源田 芳教(御調地域綾目地区) 田坂 真吾(瀬戸田地域荻地区)

令和7年1月1日から2月28日まで

「はたちの献血」キャンペーン



誰かの明日を考える。はたちの献血

献血者が減少しがちな冬期に、若者を中心に広く献血への協力を呼びかけています。献血でいただいた血液は、主にがんや血液の病気など継続的な治療のため毎日多くの患者さんに使われ、命が救われています。安定的に血液を確保するには、若い世代を中心とした多くの方のご協力がたいへん重要になります。ぜひ、お近くの会場でご協力をお願いします！

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！

啓発展開催「はたちの献血」キャンペーン

期間 令和7年1月30日(木)～2月6日(木)
 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25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7年1月～2月 尾道市の移動献血日程 ※400mL献血限定

月/日(曜)	場所 (受付時間)
1/22(水)	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
1/24(金)	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
1/30(木)	広島県尾道庁舎(古浜町26-12) 8:45～11:00 ※骨髄バンクドナー登録会なし
2/22(土)	ハローズ因島店(因島田熊町1160-1) 9:30～12:30/14:00～16:00

※悪天候等により中止となる場合がありますので、最新情報は広島県赤十字血液センターのホームページでご確認ください。

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。

【予約に関する問い合わせ】
 広島県赤十字血液センター ☎0120-150-554

予約可能になると献血日が画面に表示されます。

予約サイト 二次元コード

予約されていない方は、会場へ直接お越しください。

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

※2面の間違いがしの答え

下の絵は…①おのみちの左側にある光マークが星型、②顔のO印が90度回転している、③羽の色が左右逆、④エコろんの持っている羽子板の色が違う、⑤「！」の下の点が大きい。

お手玉教室 申込不要 参加費無料

お手玉を投げ上げてとる動作の繰り返しは、全身運動と脳を活性化に効果があります。尾道お手玉フレンドが、技の基本や遊びを交えながら、楽しい教室を開催します。経験者、初心者どなたでも大歓迎です！

日時 令和7年3月7日(金) 10時～

会場 尾道市総合福祉センター

主催 尾道お手玉フレンド

お手玉の貸出しあり

■問合せ先 尾道市公衆衛生推進協議会 ☎0848-24-1177

太極拳コスモス 受講者募集!

会場: 栗原北公民館 2階大会議室

24式太極拳をゆっくりやってみませんか

- 日時 毎週月曜日(祝日を除く) 10:00～11:30
- 会費 1カ月2,000円
- 服装 動きやすい服装
- 持参物 飲み物(水分補給用)

事前見学可能
初心者歓迎です!

*経験者は毎週火曜日9:30～活動しています。

【講師/問い合わせ先】

平原久美子 指導員 ☎090-8242-6775



炭焼き体験教室 参加者募集 参加費無料

主催: 門田炭焼きの会

参加者には記念品(炭)を進呈します!

日時 令和7年2月20日(木)

午前9時～午後3時(午前のみの参加も可能です)

- 場所 門田水源地(尾道変電所近く) ※雨天中止
- 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! 公衆衛生推進協議会の活動財源として…

『すこやか寄付』『賛助・特別会費』

すこやか寄付 ご協力ありがとうございました
かたつむりの会様

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
- 一般寄付 ■結婚、入学、同窓会などを記念しての寄付

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