

# 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-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

风光る  
山笑う

## 春

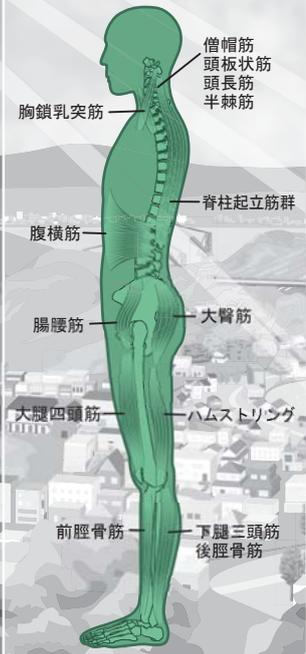
外出して  
からだを動かす  
好機到来!

### 筋肉は老後の財産! “貯筋”するには… “筋トレ”と“朝タン”



#### 貯筋して維持したい “抗重力筋”

地球上で生きている私たちは、常に地球の重力の影響下にあります。生まれたばかりの赤ちゃんは、重力に抗う筋肉が未発達のため、座ったり立つことができません。成長とともに、“抗重力筋”といわれる重力に抗って姿勢を保持する筋肉が発達し、座ったり立ったり歩くことができるようになります。抗重力筋（例えば背筋や足を支える筋肉など、左図参照）は、日常生活で意識しなくても常に働いていて、これらの筋肉が衰えると重力に対して正しく姿勢を保持することが難しくなります。加齢とともに筋力は衰えていきますが、特に抗重力筋が衰えやすいといわれており、多くの高齢者の行動範囲を著しく狭める原因の一つになっています。



筋肉は加齢とともに衰えていきます。日常生活の中で立ち座りや立っていることが辛くなったと感じるようになると、抗重力筋が衰えている可能性があります。

### ウォーキング 筋トレ 朝タン

めざそう!

次号(5月号)で新年度の健康づくり支援事業をお知らせします

### 筋トレ

## 健康寿命プラス10年

### 朝タン



代表的な筋トレはスクワットですが、わかりやすいのは階段上り1日合計60段です。階段上りは平地を歩く運動と比較すると3~4倍の運動効果があります。外出して歩いているときに、商業施設や公共施設、歩道橋など階段を見つけたら積極的に利用しましょう。

朝タンとは、「朝食でタンパク質を摂取する」の略です。朝は寝る前に比べて体重が減っています。減ったのは筋肉で、筋肉が減るのは寝ている間にタンパク質を補うために筋肉が分解されたからです。朝はからだが一番タンパク質を欲しがっている時間帯です。



# 環境資源リサイクルセンター行事案内 ～3月・4月・5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
3/23 (日)	自転車パンク修理教室 13:30～ (持参物：なし) 自転車のパンク修理の方法を学べます。	300円	3人
4/4 (金)	ダンボールで生ごみを堆肥にしよう 10:15～ (持参物：ダンボール箱2個) ダンボール箱を使って生ごみを堆肥化する 方法を説明します。	600円	2人
4/20 (日)	卓上糸ノコ使用講習会 13:30～ (持参物：なし) 小物を作りながら、糸ノコの使用方法を 学ぶことができます。	300円	1人

## 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。

<b>御調会場</b>	4月11日(金)、5月9日(金) ■場所：道の駅「クロスロードみつぎ」(10:00～14:00)
<b>向島会場</b>	4月5日(土)、5月10日(土) ■場所：市民センターむかいしま(10:00～14:00)
<b>因島会場</b>	4月8日(火)、5月13日(火) ■場所：因島総合支所1階デッキ(10:30～14:00)
<b>瀬戸田会場</b>	4月9日(水)、5月14日(水) ■場所：瀬戸田市民会館前駐車場(10:30～14:00)

## スプリングセール (衣類・食器半額)

期間：4月8日(火)～20日(日)

