

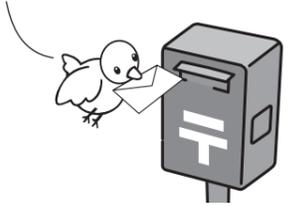
あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing text.

Large empty box for drawing or illustration.

イラストも募集しています。広報はがのカットとさせていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

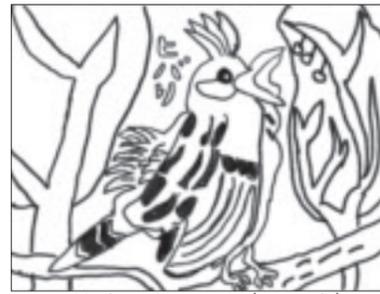
あなたの声を聞かせてね！
お便り待ってます！



●ごみ出しのルールを守りましょう

コーゼンさん
私は、毎日出る野菜のくずや食べ物の残りなどを可燃ごみにせず、毎週生ごみ回収ボックスに入れ、町で行っている「たい肥化リサイクル」に参加しています。

以前使っていた生ごみ専用の指定袋は、ちよつと破けただけで全体にすべりびりりと切れてしまい、とても不便でした。そんな時、バケツで生ごみ回収が始まりました。生ごみの入った袋をバケツの中に入れておけば回収ボックスも汚れず、ごみも散乱しないので、とても良い案だと思います。



▲篁宗一郎さん (八ツ木)



▲鈴木モコさん (西高橋)

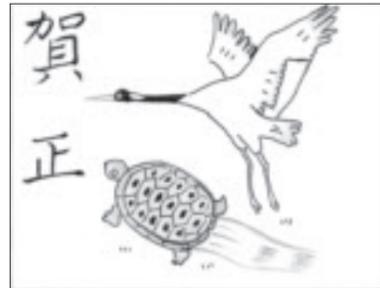
回収ボックスに入れてしまつたです。指定袋ではないため、業者の方が持っていかず、そのままに放置されています。放置ごみがたまつて、きちんとバケツで出している人の置き場所がなくなつてしまい、大変迷惑しています。

お便り大募集!

広報紙の感想や、あなたの周りの身近なできごと、皆に教えたいくらい知恵、イラスト、ペットの写真などをお寄せください。投稿の際には左側の封筒をお使いください。毎月の締切はありません。いつでもお待ちしております。



▲直のママさん (祖母井)



▲高松イクさん (下高根沢)

健康アップデート

インフルエンザの季節到来

毎年12月下旬から3月上旬に流行するインフルエンザが今年も流行しています。予防対策をしっかりとしましょう。

予防の基本

- 手洗いうがい
- 食事の前、帰宅後は必ずする。
- 十分な休養とバランスの良い食事
- ウイルスに負けない体力づくりを心掛ける。
- 人混みへは出かけない
- 外出するときは、マスクを着用。
- 換気と湿度
- 部屋の換気をし、湿度は60%〜70%に保つ。
- 予防接種
- 効果を発揮するまでに2週間かかり、効果は約5カ月間持続します。体調に合わせて接種しましょう。

「インフルエンザかな?と思ったら」

発症から48時間以内なら、ウイルスの増殖を抑える薬が効果的です。頭痛、38度以上の発熱、咳やくしゃみ、関節痛、筋肉痛などの症状が出たら、すぐに医療機関を受診しましょう。

「咳エチケット」

- ①他の人に移さないためにも「咳エチケット」を守りましょう。
- ②咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュペーパーで口や鼻を押さえます。
- ③使用したティッシュペーパーは、フタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ④咳やくしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用しましょう。



健康福祉課健康係 ☎028(07)6042