

お知らせ  
ラウンジ  
りぷらん  
シリーズ  
子育て  
保健  
情報館  
ゼロカーボン  
高齢者サロン  
休日当番医・  
無料相談ほか  
市長の手控え帖

## しらかわ ゼロ・カーボンチャレンジ

Vol.12 環境保全課 内2187

### ごみ排出の現状

福島県の1日のごみ排出量は、1人あたり1,033g(令和2年度)で、全国ワースト2位です。  
また、一般ごみのリサイクル率は13.2%で、全国最下位です。  
市の1日のごみ排出量は、1人あたり1,017gで県の値を下回っているものの、全国平均901gと比べると高く、一般ごみのリサイクル率は8.9%で、県の値を下回っているのが現状です。  
ごみの減量化とリサイクル率を高めて、温室効果ガスの排出量やごみ処理経費を抑制することが、喫緊の課題となっています。

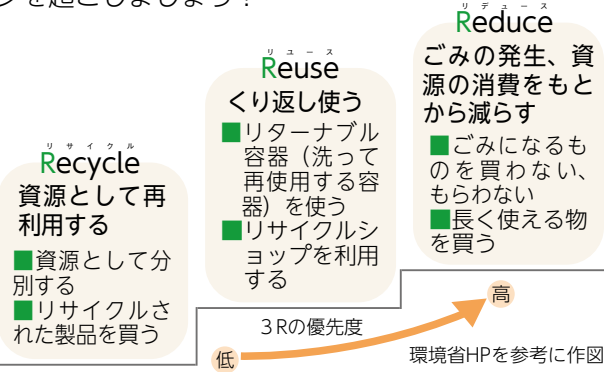


### 3Rに取り組もう！

ごみを減らし有効活用するアクションとして、3つの頭文字Rからなる「3R」があります。

- リデュース (Reduce) …発生抑制
- リユース (Reuse) …再使用
- リサイクル (Recycle) …再生利用

ごみを減らすには、皆さんの協力が必要です。地球にもお財布にも優しいので、どんどんアクションを起こしましょう！



## 高齢者 あったか広場

Vol.48

●問い合わせ先 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎⑧5519

### ぼんこちゃん げんきのマメ知識

#### 春の体調不良の対策

じいちゃん、ばあちゃん、元気け？  
春は暖かくて良い季節だけど、気圧変化・生活環境の変化・花粉症とかが原因で「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」っていう人も多いんだって。そんな時は、バランスの取れた食事・体を動かす・睡眠をしっかり取る・花粉症対策とかを心掛けるといいらしいよ。



ちなみに花粉症がひどい人は、花粉が飛び始める2週間前から薬を飲むことで症状を軽くできるんだって。よ〜く気を付けていつまでも元気でいてよ。

### サロン紹介No.42

## あったかセンター かたくり

各地域の高齢者サロンを紹介します！

- 開催日 毎月1回 第2月曜日
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 関の森公園 都市農村交流センター(旗宿白河内13-1)

### 《サロンから一言》

月1回ではありますが、皆さんの笑顔が見たくて楽しくやっています。



※開催日時などは変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。