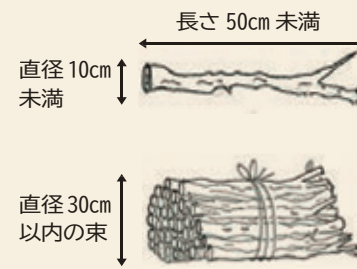


落ち葉や剪定枝・草葉の出し方

出し方

剪定枝・・・長さ50cm・直径10cm未満の枝を直径30cm以内の束にする。
※長さ1mのひもで縛ることができる位の束の大きさ



落葉・草葉・・・45ℓ程度以下の透明または半透明の袋に入れる。



出せる量

1回の収集日に束と袋の合計6つまで出すことができます。6つを超える場合は、出す日を分けてください。
※6つを超え多量に剪定枝・草葉を出したい場合、長さ50cm以上または直径10cm以上の剪定枝を出したい場合は、直接リサイクルセンターに持ち込んでください（有料）。

注意

○木材・板・すだれ・木製品を分解したものなどは無料で収集ができません。50cm未満であれば「燃やせるごみ（青色の市指定収集袋）」、50cm以上であれば「粗大ごみ」で出してください。
○家庭菜園で栽培したものや庭木にできた果実などは「燃やせるごみ（青色の市指定収集袋）」で出してください。
※詳しくは、「資源リサイクルマニュアル」を確認してください。

問合せ 生活環境課⑨204

健康管理術

良い睡眠で健康に

睡眠中、私たちの体の中では、脳・体の休息、記憶の整理・定着、自律神経の整え、免疫機能の適正化、細胞や筋肉の修復、成長ホルモンの分泌などさまざまなことが行われています。「良い睡眠」には時間や質が大切です。

○必要な睡眠時間

1日に必要な睡眠時間は年齢や個人差が大きいです。成人では6時間以上が必要と言われています。
国民健康・栄養調査（令和4年）によると、30～50歳の男性・40～60歳の女性の4割超が睡眠時間6時間未満だそうです。睡眠時間が不足すると、倦怠感や集中力の低下、肥満、糖尿病、うつ病など病気のリスクが高まります。
休日の「寝だめ」が習慣という人は、平日にたまった睡眠不足を後から取り戻そうとしている状態であり、体内時計がずれる原因となります。

○睡眠の質

朝目覚めた時に疲れが取れていると感じる「睡眠休養感」があることが大切です。2割の人が、睡眠で休養が十

問合せ 健康課（保健センター内）⑨626

○「良い睡眠」のために

・寝る前や深夜のパソコン、ゲーム、スマホ使用を避ける。
・日中にストレス発散し、寝る前にリラックスする。
・夕方以降のカフェイン、飲酒、喫煙を控える。

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続くときは、治療を要する疾患が隠れていることもあります。その場合は、医療機関に相談しましょう。

参考・・・健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）、「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）」（適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班）

特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用しています

防衛施設（横田基地）の設置および運用により、その周辺地域では生活環境や開発に著しい影響を受けています。これらを軽減するために、国から特定防衛施設周辺整備調整交付金が交付されています。

市では、この交付金を公共施設の整備や医療費助成など、さまざまな事業に活用しています。

事業	事業費 (単位：千円)		
	合計	交付金	一般財源等
松林小学校映像対応音声調整卓等更新改修	7,898	6,000	1,898
街路灯設置	43,450	40,000	3,450
スイミングセンター屋根改修工事	16,720	14,000	2,720
乳幼児医療費助成事業(基金)	88,946	88,946	0
合計	157,014	148,946	8,068

問合せ 企画政策課⑨313

令和6年度 第5回インターネット公売

参加申込期間 10月22日(火)午後11時まで
公売ウェブサイト KSI官公庁オークション

動産公売（せり売り）

入札期間 10月29日(火)午後1時～10月31日(木)午後11時

出品内容 家電、玩具など約80点

不動産公売（入札）

入札期間 10月29日(火)午後1時～11月5日(火)午後1時

出品内容 不動産物件3件

※詳しくは、市公式サイト・KSI官公庁オークションサイトを確認してください。

問合せ 納税課⑨167



◀東大和市二方路の土地



◀HITACHIドラム式洗濯機



◀KSI官公庁オークションサイト



第113回「海水温が上昇するって」



▲クール先生

クール 今年も気温が30℃を超える日がいっぱい続いて大変だったね。

エコ ホントにとっても暑くて、環境に負荷があるとは思っても、熱中症になる危険があるから冷房をたくさん使っちゃいました。そういうえば、大きな台風が来て広い範囲で被害が出ましたね。

クール そうだね。台風の大規模化は、海水温の上昇と関係があると言われてい

エコ 空のことなのに海が関係するんですか？

クール 今年は普段の夏より海面の温度が1～2℃高かったみたいなんだ。海水温が高いと水蒸気の量が多くなるから、台風が発達しやすくなると言われてい

エコ そんな仕組みなんですね。海水温の上昇はほかに影響するんですか？

クール 例えば、海水温が高くなるとサンゴの褐虫藻という藻がサンゴの骨格から逃げ出し、白くなった骨格だけのサンゴになっちゃってしまっんだ。そうなるって、魚も住みにくくなってしまうね。

エコ たしかに、私もテレビで真っ白になったサンゴの映像を見たことがあります。

クール そのほかにも、海水温が高くなると海水が膨張して海面が上昇してしまうんだ。

エコ よく話題になるツバルなどの海抜が低い国はどうなってしまうんですか？

クール 陸地が徐々に海に沈んでしまっているね。そこで暮らせなくなってしまう人々を近隣の国が少しずつ受け入れているそうだよ。そもそも、その国の人たちはほとんどCO₂を出さずに暮らしているのに、大きな被害を受けているんだ。

エコ 人も魚も住む場所を奪われてしまっている…。私たちもできることをしなくちゃならないですね。

クール そうだね。自分の行動がどう地球とつながっているのか、どのくらい地球に負担をかけているかを振り返ってみることも大切だね。

エコ 自分で思っているよりも、地球に負担をかけているかもしれないね！

クール それから、自分1人が頑張るだけじゃなく、そのことを周囲の人たちにも広げていくことが何より大事なんだ。

問合せ 環境政策課⑨227