

ごみの自己搬入先が変わります！

新広域ごみ処理施設 霞台クリーンセンターみらい シリーズ1



ごみ処理施設が新治地方広域事務組合「環境クリーンセンター」から霞台厚生施設組合「霞台クリーンセンターみらい」へ移行するため、令和3年3月15日(日)から、ごみの自己搬入先が下記のとおりに変更となります。

問 霞台厚生施設組合業務課
☎ 0299-26-0246

霞台厚生施設組合
ホームページ



施設紹介

名称	霞台クリーンセンターみらい	場所	小美玉市高崎 1824-2
受付日	月曜日から土曜日(祝日を含む)	搬入料金	一般家庭ごみ：10kgにつき100円 事業系ごみ：10kgにつき200円 ※10kg未満の場合は各料金になります。
受付時間	午前8時半から午後4時半		



※千代田庁舎から約10km、車で約18分 霞ヶ浦庁舎から約12km、車で約20分

環境クリーンセンター・老人福祉センターふれあいの里が閉鎖・閉館します

「霞台クリーンセンターみらい」への移行に伴い、新治地方広域事務組合「環境クリーンセンター」および「老人福祉センターふれあいの里」は閉鎖・閉館となります。

閉鎖・閉館のスケジュール

- ①環境クリーンセンター
令和3年3月13日(日)午前11時45分までのごみの自己搬入の受け付けで閉鎖となります。
- ②老人福祉センターふれあいの里
令和3年3月12日(土)の業務で閉館となります。

※閉鎖・閉館についてのお問い合わせ
新治地方広域事務組合 環境クリーンセンター
かすみがうら市上佐谷 31-1
☎ 0299-59-4649

文芸ひろば

詠歌の紹介

千代田俳句同好会

門前は風の道なり紅葉散る
戦国の御代の石碑萬紅葉
紅葉燃ゆ俯瞰楽しむ筑波山
日の丸の揺れ枯芝のひろこれり
くつきりと水面に映り帰り花

紫陽花俳句会

たわいなきはすむ話の日向ぼこ
空気までピンクに染めて秋桜
今年米手にさらさら心地良し
距離たもち二人の散歩秋深し

出島短歌会(霞ヶ浦中学校生徒の作品)

合奏中「一人で吹いて」そっ言われ集まる視線震える音色
時忘れあつこいまに五時の鐘夕日は沈み心も沈む
テスト中必死でやっただけなのに返って来ると地獄の嵐
暑過ぎて外に出るのも嫌な午後どこにいるのか動物たちは

投稿作品

見馴れたる車が何時も西日受け主が過ぎしを知るや知らずや
刈られしの葦野にもたげ仰ぐよにりんどう咲けり刈られてもなお
久しぶり孫のとなりのブランコにゆらゆらゆらと笑を誘うよ
大掃除孫と拾いし松ぼくりに出て遠き日つむぐ歳の瀬
日々歩む道の傍ら野菊咲き秋の深まり年を重ねて
コロナ禍と人間禍有りこの星は感染拡大環境破壊
青空を奮旋回し元気づけるよう
たわいなきはすむ話の日向ぼこ
長き夜や推理小説読了す

萩原初枝
福田妙子
今井守
飯沼礼子
大塚隼人

飯田 功
久保慶悦子
田能幸雄
福田宏通

坂本 葵
鈴木かのん
岡崎 百
飯島留奈

菅谷味子
中島良平
横井正子
浩野はつ子
石塚 清
近藤善康
齊藤勝広
いいだきを
竹村啓子

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。1月5日(日)までに情報広報課(〒300-0192 大和田562番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。(内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください)。
また、音声読み上げに対応するため、漢字にはふりがなの記載をお願いします。

健康・健幸
応援宣言!

健康まちづくり宣言「健康・健幸な人生を送るシリーズ④」

かすみがうら

健康増進「コラム」

急な温度変化は注意!

私たちの身体は、寒くなると血管を収縮させ、熱の放出を防ぐ仕組みがあります。その際、血管の収縮に伴い、血圧も上がります。例えば、暖かい室内から急に寒い外に出たりすると、血圧は急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。特に注意したいのが起床時です。寒い日、起床してすぐ布団から出ると、急激な温度変化によって血圧が急上昇します。他にも、冷えたトイレや熱い湯船など温度差が生じやすい場所には注意が必要です。また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり、血圧が上がります。すくなく、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。



- 入浴前にアルコールを控えていますか? ★飲酒後の入浴は、アルコールの分解を妨げます。また、血圧も低下し、心臓に負担をかけますので控えてみましょう。
- 屋外に出るときはしっかりと防寒対策をしますか? ★ごみ出しや買い物など、短時間の外出でも防寒対策をしましょう。

□室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖めていますか?

★小型のセラミックファンヒーターなどを利用して暖めましょう。

□夜間のトイレは、上着を着るなどして冷えないようにしていますか?

★枕元に上着を用意しておきましょう。起床してすぐに行動することを避けていますか?

★目覚めてから布団の中をゆっくりと過ごし、布団から出ましょう。

□風呂の温度は40℃以下のお湯に入っていますか?

★すべに熱いお湯に入らずに、掛け湯などで、少しずつ体温を上げてから、ゆっくりとお湯に入りましょう。

□起床時や入浴後にコップ1杯程度の水分を補給していますか?

★冷たい水は体を冷やしますので、白湯か常温水がおおすすめです。

□何個手エックができましたか? 全て心筋梗塞や脳梗塞の予防につながります。実践できていないものがありましたら、実践していきましょう。



問 健康づくり推進課
☎0299(3008)2312

