

米衛連だより

発行 令和7年3月15日
米沢市衛生組合連合会

第1回指導者研修会

かみかみ運動開催！

今年度の第1回指導者研修会が11月16日に松川コミュニティセンターで開催され、各支部から役員28名が参加しました。今回の研修会は、各支部の優良な取り組みを知ってもらい、他支部事業の参考にしようとするのを目的としており、咀嚼によって健康長寿を目指している東部支部のかみかみ運動を取り上げました。

はじめに、山形大学医学部歯科口腔・形成外科学講座石川恵生医師から、「口腔の健康と全身の健康の関係」「口腔ケアの重要性」について、講演いただきました。講演では、歯や口腔内の健康状態が全身の健康に直結することが詳しく説明され、口腔ケアを行うことで、肺炎のリスクを減らせることが紹介されました。

また、歯の有無に関わらず、口腔ケアを行うことが重要ということやデータを基づいて説明していただきました。参加者からは「とても勉強になった」と好評でした。

講演に続き、「家庭でできる噛む料



理」として、東部支部の他、野菜ソムリエPro樋渡由美さん、岡村副会長、近隣の大学生が調理した計11品の試食を行いました。東部支部からは、五目豆や手作りの切り干し大根を使った料理、樋渡さんや岡村副会長からはキクラゲやワリなどの料理の他、ジビエ料理も提供いただきました。また、今回は主食の噛み応えを比較するため、玄米、小麦パン、生米パンの食べ比べも行いました。



参加者からは、「歯と噛むことの重要性を実感した」、「普段の食生活でも噛む料理に挑戦したい」等の感想が寄せられ、参加した大学生からは、「普段簡単なものしか作らないので、この機会に、学んだレシピを家でも作ってみたい」との感想が上がりました。

当連合会では、来年も支部の優良事業の紹介を行っていきたいと考えています。

米衛連だより発行によせて



米沢市衛生組合連合会
会長 渡部 一雄

市民の皆様には、日頃より公衆衛生全般に渡って御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、衛生組合では地区ごとに定期的な清掃活動や見回りなどを行っています。最近では幹線道路や側道などを中心にポイ捨て行為が増えているように感じています。

ポイ捨てされたペットボトルやビニール袋が側溝や河川へ流入すると、海へ流れ出てしまうことも多く、海洋流出ごみの約7割は内陸から河川を通じて海へ流れ出たものとされています。

米沢市では「プラスチックごみゼロ宣言」を行い、プラスチックの排出抑制や流出防止策として、ごみ拾いなどの活動促進や、環境フェスなどでその周知もを行っています。

市民の皆様には取り組みへの一層の御協力をお願いするとともに、衛生組合としても地域の美化活動に力を入れていきたいと考えています。

地域の清掃活動においては、ごみ袋の提供や集めたごみの回収など市のサポート事業を積極的に活用し、みんなできれいで住みよいまちづくりを進めていきたいと思います。

飯豊バス研修

令和6年9月18日に飯豊バス研修を開催し、各支部役員27名が参加しました。

はじめに、飯豊源流の森センターで森のはたらきについてインタープリターから学びながら森林散策を行いました。



↑ 森林散策の様子

その後、一般財団法人山形県理科学分析センター理事長 大泉茂氏より、米沢市の河川の水質やごみの状況についての講義と、実際に海岸で回収されたマイクロプラスチックごみの実物を確認しながら海洋ごみの現状についてお話を伺いました。

マイクロプラスチックは、微細

なサイズで製造された一次的マイクロプラスチックと、大きいサイズで製造されて劣化や破砕などで微細なサイズになった二次的マイクロプラスチックがあります。

マイクロプラスチックが人体に影響を及ぼす可能性も指摘されています。

米沢市では持続可能な循環型社会の形成のため、プラスチックごみゼロを目指した取り組みを市民・事業者・行政が一丸となって進めるため令和4年7月に「米沢市プラスチックごみゼロ宣言」を行っています。



↑ 海岸で回収されたごみ

ポイ捨てされたごみが河川をとおって海洋へ流れてしまうことを防ぐため、日頃から清掃活動を行い、ごみの適正処理を行いましょ

健康長寿は良い『睡眠』から

日本人の睡眠時間は世界的に見ても短い傾向にあり、米沢市健康長寿日本人推進プラン（R5年11月策定）によると、睡眠による休養がとれていない人が約2割います。十分な休養をとるためには、単に時間の長さだけでなく、睡眠の質を向上させることが大切です。質の高い睡眠は、こころと身体の健康につながります。

