

生ごみの減量や水切りを呼びかける標語の表彰式が開催されました

生ごみの減量や水切りを呼びかける標語について、428点の応募の中から、最優秀賞1点、優秀賞には小・中学生の部と一般の部でそれぞれ3点が決定し、8月27日の表彰式において表彰されました。



最優秀賞	少しでも しばって減らそう ごみの量	黒澤 伶菜さん (本庄東小6年)
小・中学生の部 優秀賞	水切って そのひと手間で ごみ減量	宇都宮涼花さん (本庄東小6年)
	水切りは わたしもできる おてつだい	清水 菜生さん (金屋小1年)
一般の部 優秀賞	もったいない このたべのこし ごみになる	筒井 希羽さん (金屋小4年)
	水切りが つなぐエコの輪 えがおの輪 水切りを みんなでやれば 効果大 生ごみが 出たら水切り 合言葉	福島 敏明さん 中原 政夫さん 木村 達也さん

みなさんも、生ごみを“少しでもしばって”ごみの減量化にご協力をお願いします。

★環境推進課 ☎1172



『10月は3R推進月間です』

3Rとは、限りある資源を有効に使い、環境と経済を両立する「循環型社会」のキーワードです。

お買い物には「マイバッグ」・お出かけには「マイボトル」



市では、ごみを減らし、地球環境を守るため、マイバッグ・マイボトルの普及やレジ袋の削減キャンペーンを実施しています。

ごみを少しでも減らすために、無理せず楽しみながら3Rを実践してみませんか？

①Reduce (リデュース)

使う資源やごみの量を減らすこと。
(例) 食べ残しをしない。マイバッグで買い物をする。

②Reuse (リユース)

物を繰り返し使うこと。
(例) 壊れたものは修理して使う。不要になったものは必要としている人へ譲る。

③Recycle (リサイクル)

使い終わったものを資源として再び利用すること。
(例) ごみを正しく分別する。リサイクル製品を選ぶ。

集団資源回収予定表 <回収品目は古紙類・缶類です>

回収場所	日程	時間	問合せ先
アスピアこだま	10月2日(日) 11月6日(日)	午前9時～11時	ハートtoハート (佐久間さんち) ☎9300
市役所	10月16日(日)	午前9時～11時、午後1時～3時	☎9300
本庄南公民館	10月8日(出)	午前9時～11時	佐久間さんち ☎9300
就労継続支援B型事業所「佐久間さんち」 (本庄高校北側)	10月21日(金)	随時受付	ポノポノ ☎2195

※天候等の理由で変更になる場合もありますので、各団体にご確認ください。

3R推進月間パネル展

～3Rについてみんなで考えてみませんか～

① 市役所1階市民ホール会場 日程 10月3日(月)～7日(金)

② セルディ会場 日程 10月11日(火)～13日(木)

《①②共通》時間 午前9時～午後5時

※3日・11日…正午～午後5時 ※7日…午前9時～正午

★環境推進課 ☎1172

★環境産業課 ☎1334



<平成28年度3R推進ポスター>

来月の月経が大事な試合にぶつかる・・・
月経と試合が重なると、コンディションが悪く、最高のパフォーマンスを発揮できない。



今度の生理が入学試験とあたる・・・
いつも生理痛がひどく、試験問題に集中できない。



結婚式と新婚旅行が生理にあたる・・・
純白のウエディングドレス、ハワイの海どうしよう。



月経周期の調節

夏のリオ・オリンピック、日本のアスリート達、ほんとうに素晴らしい活躍でした。特に女性アスリート達の活躍には目を見張るものがありました。こんなアスリート達も月経困難症など月経に伴う状態や月経前症候群などの月経に関連して障害を有する場合、最も良いパフォーマンスができるように人為的に月経周期をコントロールする場合があります。同様に入学試験や結婚式、海外旅行、海水浴、温泉旅行など、どうしても月経の時期を変更したい事があると思います。このような月経周期の調節には、OC/LEP(卵胞ホルモンと黄体ホルモンの配合剤)などにより、月経周期を短縮したり延長させたりすることが可能です。さて実際に月経周期の移動の方法ですが、①月経周期を短縮する方法、つまり予定の月経開始日より早く月経を起す。②月経予定日には既に月経が終わっているようにする方法、つまり予定の月経開始日より遅く月経を起す。③の短縮する

場合、月経開始日より5日目からOC/LEPという卵胞ホルモンと黄体ホルモンの配合剤を14日間前後投与します。②の延長する場合、月経予定7日前より中用量卵胞ホルモンと黄体ホルモンの配合剤を遅れさせたい時期まで投与します。従って次回の月経時期をコントロールしたい場合、その前の月経となった時点で、自分の月経周期、最終月経開始日、次回の月経予定日、月経を避けたい期間をメモして産婦人科を受診するといいでしょ。また、この様なホルモン剤の投与で嘔気や胃部不快感などの副作用も軽度あるため、アスリートは可能であれば少なくとも目標とする大会の2、3か月前からの調節が望ましいと思います。OC/LEPは、ドーピング禁止薬物ではありません。仮にドーピング検査対象者となった際は、公式記録の7日以内に服用した薬剤を記載する欄に内服したOC/LEPの薬品名を正しく記載してください。同様に受験生も本命の受験日が月経にあたりそうなら、余裕がある2、3か月前から調節するとよいでしょう。

休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 (日曜・休日開設) (本庄市保健センター内 ☎3322)

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

10月9日(日)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎7166
10月10日(祝)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎1235
10月16日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎3371
10月23日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎0008
10月30日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎8333
11月3日(祝)	本庄皮膚科形成外科医院	銀座3丁目	☎3233
11月6日(日)	児玉清水クリニック	児玉町児玉	☎7543

●小児夜間初期救急診療 (本庄総合病院内 ☎6111)

診療日 毎週火曜日(休日は除く) 午後6時～9時

対象 中学生まで

●電話相談をご利用ください

(相談料無料・通話料利用者負担)

・[#8000]小児救急電話相談

(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは、☎048-833-7911)

受付時間 月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時

日曜日、休日、年末年始

午前7時～翌日午前7時

・[#7000]大人救急電話相談

(IP電話、PHS、ダイヤル回線からは、☎048-824-4199)

受付時間 月曜日～土曜日 午後6時30分～10時30分

日曜日、休日、年末年始

午前9時～午後10時30分

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課(☎1119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。