

# 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

謹賀新年

## “抗重力筋”を効果的に鍛えて



己ろばない体に!

明けましておめでとうございます。

今年は午年です。

馬といえば筋肉質な四肢を持ち、野山を颶ぐ姿が思い浮かびます。しかも立ったまま寝ることができます。二本の足で立つ人間は、四本足の動物以上に姿勢保持が難しく、筋力が衰えてくると、転びやすくなります。

人の姿勢保持に働いている筋肉が“抗重力筋”と呼ばれる筋肉群でQOL(生活の質)の維持に欠かせない重要な筋肉です。今年の干支の馬にあやかり、転ばない筋力を維持しましょう。



### “抗重力筋”ってどんな筋肉？

抗重力筋は、日常生活で意識しなくとも常に働いていて、この筋肉が衰えてしまう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、生活の質を低下させることにつながります。

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、抗重力筋が発達し、寝返りを打ったり座ったり立つことができるようになります。

抗重力筋は加齢とともに衰えやすい筋肉で、徐々に立位のみならず、座位の姿勢保持も難しくなっていき、赤ちゃんの成長の逆をたどることになります。

抗重力筋を大別すると… 1. 背中：脊柱起立筋、広背筋 4. 太もも：大腿四頭筋  
2. 腹部：腹直筋、腸腰筋 5. ふくらはぎ：下腿三頭筋  
3. お尻：大臀筋

抗重力筋群を維持するには、ウォーキングやスクワット・腕立て伏せなどの筋トレを継続して行うことが推奨されます。

## 己ろばぬ先の貯筋講座 受講者募集中

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。

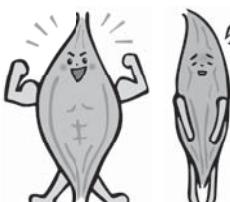


自立して行動できる身体を維持するためには、筋力を維持することが重要です。

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

開催日	開催場所	テーマ 疲れにくい体は【立つ筋肉】で決まる
2月1日(日) 13:30~	【尾道会場】 尾道市総合福祉センター4階大会議室 (尾道市門田町22-5)	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7日(土) 13:30~	【因島会場】 土生公民館大ホール (尾道市因島土生町1724-1)	■定員 各40人程度 ●申込み・ (一社)尾道市公衆衛生推進協議会 問合せ先 ☎ 0848-24-1177

### ポイント サルコペニア(加齢性筋肉減弱現象)を防ごう!



サルコペニア(加齢性筋肉減弱現象)は、高齢になるにつれ骨格筋量が減って筋力が衰えていく老化現象です。私たちは食事で摂取した糖質の約8割を筋肉に蓄え、エネルギーにしています。筋肉量が減少すると蓄えるところが少くなり、糖質は肝臓へ蓄えられ、脂肪に変わります。その脂肪は血液中にも流れだし、中性脂肪値が上がり糖尿病のリスクが高まります。また、血管が詰まりやすくなり、心疾患や脳血管疾患のリスクも高くなります。筋肉をつけておくことは、運動機能の維持だけでなく、生活習慣病の予防にもなります。

※2日とも、同じ内容の講座です。

# 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
1/28 (水)	EM活性液講習会 13:30～ (持参物：米のとぎ汁) 生活排水浄化作用のあるEM活性液の 使い方と増やし方を紹介します。	無料	3人
	EMボカシ講習会 14:00～ (持参物：米ぬか1kg) 生ごみを堆肥化するEMボカシの使い方 を紹介します。	無料	3人
1/30 (金)	ダンボールで生ごみを堆肥にしよう 13:30～ (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	3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。

### 御調会場 2月13日（金）、3月13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7日（土）、3月7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10日（火）、3月10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4日（水）、3月11日（水）

■場所：瀬戸田市民会館前駐車場（10:30～14:00）

お得な情報や天候・災害等による急な休館情報を発信しています！

### フェイスブック

環境資源リサイクルセンター



検索

<https://www.facebook.com/onomichi.recycle>

### 新春セール 衣類・食器のセール

期間：1月16日（金）～25日（日）



### 2/10火 古本・CDセール

### 2/13金 くつ・かばんセール

### 2/14土 食器セール

### 2/15日 衣類セール



## 環境資源リサイクルセンター オープン34周年記念

### 日替わりセール

※売場スペースなど、割引対象外の商品もあります。

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34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。

