

# ごみの分別はできていますか？

家庭ごみについて、適正に分別されていない、また、収集できないごみのため、取り残されているケースが増えています。適正に分別を行い、収集日の午前8時30分までに所定のごみステーションへ出してください。



## 資源ごみについて

カンとペットボトルの混入や、陶器、プラスチックのコップなど、リサイクルマークの入っていない物の混入に注意してください。また、汚れのひどいものは普通ごみ（新宮地区は可燃、もしくは不燃ごみ）で排出してください。



リサイクルマーク一覧

## 大型(粗大)ごみについて

指定袋に入らない(口をくくることのできない)ごみは、所定の粗大ごみステーションへ出してください。

収集日に出せるものは、大人2人で持ち運べる重さ・量を目安に出してください。ただし、畳や布団等は2枚までにしてください。

また庭木等の剪定枝は、枝の直径が10cm以上の場合には長さを50cm以内に、直径が10cm未満の場合には1m50cm以内に切断して、ひもでくくったうえで、2束以内で出してください。

## 収集しないごみについて

自動車・バイク本体及び部品、家電リサイクル法対象家電(テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン・衣類乾燥機)、パソコン等は収集しません。

## 使用済み小型家電について

市役所及び各総合支所に「使用済み小型家電の回収ボックス」を設置し、ノートパソコンやスマホ等携帯電話、ゲーム機等の回収を実施しています。積極的な利用をお願いします。



詳しくは市ホームページをご覧ください



## 使用済み小型充電式電池について

市役所及び各総合支所に「使用済み小型充電式電池の回収ボックス」を設置し、リチウムイオン電池、ニカド電池、ニッケル水素電池等使用済み充電式電池の回収を実施しています。積極的な利用をお願いします。



詳しくは市ホームページをご覧ください



その他ごみの収集、処理に関して詳しくは市ホームページやご家庭に配布されているごみ分別表でご確認ください。  
▶環境課(☎64・3150) ▶揖龍クリーンセンター(☎64・8018) ▶にしはりまクリーンセンター(☎79・8550)

# 他人事ではありません！ 地域で「高齢者虐待」を防ぎましょう

高齢者虐待は増加傾向にあります。令和2年度兵庫県内で養護者による高齢者虐待に関する通報が35,774件あり、その内17,281件に虐待の事実がありました。



## 虐待の自覚がないことも

高齢者を介護する家族の負担は大きく、介護疲れやストレスなどから虐待が始まるケースも少なくありません。

## 介護を抱え込まないで

介護は長期にわたることも多く、家族だけでがんばっても限界があります。さまざまなサービスや制度を利用して負担を軽減するようにしましょう。また、周りの人が介護者の負担を知り温かい言葉をかけたり、手を差し伸べることが大切です。

## 5つの高齢者虐待とサイン

高齢者虐待の定義とよくあるサインを知り、早期発見に努めましょう。

<p><b>65歳以上の高齢者に対して介護をしている家族や要介護施設従事者等による次のような行為を「高齢者虐待」といいます。</b></p>	<p><b>ネグレクト(介護・世話の放棄・放任)</b> 食事、入浴などの世話を放棄又は放任する行為 <b>サイン</b> ●住居が極めて非衛生的または異臭を放っている。 ●適度な食事を準備されていない。 ●明らかに体調不良だが、医師の診断を受けていない。</p>
<p><b>身体的虐待</b> なぐる、ける、拘束するなど身体的苦痛を与える行為 <b>サイン</b> ●身体に小さな傷が頻繁にみられる。 ●傷やあざの説明のつじつまが合わない。</p>	<p><b>経済的虐待</b> 財産やお金の無断使用や生活に必要な金銭を渡さない行為 <b>サイン</b> ●年金や財産収入等があるのに、お金がないと訴える。 ●お金があるのに、サービス利用料や生活費が払えない。</p>
<p><b>心理的虐待</b> 威圧的な言動、無視、嫌がらせなどで精神的苦痛を与える行為 <b>サイン</b> ●不規則な睡眠(眠りへの恐怖、過度の睡眠等)を訴える。 ●無気力、あきらめ、投げやりな様子など。</p>	<p><b>性的虐待</b> 本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うこと <b>サイン</b> ●生殖器の痛み、かゆみを訴える。 ●医者や保健・福祉の援助を受けることをためらう。</p>

## もしかして虐待かもと思ったら

令和3年度にふくし総合相談窓口寄せられた虐待の通報・相談は、延べ111件ありました。虐待は誰にでも起こりうる身近な問題です。

高齢者虐待は、早い時期に第三者が介入するなどして、虐待の悪循環を止めることが大切です。「もしかして虐待かも」と思ったら、ためらわずご連絡ください。

高齢者が住み慣れた地域で、尊厳を持って暮らせる社会にするため、地域で高齢者や介護家族を見守り、支えていきましょう。

▶ふくし総合相談窓口(高齢者虐待相談・通報窓口)(☎64・3270)

## おいしい元気のたつ子どもたちにも大人気！ 梅シロップで夏バテ防止

食育推進連絡会議公募委員  
長谷川 純子さん



食育推進活動の一環として御津子育てつどいの広場の親子と一緒に御津自然観察公園で梅ちぎり体験しました。

御津自然観察公園は、約315品種を観梅できる「世界の梅公園」として親しまれ、展望台から見える瀬戸内海の眺めは絶景でした。

職員の方が梅の枝を揺らすと、梅の実がポトポト落ちてきました。揺らして落ちた実が食べ頃で、枝についている実はまだ硬くて食べられないそうです。「ちぎり」というので、枝からもぎ取るのかと思っていました。子どもたちが、シートの上に落ちた実を小さな手いっぱい抱えて集める姿は、とてもかわいかったです。

日本の伝統食の梅干しなど梅の加工品は、保存性が良く栄養が豊富で、身体にうれしいさまざまな効果があります。梅に含まれるクエン酸は、疲労回復や老廃物がたまるのを抑えたり、他の食材と一緒に取ることでカルシウムや鉄の吸収を促したりしてくれます。

梅の季節になると手軽に家庭で作れるセットが店頭たくさん並んでいます。

梅シロップや梅干し・梅酒などに加工して、おいしく梅を食べませんか？



**宝くじ 公式サイト** いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間いつでもネット購入

宝くじ LOTO-7、BINGO5、QuickOne

24時間買えて、ポイントもたまる! 今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料)