

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 <https://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

草木が
いよいよ
生い茂る

春

寒暖差疲労や生活環境の変化による体調不良をなくしましょう
1年で最も寒暖差が大きい季節 **“春バテ”** にご用心!

“春バテ”をご存じですか。夏バテはよく耳にしますが、春バテは聞き慣れない言葉だと思います。

春(3~4月)は、1年の中で寒暖差が最も大きい季節で、高気圧と低気圧が交互に入れ替わり、気圧の変化も激しくなります。また異動・転勤・入学など新生活をスタートさせる時季でもあります。

近年、春先の寒暖差や気圧の変化、生活環境の変化に適応するため、交感神経が過剰に反応することで自律神経が乱れて引き起こされるからだの不調を“春バテ”と表現するようになりました。

疲れがとれない、からだがだるい、イライラする、なかなか寝付けない、目覚めが悪い、食欲不振など、春先に体調を崩されたことはありませんか。もしかして“春バテ”かもしれません。

“春バテ”対策は寒暖差の軽減と基本的な健康づくりが有効

温度差の軽減: 寒暖差疲労を起こさないため、服装や空調で温度差の軽減を図りましょう

質のいい睡眠: 同じ時間に寝て同じ時間に起きる規則正しい生活習慣を身につけましょう

バランスのよい食事: 食事時間も決まった時間に1日3食しっかり摂りましょう
特に朝食は大切で、たんぱく質もしっかり摂りましょう

身体を動かす: 日中にウォーキングや筋トレで、しっかり身体を動かすと快適な睡眠につながります 階段上りも筋トレ効果があり、お勧めです



春バテに筋トレが効く

体調が悪いときに筋トレなんて・・・と思うかもしれませんが、
しかし、適度な筋トレはむしろ春バテの解消に大変有効です。

- からだを動かすことで交感神経が活性化します。
- セロトニンというホルモンが分泌され、気持ちが前向きになります。
- 血行促進で代謝がアップし、倦怠感などが改善されます。

いくつになっても
遅すぎることはない

筋肉は生涯の友! しっかり“貯筋”しておこう

筋トレは、筋肉に負荷をかける必要があります。

例えばスクワット。老若男女個人差がありますので10~20回の間で、ややつらいと感じるところまでやってみましょう。(5面参照)

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

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
4/3 (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。

御調会場	4月10日(金)、5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	4月4日(土)、5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	4月14日(火)、5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	4月8日(水)、5月13日(水)
■場所	瀬戸田市民会館前駐車場(10:30～14:00)

令和8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 **令和8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。

◆売り場スペース利用申請

- 申請料：無料 / 持参物：身分証明書
- *申請できる方：尾道市内在住者、通勤通学者
- ※継続利用される方も新たに申請が必要です。
- ※市民工房（木工・自転車）は現在利用できません。

◆スプリングセール（衣類・食器のセール）

期間：4月7日(火)～19日(日)

※売り場スペースなど、一部の商品は対象外です



◆制服まつり 期間：3月27日(金)～4月5日(日)

制服・体操服・学用品を販売します

制服や文房品など、新学期に必要な品々をそろえましょう！

※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。

令和7年度 冬のリサイクル市 開催報告

令和7年12月2日～14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588,020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8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）

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

環境事業への参加（指定事業、3ポイント）

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）、公衛協各種環境事業等

【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8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

※エコマネーは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）

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に年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！



ポイントカードをお忘れなく！

尾道市公衛協の環境
キャラクターエコろんです

不用はがきリサイクル事業

お年玉 大作戦

令和7年度回収実績 **ご報告**

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：
1月20日(火)～2月2日(月)

- ・重量：約63.7kg
- ・推定枚数：約21,240枚
- ・節約した原木の本数：約1.3本
(※直径14cm、長さ8mの立木に換算)

*2月18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。

受賞決定！

令和7年度 厚生労働大臣表彰

《公衆衛生事業功労者表彰》

令和7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。誠におめでとうございます。

【団体】 西藤地区公衆衛生推進協議会（尾道地域西藤地区）

水生生物観察会（西藤親水公園）

地区公衛協の結成は昭和61年3月ですが、町内会を基盤とした衛生組織活動は昭和40年代から始動。地区内の環境美化活動や献血事業への協力、資源ごみ回収運動など、草創期からの活動は現在にも引き継がれています。



男性料理教室（平成22年頃）

環境事業では区内を流れる藤井川の水質浄化・環境保全活動に注力。保育園児の川遊び体験、小学生の水生生物観察会が夏季の恒例行事として定着しており、子どもたちが身近な自然環境に関心をもつ好機となっているだけでなく、親世代の環境意識向上にもつながっています。また、地域住民の健康増進をめざして、時代のニーズや地域事情に合った保健推進事業が長年にわたり継続されており、近年ではシルバーリハビリ体操教室や健康ヨガ体験などが開催されています。