※売り場スペースなど、一部の商品対象外です

## 制服まつり 期間：3月25日(火)～30日(日)

制服・学用品や通学用自転車を販売します

制服や文房品など、新学期に必要な品々をお手頃価格でそろえましょう！

※制服まつりで取扱う商品は、実際に使用する学生本人または保護者の方への販売に限らせていただきます。

■小学生から高校生までの制服・学用品をご寄贈ください！

随時募集中！

サイズが合わなくなった制服や体操服、卒業して不用になった学用品などがありましたらご寄贈ください。

## 令和7年度 リサイクルセンター利用申請のご案内

4月1日から **新年度の利用申請** を受け付けます。リサイクルセンターにて手続きをお願いします。

■申請できる方：尾道市内在住者、通勤通学者

### ①市民工房利用登録

…木工工房・自転車工房を利用する方  
登録料：500円 / 持参品：印鑑、身分証明書

### ②売り場スペース利用申請

…各売り場スペースを利用する方  
申請料：無料 / 持参品：身分証明書

※継続利用される方も新たに申請が必要です。

## 令和6年度 冬のリサイクル市 開催報告

令和6年12月3日～15日に開催した「冬のリサイクル市」には、多くの皆様にご来場いただき、またリサイクル品も多数ご寄贈いただきました。期間中の売り上げ786,580円は、ごみ減量や再資源化活動の資金とさせていただきます。誠にありがとうございました。

◆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**

お知らせ 令和7年度も実施します！

## 公衛協エコポイント事業 (4月1日より受付開始)

リサイクルセンターで開催する「リサイクル教室」や公衛協が推奨する「環境にやさしい商品」の普及を目的とした事業です。該当する事業への参加や商品の購入でポイントがたまります。

※前年度までのポイントは新年度に引き継ぎます。

### 【エコポイント対象メニュー】

環境商品購入 (1ポイント)	環境事業 (指定事業、3ポイント)
*EM 固形石けん *EM ボカシ、EM 活性液 *木酢液・木炭 *ダンボール箱コンポスト *指定ごみ袋 *環境指定商品	*リサイクルセンター行事への参加 ・リサイクル教室 ・ボランティアサークル *緑のカーテンコンテストへの参加 *環境学習への参加 *各種公衛協事業等

エコポイントを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。また、エコマネーを使用した方を対象として年1回抽選会を実施し、10名様に図書カード(500円分)が当たります！

### 【エコマネー使用場所】

環境資源リサイクルセンター  
尾道市公衛協事務所  
リサイクル出張販売  
リサイクル市(年3回)

### 【使用期間】

令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

※500円以上のお買い物でご利用ください。(おつりは出ません)



尾道市公衛協の環境  
キャラクター「エコマン」

地球温暖化を暮らしの中の“心がけ”でくい止めよう! CO2 排出削減啓発事業

令和6年度

おのみち **ECO-1 グランプリ**

実績報告

◆取組期間：  
令和6年6月～令和7年1月

家庭での節電やエコドライブを実践し、地球温暖化の原因となる二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の排出量削減をめざす取り組みです。今年度の取り組み実績をご報告します。（※令和7年2月17日までの報告分を集計）

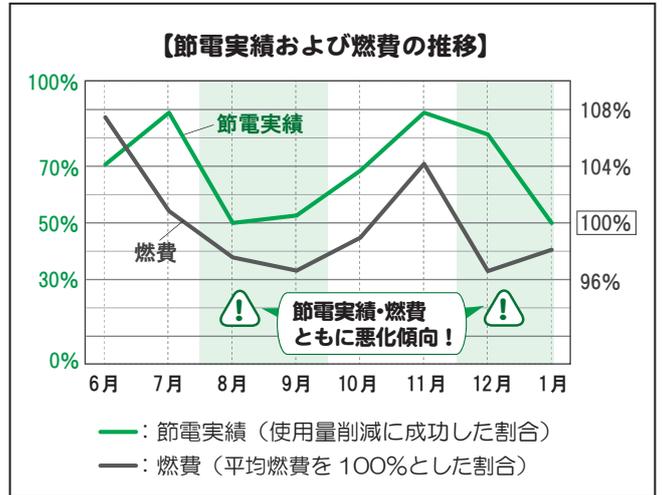
**節電チャレンジ** 報告者：19名（のべ139か月分）

今期は、夏から秋にかけての記録的な高温、気温の乱高下や天気の変遷など、天候の異常さが目立ちました。家庭での電力使用には冷暖房や給湯が大きな割合を占めるため、こうした極端な天候が使用量の増減に大きく影響したようです。

参加者全体では、電気使用量の削減量と増加量の各合計値を比較すると8,114kWhの削減成功となりました。これは約4,146kgのCO<sub>2</sub>排出量抑制に相当します。