日 時：3月3日（火）～15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）

## 春のリサイクル市

【内容】不用品・再生自転車の販売他

### リサイクル品大募集中！

リサイクル市開催にあたり、ご家庭に眠っている不用品を募集しています。

皆さまのご協力をお願いします。

#### 【リサイクル品の受付方法】

- ① 持ち込み … 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、お早目にお申し込みください。）

#### 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。

◆ 問合せ・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）

②公衛協だより 公衛協だよりは会費、環境・健康募金配分金の一部を充てて発行しています。

令和7年度 環境学習推進事業

# ふるさと 海辺教室

向島中央小学校4年生 福山大学内海生物資源研究所(因島大浜町)にて

中山間地域から島嶼部まで豊かな自然に恵まれた尾道。尾道市と尾道市公衛協は、尾道市の海と山の自然環境に親しみ、ふるさとへの愛着を醸成することを目的に、小学生を対象とした体験学習事業をおこなっています。

10月31日(金)、向島中央小学校4年生が参加し、海の体験学習「ふるさと海辺教室」が開催されました。今年度も、福山大学生命工学部海洋生物科学科で学芸員をめざす学生たちが行事を主導し、小学生・大学生それぞれが自分たちの学びを深める機会となりました。

大学附属施設のマリンバイオセンター水族館では、自分の好きな生き物を選んでスケッチし、体のつくりや泳ぎ方を詳しく観察しました。また、瀬戸内海沿岸部を再現した潮汐水槽を使って、海の生き物を育むアマモ場の役割について説明を受けました。

さらに、普段立ち入れない水族館の“裏側”も見学。形や用途のさまざまな水槽が並ぶバックヤードでは、展示生物の管理調整や大学の授業・研究がおこなわれ、瀬戸内海の資源をまもり育てる役割も担っていることがわかりました。

海の豊かさを脅かす海洋ごみ問題についても考えました。

事前に採取された漂着ごみを観察すると、釣具や日用品など、私たちの身近から発生したごみが多いことに気づかれます。海の美しさを守るのも損なうのも私たち次第。海の自然が身近にある児童たちにとっては特に、世界規模の海ごみ問題を自分と結びつけて捉えるための大きなきっかけとなったのではないでしょうか。



水族館バックヤードの見学



水族館の生きもの観察／潮汐水槽の解説



海洋ごみの調査と考察



## ◆ 海ごみ削減の力は **陸** にあり!

瀬戸内海は、日本最大の閉鎖性水域であり、外海との水の入れ替わりが少ないという特徴があります。環境省の調査等によると、瀬戸内海に流れ着く海洋ごみは年間**約4,500トン**にのぼり、そのうち**約3,000トン(66%)**は陸、つまり私たちが住む町からの流入だと推計されています。瀬戸内海の美しさや豊かさは、私たちの海ごみ削減対策への取り組み方にかかっています。

### 【瀬戸内海における海洋ごみ収支】



出典：海ごみ情報サイト（公益社団法人瀬戸内海環境保全協会 HP）他

## 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します。

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8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

### ◆回収期間

令和8年 1月20日(火)～2月2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は、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。

昨年度事業では、**89.5kg** のはがき(高さ8m・直径14cmの立木に換算すると**約1.8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。



## 冬の花 植え付け終わる

わたしのまちに



### 地区公衛協の花いっぱい運動

冬の季節を連想させる色彩は、冬の厳しさや静けさといった空気感から、モノクロームな印象を持つ人が多いのではないでしょうか。

山々は、鮮やかな秋の紅葉が終わり、木々の葉が落ちて一年で最も寒さの厳しい時期＝大寒（1月20日）を迎えます。大寒は、24節季の最後の節季で、大寒のつぎに来る最初の節季である立春（2月3日）を迎えるまで、気持ちの上では冬の厳しさを受け入れた日々を過ごしてきました。