【個人】 檀上 和之 さん（尾道地域浦崎地区）



平成14年に浦崎地区公衆衛生推進協議会理事、平成16年に同会副会長、平成20年に同会会長および尾道市公衆衛生推進協議会理事に就任。平成27年には尾道市公衆衛生推進協議会業務執行理事（事業担当）に就任され、地区単位での衛生組織活動の維持・推進をはかるとともに、環境・保健の両事業から成る全市的な公衛協活動の発展にも長年尽力されました。

地元浦崎地区での「さわやか健康大学」の開講式・修了式では、「白ひげの学長」の扮装で登場するのが恒例。小学校校長職を務めた経験を活かし、楽しく参加できるよう工夫され、区内での保健事業の定着と住民の健康意識の高まりに大きく貢献されました。



令和7年度 環境学習推進事業

ふるさと 里山教室

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、ふるさとの自然環境に親しみ、愛着を醸成することを目的に、小学生を対象とした“海”と“山”の体験学習事業をおこなっています。

浦崎小学校4・5年生 尾三地方森林組合（御調町）にて



今年度の山の体験学習「ふるさと里山教室」は、浦崎小学校4・5年生が参加し、2月3日（火）に尾三地方森林組合（御調町）で開催されました。

“森林教室”では、雨水の浄化や土砂災害の防止など、森林のさまざまな機能について教わるとともに、こうした機能が十分に発揮されるためには森の豊かさが保たれ

森林教室～森の自然や林業についての学習～



←土砂災害を防ぐ森のはたらきを再現実験

ていること、つまり、日々森を手入れする林業のお仕事が欠かせないことも学びました。森の土壌が土砂くずれを防ぐしくみは実験でも確認。私たちの安全安心な暮らしが森の豊かさに支えていることを実感できました。



木クラフト体験
動物の置物づくり

端材を使った木クラフトや、グループ対抗の重量あてゲーム（のこぎりで丸太を切り、目標の重さに近づける）にも挑戦し、頭も身体もフル活用して山の自然に親しむ一日となりました。

浦崎小学校では、米作りや芋掘りといった農業体験、メバルの稚魚を放流する里海学習など、地域住民や団体と協働した体験活動に積極的に取り組まれています。今回の里山教室も、参加児童の興味・関心を深め、視野を拓けるきっかけとなるよう願っています。



のこぎり体験～重量あてゲーム～

地区・地域公衛協のページ



厚労大臣表彰 受賞 西藤地区公衆衛生推進協議会 地域みんなで進める快適な環境づくり

昨年12月21日、西藤地区内での年末不法投棄防止キャンペーン活動は、地区公衛協役員と環境指導員計14名が参加して実施されました。毎回、不法投棄禁止を呼びかけるのぼり旗を掲げた車両が主要県道54号に集結し、周囲への



啓発アピール力はかなり高いものがあります。

こうした環境美化活動をはじめとする功績が認められ、このたび令和7年度厚生労働大臣表彰を受賞されました。誠にありがとうございます。

西藤地区での公衛協活動、特に環境衛生事業には、地区内の連帯と協働の気風に培われた歴史があります。

地域内を東西にわたる川土手や、県道・バイパス沿いにボイ捨てが多発しやすいという地域事情に対して、地域ぐるみの清掃や不法投棄物回収や啓発看板の設置のほか、ごみ箱の周りを花で飾って意識改革を促す取り組みなどもおこなわれてきました。

また、地元小学校との深い関わりも特徴的です。平成初め頃には、西藤小学校に呼びかけて、当時環境問題として注目を集めた酸性雨の測定を実施。環境問題について重点的に学ぶ「環境協力校」の取り組みや、空き缶回収事業への参加も後押ししました。30年以上続く藤井川での水生生物観察会は、現在の児童たちの興味・関心を

育むだけでなく、かつて児童として参加した大人たちの環境意識の醸成にもつながっていることでしょう。将来にわたる西藤地区公衛協の活動展開に期待しています。



人々が集う西藤親水公園（令和7年度藤井川の夕べ）

【西藤地区公衛協】



- ◆ 代表者：箱田芳紀 会長
- 地区世帯数：786 世帯
(令和7年5月末時点)
- 公衆衛生推進委員：6名
- 環境指導員：19名
- 保健推進員：13名
- おもな活動
清掃活動（シティクリーニング・不法投棄防止）、水生生物観察会、各種健康講座