（※中国電力の2023年度調整後CO<sub>2</sub>排出係数0.511kg-CO<sub>2</sub>/kWhによる）

\*削減実績は①当月分と前年同月分の電気使用量の比較、または②当月分使用量と使用量めやす値（住居形態や世帯人数別）との比較により評価しています。



**エコドライブ編** 報告数：11件（のべ141回分）

給油ごとに燃費値を記録し、地球とお財布にやさしい運転を目指しました。車種や年式で燃費性能は異なりますが、全体としては、メーカー公表燃費と比べて平均20.7%低い結果になりました。参加車両ごとの平均燃費と、給油ごとの燃費値を比較すると、気温の高い時期に燃費が大きく低下しています（上グラフ参照）。エコドライブを達成するためには、カーエアコン（特に冷房）の使い方が大きなポイントとなるようです。

不用はがきリサイクル事業 **お年玉大作戦**



令和6年度  
回収実績  
ご報告

小さなはがきも大切な資源！ 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。今年度も多くの皆様にご協力いただき誠にありがとうございました。

◆回収期間：令和7年1月20日（月）～2月3日（月）

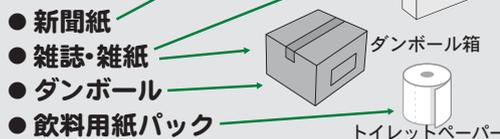
- 重量：約89.5kg
- 推定枚数：約29,830枚
- 節約した原木の本数：約1.8本  
（※直径14cm、長さ8mの立木に換算）

\*2月14日開催の公衛協体験交流研修会で公開抽選会を実施し、当選された50名の方に記念品（図書カード500円券）を進呈しました。

紙類は正しく分別して再生させよう！

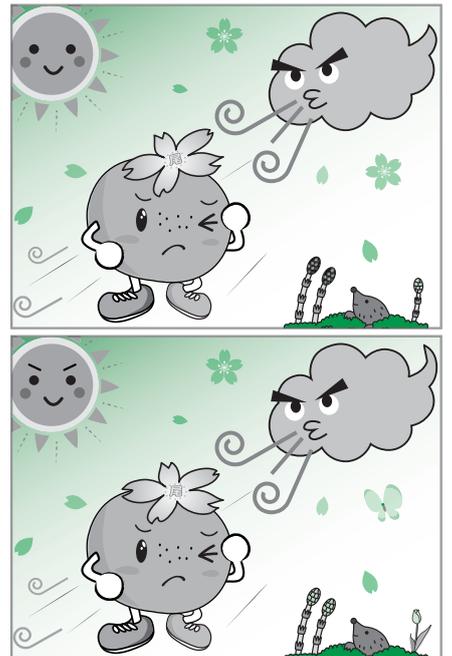
再生できる紙を可燃ごみとして捨てるのはもったいない！ 日常生活から出る紙ごみを正しく分別して、リサイクル率を向上させましょう。

\*汚れのひどい紙や感熱紙、アルミコーティングのある紙類等は再生できません。



間違いさがし ～春一番～

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）



春一番は、立春から春分までの間に、その年初めて吹く南寄りの強く暖かい風です。本格的な春の訪れが待ち遠しいですね。

## 地区・地域公衛協のページ



# 「さわやか健康大学」 10地区で修了式

講座内容は、健康・体力チェック、講演会、軽運動、歩け歩け運動、料理教室、シルバーリハビリ体操、ポッチャやグラウンドゴルフなど、工夫を凝らした内容になっています。



原田地区講演会  
「認知症について」

# “さわやか”に健康大学修了 されど“健康づくりに卒業なし！”

さわやか健康大学は、地域の健康づくり活動を一連の健康講座にしたもので、令和6年度は市内10地区で開催されました。

地区公衛協会長が学長を務め、保健推進員が主な運営スタッフとして携わり、毎年多くの受講者で賑わっています。



浦崎地区修了式 皆勤賞授与

講師は、医師、歯科医師、行政職員（保健師・栄養士等）、関係団体職員、体操指導者などを招きます。企画段階では地域の健康ニーズを模索しながら毎回目先を変えた内容で、計5～7講座で計画されます。

平成7年度から始まったさわやか健康大学は、尾道市公衛協の保健モデル事業と位置づけ、地域住民の手で企画・運営するこの事業が地域で受け入れられ、毎年多くの受講者に好評を博して継続されていることか