そんな厳しい冬景色の中に、ふと彩りを添える花が目に映れば、思わず笑みがこぼれてきそうです。



↑三成地区公衛協花壇（国道184号線木梨口）



#### 【パンジー】

冬から開花が始まる寒さに強い花として知られている。交配が進み、オレンジ、赤、紫、青紫、濃青、複数色の混合など、多彩な色彩がある。

#### 【葉ボタン】

名前のとおり、葉を牡丹に見立てている。寒さに強く、冬の花壇やお正月の門松の添え物としても用いられる。



## モノトーンの冬景色に彩りを！

尾道市公衛協では、地区内で花いっぱい運動を展開している地区公衛協に花の種などの資材を提供し、地域の美化活動を支援しています。

毎年、夏の花（マリーゴールド、百日草）と冬の花（パンジー、葉ボタン）の資材を、それぞれ5月上旬と9月中旬に希望する地区公衛協に提供し、種植えから花を咲かせる取り組みを進めています。



↑木傾地区公衛協花壇  
(尾道三原線 流通団地入り口付近)  
9月中旬に希望する地区公衛協

### 冬景色に彩りをoo

に提供したパンジー、葉ボタンの種は地区公衛協役員や環境指導員の手でプラグトレーラーに植えられ、発芽するまで大切に管理されます。（希望する地区は植え付け後、リサイクルセンターで管理します）

発芽した花の苗は、11月中旬から下旬にかけて地区内の花壇に植栽され、寒々とした冬景色に彩りを添えます。

→木ノ庄西地区公衛協花壇  
(旧木ノ庄西小学校下)



右の絵と左の絵  
5力所違います



答えは6面に掲載

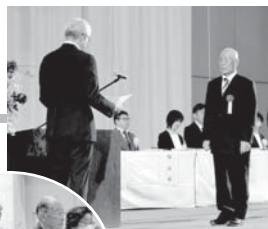
# 地区衛生組織活動功労者・優良団体 受賞おめでとうございます (敬称略)

## 第66回広島県公衆衛生大会

令和7年11月19日(水) 広島県立ふくやま産業交流館(福山市)

広島県公衆衛生大会は、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。県内各地から公衆衛生推進委員や行政事務担当者など約600名が参集しました。

(主催／一般財団法人広島県環境保健協会)



### 広島県知事表彰

#### ● 公衆衛生地区組織活動功労者

【団体】因島地域公衆衛生推進協議会  
(因島地域)



【個人】藤本正勝(尾道地域久保地区)

### 広島県医師会長表彰

#### ● 保健衛生活動優良地区 平原台町内会(尾道地域日比崎地区)



### 広島県環境保健協会表彰

#### ● 地区衛生組織活動功労者

普家 俊一(尾道地域長江地区)  
岡崎 國弘(尾道地域山波地区)  
下見 景福(尾道地域浦崎地区)

#### ● 地区衛生組織活動優良団体 三隅町内会(尾道地域吉和地区)

#### ● 環境と健康のコミュニティ大賞 本田 道子(尾道お笑いの会)

### 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

この星に おじゃましますの こころもち  
高須小学校4年 東 孝信

#### 奨励賞

つくろうよ きれいなうみと 思い出を  
因島南小学校2年 植田涼音

買う前に 確認したかな 冷蔵庫  
因島南小学校5年 川中勇人

僕のもの リサイクルして 皆のもの  
尾道みなど中学校2年 宮谷大知

スマホより 地球の声を 聞いてみて  
高西中学校2年 佐藤凌晟

まあいいか それで貯まった CO2  
高西中学校3年 山下桜輔

## 令和7年度公衆衛生活動功労者表彰式 令和7年11月9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称え、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



#### ● 地区衛生組織活動功労者

四辻 勝利(尾道地域日比崎地区) 岡田 政照(尾道地域向東地区)  
畠本 勝美(尾道地域高須地区) 田丸 英行(御調地域今津野地区)



#### ● 地区衛生組織活動優良団体

東谷町内会(尾道地域山波地区)  
本郷下組町内会(尾道地域木頃地区)  
瀬戸田町瀬戸田区(瀬戸田地区)

#### ● 尾道市環境美化功労者(個人)

和田 昂(尾道地域土堂地区)  
小山 茂太郎(尾道地域長江地区)  
島田 実(尾道地域栗原地区)  
宮澤 紀之(尾道地域吉和地区)  
植永 志郎(尾道地域木頃地区)  
小川 隆三(御調地域大和地区)