地図データ：Map-It マップイット

ホタルのすむきれいな川を守ろう！

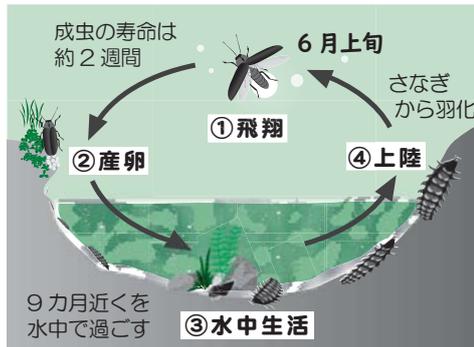
ホタル幼虫の観察会・放流 今年も実施しました

藤井川を守る会・藤井川流域4小学校（美木原・三成・栗原北・西藤）



藤井川を守る会（流域6地区社協・公衛協で構成）は、藤井川の環境美化・水質浄化活動の一環として、ホタルの飼育事業をおこなっています。初夏に成虫を捕獲してから約8か月後、産卵・孵化を経て終齢期となった幼虫を、近隣小学校児童とともに藤井川に放流する取り組みです。

【ホタルの一生】



三成地区では2月13日（金）、三成小学校4年生児童と三成地区公衛協役員が参加し、藤井川中流の養老橋下で観察会と放流をおこないました。6月上旬、立派に成長したホタルと再会できることを願い、きれいな藤井川を守る決意を新たにしていました。

下半期清掃活動状況【実績まとめ】

※1月22日時点の集計値

● 秋のシティクリーニング

<旧尾道地域-14地区>

- 実施期間：9月21日～10月26日（のべ9日間）
- 回収実績 … 草：106.5トン
土砂：30.0トン
その他：0.1トン
- 参加者数：計12,731人
- 奉仕車両出動数：計174台

● 年末不法投棄防止キャンペーン

<旧尾道地域17地区・向島地域>

- 実施期間：11月30日～12月21日（のべ5日間）
- 参加者数：計326人
- 奉仕車両出動数：計91台
- 回収実績 … 2トン車2台
軽トラック27.75台
ごみ袋31袋分

*御調・因島・瀬戸田地域は別日程で清掃活動をおこなっています。

健康体操

受講生募集のお知らせ 要申込

椅子に座ったまま行うストレッチや、棒を使った体操が中心です。体力の維持・向上をめざし、無理なく続けられる教室です。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 4月2日(木)

②金曜日教室 (第1・2・3のみ)

13:30 ~ 14:30

開講日 4月3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
- 定員 各教室20名
- 持参物 タオル、飲み物

【申込み先】
尾道市公衆衛生推進協議会
☎ 0848-24-1177



尾道市の移動献血日程

3月~5月

※400mL 献血限定

月/日(曜)	場 所 (受付時間)
3/17(木)	尾道市役所(久保一丁目15-1) 9:30~11:00 / 12:30~15:30
3/28(土)	DCMダイキ尾道店(天満町17-21) 10:00~12:30 / 14:00~16:00
3/29(日)	ええじゃん尾道 尾道店(東尾道13-1) 9:30~12:30 / 14:00~16:00 ※骨髄バンクドナー登録会なし
4/16(木)	ベイタウン尾道(東尾道4-4) 9:00~11:00 / 12:30~16:00
5/10(日)	瀬戸田体育館(瀬戸田町瀬戸田535-1) 10:00~12:00 / 13:30~16:00 ※骨髄バンクドナー登録会なし

※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。

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

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



※予約人数上限に達した場合、受付を終了します。

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
- 女性 18歳~69歳

◎65歳以上の方は、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限りご協力いただけます。

- 体重 50kg以上
- 体温 37.5℃未満

骨髄バンクドナー登録できる方

- 18歳~54歳
- 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

【ラブラッドアプリ・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

笑って心も
体も健康に!

申込不要・参加無料 【主催】尾道お笑いの会

南京玉すだれ教室



『アさて、アさて、さては南京玉すだれ〜♪』

掛け声とリズムに合わせて技を繰り広げる南京玉すだれ。失敗も笑いに変える和やかな雰囲気、楽しく体を動かせます。笑顔あふれるひとときを、ぜひご体験ください。

日時 4月21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



炭 焼き体験教室

主催：門田炭焼きの会

参加費無料

参加者募集

参加者には記念品(炭)を進呈します!

日時 4月20日(月) ※雨天の場合は中止します

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)

■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

※5面のまちがいさがしの答え：右の絵は…①右端にある豆のさやの上に豆のキャラクターがない、②菜ばなのキャラクター(皿の右手前)がウインクしていない、③キャベツの奥のアスパラガスがない、④中央上に浮いているアスパラガスの向きが逆、⑤中央右側のつくしのキャラクターに口が描かれていない。

公衛協おすすめ 環境商品のご紹介

環境資源リサイクルセンター、または尾道市公衛協事務所で販売しています。(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 600円

(ピートモス・くん炭・米ぬか)
家庭から出る生ごみの減量や堆肥化に利用できる、ダンボール箱コンポストの普及を推進しています。



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

本田 道子 様、 野田 博明 様

尾道お笑いの会 様、 尾道お笑いの会ちんどんクラブ 様

募集会員と会費

●賛助会費(個人): 1口1,000円 ●特別会費(事業所・商店・団体): 1口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
- 一般寄付など
- 結婚、入学、同窓会等記念の寄付
- 還暦・出産などの内祝い返戻金