因島地域  
体力チェック  
「膝間力測定」

ら、地域の健康文化として根付いた感があります。

開催当初と比べると講座内容は変化していますが、一人ひとりが取り組む健康づくりを地域社会で支える健康大学というコンセプトに変わりはありません。



向東地区体力チェック  
「立ち上がり力測定」



吉和地区体力チェック  
「足指力測定」

一人黙々と取り組む健康づくりもありますが、地域社会の中でみんなで支え合いながら取り組む健康づくりこそ、健康寿命の延伸に貢献できるものと考えます。

年が明けた1月～3月の間に、各地区で修了式が開催されましたが、健康大学

を修了しても健康づくりに卒業はありません。

受講された皆様、10年後も元気で動ける自分をめざし、また新年度も新しい仲間を誘ってご参加ください。



高須地区歩け歩け運動・かさがみさんへ



山波地区骨密度検診車による骨密度測定



木ノ庄東地区  
フレイルチャレンジ



久保地区立位年齢測定「ステイブル」



栗原北地区料理教室  
「認知症予防」

受賞決定!

## 令和6年度 厚生労働大臣表彰 《公衆衛生事業功労者表彰》

令和6年度公衆衛生事業功労による厚生労働大臣表彰受賞者が決定し、尾道市からは1団体・個人1名が受賞されました。誠にありがとうございます。

### 【団体】 山波地区公衆衛生推進協議会（尾道地域山波地区）



開始当初の山波地区健康まつり

戦後の環境衛生運動は蚊やハエなどの衛生害虫駆除活動に始まります。山波地区は、モデル地区として地区ぐるみでの駆除活動の推進・強化をすすめて、尾道市内の地区衛生組織活動の先駆けとなり、その実績は衛生組織活動の全市的な浸透につながりました。以後も資源ごみ回収運動や花いっぱい運動、不法投棄防止活動など、さまざまな環境衛生活動が展開されて現在に至っています。

昭和59年からは健康増進の取り組みも始まり、昭和62年には地区公衛協が主催する「地区健康まつり」を市内で初めて開催しました。平成23年から現在まで毎年開講されている「さわやか健康大学」は、仲間とともに楽しく続けられる健康づくり活動として地域に定着しています。



EM 活性液による生活排水浄化事業

### 【個人】 高橋 玲子 さん（尾道地域新高山地区）

保健推進員の第1期生として任命を受け、以後40年にわたって健康増進活動に従事。保健推進員活動草創期の食生活改善運動に始まり、運動普及や生活習慣病予防啓発、近年では健康寿命の延伸やフレイル予防など、時代に応じた健康づくり活動に取り組んでいます。平成4年から2年間は尾道市保健推進員連絡協議会副会長も務めました。

活動拠点の新高山地区では、「さわやか健康大学」で啓発紙芝居や寸劇を上演するなど、地元保健推進員の仲間とともに、趣向を凝らした啓発活動を展開。対面での健康診査受診勧奨活動にも積極的に取り組み、受診率の向上に貢献されました。

初期の健康教室  
(昭和60年頃)



食塩を使って食品の減分量を示して塩分量を啓発

健診受診勧奨紙芝居の上演

5年ぶり!

## 令和6年度 公衛協体験交流研修会 を開催しました!

2月14日、各地区・地域公衛協での活動情報を持ち寄り、最新の公衆衛生情報を共有することを目的とした「体験交流研修会」を実施し、日頃から公衛協活動に携わる役員や公衆衛生推進委員・保健推進員など約60名が参加しました。

1つ目のテーマは、ごみの減量。尾道市のごみの現状について尾道市清掃事務所職員から説明を受けた後、生ごみ減量・堆肥化の実践例紹介として、**ダンボール箱コンポスト**の活用法を解説しました。また、新たな



取り組み紹介として、室内やベランダで気軽に始められる「**バッグ型コンポスト**」(専用バッグの中で生ごみを堆肥化)について、門田地球温暖化対策協議会(栗原地区)が体験発表を行い、取り組み状況を報告しました。

2つ目のテーマは体力チェック。地区健康まつり等で実施している**筋力を重視した測定**について、公衛協事務局から説明しました。加齢に伴う筋肉量の減少は老化現象として避けられませんが、これを放置しておくことフレイル(虚弱)を経て要介護状態へと進み、生活の質が著しく低下してしまいます。筋力低下を早期に自覚して対策をとるために、地域の健康づくり活動に筋力チェックを取り入れ、定期的実施することが有効です。

希望者は歩行速度測定などを体験し、結果の見方や地域の新年度行事への導入についても検討していました。

### 家庭の生ごみ減量に取り組もう!

家庭から出る**生ごみの約80%は水分**です。生ごみに含まれる水分量を減らすことで、ごみの量が減るのはもちろん、焼却処分時の燃焼効率も良くなります。自分に合った方法で生ごみ減量に取り組みましょう。

