



リサイクルQ&A

二重袋の禁止, プラ混入禁止品について
紹介します。

最近, 二重袋やプラ混入禁止品が見受けられます。プラスチック類を分別する際は, 以下のことに注意しましょう!

【二重袋の禁止】



◆レジ袋は中身を出してから, 指定袋に入れましょう。

【プラ混入禁止品】



○番号はごみ分別の手引き内の番号です。
※注射器等の医療系廃棄物は, 収集所に出せません。
医療機関または販売店にご相談ください。
(産業廃棄物扱いになります。)

【注意】最近, 犬の散歩中にフンを放置したまま立ち去る方が多いようです。散歩中のフンは飼い主が後始末を!

【問い合わせ先】大崎町役場 福祉課 環境係 TEL 476 - 1111 内線 133



保健師だより

『ストレスと上手に付き合おう』

『梅一輪一輪ずつの暖かさ』
と言われるとおり、春はもうすぐそこまで来ているようです。春は出逢いや別れの季節。人の異動とともに環境も大きく変化します。
人は環境の変化に適応しようとするとき、たくさんストレスがかかります。しかし、同じストレスを受けているはずなのにまったくストレスを感じない人もいれば、それを大きなストレスに感じてダメージを受ける人もいます。このような個人によるストレスの受け止め方の違いは、環境適応能力によるものともいえます。つまり、新しい環境をどのように受け止め、どのように対応するかが肝心です。みなさんは、ストレスを感じたとき、どのように対処していますか? その対処方法の数や種類が多い人ほど、ストレスに対する適応能力が高いと言われています。自分なりの休養の取り方や、気分転換の方法を知っておくことも、ストレスと上手に付き合うために必要なことかもしれませんね。



残念ながら、私たちが生きている限り、ストレスはなくなりません。
逆に『ストレスは人生のスパイスである』と言われるとおり、私たちの生活に、なくてはならないものです。ストレスは、いわば塩のようなもので、塩分をとりすぎると料理は辛いし、血圧も上がり腎臓にもよくありません。だからといって、塩のない料理は考えられません。『よか塩梅』適度なストレスは、人生のアクセントになり、メリハリのある人生を導いてくれます。環境の変化をいきつけにして、新たな楽しみを見つけてみるのもいいかもしれませんね。

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 476 - 1111 (内線 146・147)