### 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 / 地区衛生組織活動優良団体



岡田 京子(尾道地域久保地区)  
丹下 節子(尾道地域久保地区)  
山口 信哉(尾道地域筒湯地区)  
大江 光彦(尾道地域土堂地区)  
岡田 猛(尾道地域山波地区)  
府本 雅嗣(尾道地域山波地区)

細谷 信彦(尾道地域栗原地区)  
神森 且視(尾道地域栗原地区)  
浦上 紀(尾道地域高須地区)  
波佐間 聖治(尾道地域高須地区)

檀上 安弘(尾道地域浦崎地区)  
五十嵐 竹雄(尾道地域向東地区)  
林 聖人(御調地域河内地区)

瀬戸田町名荷区 / 瀬戸田町林区(瀬戸田地区)

## 令和7年度 尾道市環境講演会

## 食品ロス削減推進講演会

# 食品ロスをへらす 暮らしの知恵 ～台所から未来へ～

令和8年

日時 2月21日(土)

14:00~15:30(開場13:00)

講師

福田かずみさん

冷蔵庫収納家 / 食品ロス削減アドバイザー / 食育インストラクター



場所 おのみち市民センターむかいしま文化ホール

入場無料 事前申込不要 定員 150名

※定員に達した場合は、入場をお断りさせていただくことがあります。

△フードドライブ(対象商品の受取)を実施します...

ご家庭で保管されたままになっている食品を回収して活用する事業です。ぜひご持参ください。

対象食品…お米・乾麺・インスタント食品・レトルト食品・食用油・調味料・缶詰・菓子類等  
※賞味期限が2ヶ月以上あり、未開封かつ常温で保存できる、日本語表記のものが対象です。

## 【講師プロフィール】

NPO 日本食育インストラクター協会所属。

仕事と子育てをこなす多くの方が、気持ちよく食事づくりができる環境に焦点をあて研究し、ストレスフリーの冷蔵庫整理収納術を構築。WEBサイト【美人冷蔵庫LIFE】を立ち上げ、料理家から冷蔵庫収納家に転身。家庭の冷蔵庫から食料廃棄をなくすため、全国で講演活動を行っている。

SDGsの目標達成にも積極的に関わっている。

## 【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 kankyo@city.onomichi.hiroshima.jp

期間: 1月1日~2月28日 「はたちの献血」キャンペーン  
誰かの今をつないでいく。はたちの献血

献血者が減少しがちな冬期には、安定的に血液を確保するために、若い世代を中心とした多くの方のご協力が大変重要になります。ぜひ、お近くの会場でご協力をお願いします！

## 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)
1/23(金)	京泉工業(向島町16061-18) 10:00~11:30 / 13:00~15:00
1/29(木)	広島県尾道庁舎(古浜町26-12) 9:00~11:30
2/9(月)	横浜ゴム尾道工場(東尾道20) 13:00~15:30
2/28(土)	ハローズ因島店(因島熊町1160-1) 9:30~12:30 / 14:00~16:00 ※骨髄バンクドナー登録会あり

※悪天候等により中止となる場合があります。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。

【ラプラットアプリ・予約など献血全般に関する問い合わせ】 広島県赤十字血液センター ☎ 0120-150-554

【献血日程に関する問い合わせ】 尾道市公衆衛生推進協議会 ☎ 0848-24-1177



## 焼き体験教室

## 参加者募集

参加者には記念品(炭)を進呈! 参加費無料

主催: 門田炭焼きの会

日時 2月20日(金) 午前9時~午後3時(午前のみの参加も可能)

※雨天の場合は中止

■場所 門田水源地

■定員 5名

■持参物 タオル、飲み物、軍手、マスク \*汚れてもよい服装でご参加ください

■申込み先 尾道市公衆衛生推進協議会 ☎ 0848-24-1177

## ※4面の間違いさがしの答え

右の絵は…

- 書き初めが「どんど焼き」になっている
- 右手前の男性が帽子をかぶっていない
- だるまに両目が描かれている
- 左手前の女性の髪が長い
- 左奥の子どもの上着に胸ポケットがある

## 『賛助・特別会費』『すこやか寄付』

お願いします! 公衆衛生推進協議会の活動財源として…

## 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

## 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