- ◆ **食品ロスを減らす**  
必要な食品を必要な分だけ買い、残さず食べる
- ◆ **調理の工夫で生ごみを減らす**  
食材を無駄なく使う、調理くずを濡らさない
- ◆ **生ごみは水を切って出す**  
ごみ袋を絞る、水切りネットで水気を減らす
- ◆ **生ごみを活用する**  
コンポスト等で生ごみを堆肥化して利用する

**3月～5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)
3/19(水)	尾道市役所(久保一丁目15-1) 9:30～11:00 / 12:30～15:30
3/22(土)	DCMダイキ尾道店(天満町17-21) 10:00～12:30 / 14:00～16:00
3/29(土)	ええじゃん尾道 尾道店(東尾道13-1) 9:30～12:30 / 14:00～16:00 <small>※骨髓バンクドナー登録会なし</small>
4/17(木)	ベイトウン尾道(東尾道4-4) 9:00～11:00 / 12:30～16:00
5/11(日)	瀬戸田体育館(瀬戸田町瀬戸田535-1) 10:00～12:00 / 13:30～16:00 <small>※骨髓バンクドナー登録会なし</small>

※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** 予約されていない方は、会場へ直接お越しください。

■フリーダイヤル ☎0120-150-554 (平日8:30～17:30)  
お電話での予約は、献血日の前日17:00まで可能です。(※受付は平日のみ)

■Web予約、ラブラッドアプリ  
<https://www.kenketsu.jp/Login> 予約サイト  
予約可能になると献血日が画面に表示されます。二次元コード



※予約人数上限に達した場合、受付を終了します。

**【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

**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

**※3面のまちがいがしらの答え：**

下の絵は…①雲のしっぽ(右端)の形が違う、②雲の下にある桜の花がチョウになっている、③モグラの右側に伸びているツクシがチューリップになっている、④おのみっちゃんの髪(頭についている桜)が風でめくれ上がっていない、⑤太陽にまゆ毛がついている。

**太極拳**

**受講者募集のお知らせ**

**初級クラス新開講!!**

**\*事前見学可能です**

**会場**

こざかなくんスポーツパークびんご(サブアリーナ)



**開講日：5月1日(木)**

**●日時 毎週木曜日**

- ① 9:15～10:30
- ② 10:30～12:00

**●会費 1ヵ月1,500円**

※集金は3ヶ月分ずつ(4,500円)

**●服装 動きやすい服装**

**靴(底の薄い靴)**

※講習会場は土足禁止

**●持参 タオル**

**飲み物(水分補給用)**

**【講師】**

太極拳尾道普及会講師

- ① 小林 八重子 指導員
- ② 中川 勝子 指導員
- 田邊 ふじ子 指導員

**【申込み・問い合わせ】**

尾道市公衆衛生推進協議会

☎0848-24-1177

※こざかなくんスポーツパークびんご事務所には問い合わせないでください。

**申込不要・参加無料**

**初心者大歓迎!**

**南京玉すだれ教室**

主催 尾道お笑いの会

『♪アさて、アさて、さては南京玉すだれ〜♪』



南京玉すだれの軽快なリズムに乗せて、次々と繰り広げられる華麗な技。失敗も笑いに変える御愛嬌で、一層和やかに楽しく！笑いは健康の源とも言われています。笑顔あふれるひとときを共に楽しみましょう。

**日時 4月15日(火) 13:30～**

**場所 尾道市総合福祉センター(門田町22番5号)**

●問い合わせ 尾道市公衆衛生推進協議会 ☎0848-24-1177



**参加者募集**

**焼き体験教室**

主催：門田炭焼きの会

**参加費無料**

参加者には記念品(炭)を進呈!

**日時 4月20日(日)**

**午前9時～午後3時**

(午前みの参加も可能)

■場 所 門田水源地

■定 員 5名

※ 雨天の場合は中止

■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』**

公衆衛生推進協議会の活動財源として…

**【賛助・特別会費】** ご協力ありがとうございました

尾道お笑いの会様、尾道お笑いの会ちんどんクラブ様  
金本修六様、本田道子様、野田博明様

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

**【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
- 結婚、入学、同窓会などを記念しての寄付
- 選暦・出産などの内祝い返戻金
- 一般寄付 など