【質の良い睡眠をとる方法】

○ スマホ・ゲームを手放す



デジタル機器の光は、脳を覚醒させます。就寝1時間前には見ないようにしましょう。

○ カフェイン

・ 飲酒を控える



カフェイン摂取や飲酒は、睡眠の質を低下するため、控えましょう。

○ 眠くなってから布団に入る



心と体の眠る準備が始まってから、寝床に入るとスムーズに眠れます。

○ 適度な運動をする



ストレッチやウォーキング、ヨガなどの運動を、寝る3時間前の夕方から夜に行くと深い睡眠が得られます。

○ 朝日を浴びる



朝日は体内時計をリセットし、睡眠サイクルを整えてくれます。朝起きたら、朝日を約5分から20分は浴びましょう。

質の良い睡眠

生活リズムが整う

免疫力向上・食過ぎ予防など

がんや肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防になる！

よねざわ 環境フェス2024

米沢市では海洋ごみの流出削減の呼びかけや環境問題を体験等で楽しみながら考えてもらおうきっかけにするため、昨年度から環境フェスを開催しています。

今年度は、11月9日に九里学園高等学校及びナセBA周辺を会場に設けられた、25の体験や展示ブースには、約400人が訪れ、当連合会も活動報告の展示を行いました。

体験の一つに、海洋ごみの流出削減への理解促進を目的とするスポーツごみ拾いが行われ、参加者は九里学園高等学校からナセBAまでの区域で拾ったごみの種類や量による得点を競うことで、楽しみながら、地域に捨てられているごみの現状

などについての理解を深めていました。

また、市内の小中高生を対象に自分たちができる環境



問題をテーマとする学習発表会も行われ、発表部門は4団体2個人、展示部門3団体5個人の延べ68人が参加しました。いずれの発表・展示も非常に質が高く、観覧した大人も気づきを得たり、感心させられる内容ばかりでした。



その他にも、海岸漂着物の回収体験やソーラーカーの工作体験、ごみ収集車の試乗体験などの親子で楽しめる体験や再生可能エネルギーや森の働きの展示など、環境問題を知る、考えさせられる展示が多くありました。

当連合会では、こうしたイベントには積極的に参加し、連合会の活動や意義を周知していきたいと考えています。



万世支部の活動報告

支部長 遠藤 利夫

万世支部では地域の美化活動として毎年市道沿線に花の植栽を行っており、今年度も万世郵便局からファミリーマート桑山団地前店までの約650メートルの区間



内で68箇所にマリーゴールドを植栽しました。

一斉活動は春夏秋冬の3回行っており、春は6月22日に対象区域内にある並木回りの草取りと

土入れの作業を行い、翌23日に植栽を行いました。あいにくの雨天でありましたが、地区住民や通行者の癒しになることを思い浮かべながら、一つ一つ丁寧に植栽しました。

夏には植栽枡や沿線の草取り秋には後始末を行って年間の活動を終えています。



きれいな川で 住みよいふるさと運動

県及び市では県民河川・海岸愛護デー（令和6年は7月7日）に合わせて「きれいな川で住みよいふるさと運動」として、河川敷の一斉清掃を実施しており、当連合会も参加しました。



今年度は、万里橋から住之江橋までの河川敷、松ヶ根橋から米坂線鉄橋までの河川敷のほか、新たに直江堤公園周辺の河川敷を重点清掃箇所

重点清掃箇所その他、市内各地でクリーン作戦や川そうじが実施され、市民が一体となって活動ができました。



マナーアップ事業

当連合会では、地域美化や生活衛生環境を保全する活動の一つとして、ペットの飼主に散歩時のフンの適正処理を周知するマナーアップ事業を続けています。今年度は狂犬病予防接種集合注射会場に来場した飼主に対し、フン害防止啓発チラシとポケットティッシュを配布しました。予防接種は5月7日から5日間の日程で行われ、延



べ1188頭が接種を受け、多くの飼主にペットのフンの適正処理を呼びかけることができました。

ごみ拾いサポーター募集



→使用イメージ

米沢市では、気軽に自由なタイミングでごみ拾いボランティアを実施する個人・団体を募集しています。また、登録者には、Zero Waste Walk監修のごみ拾いバックをプレゼントしますので、詳しくは環境課にお問い合わせください。

米衛連役員

会長	渡部 一雄	（窪田）
副会長	岡村 康郎	（南原）
〃	遠藤 新悟	（松川）
〃	小林 秀一	（南部）
〃	齊藤 麗子	（松川）
監事	綿貫 藤雄	（中部）
〃	高橋 利和	（西部）

※米衛連だより編集委員は右記役員が兼ねております。

受彰者のご紹介

受彰者の皆様、誠にありがとうございます。

●米沢市衛生組合連合会

市長感謝状（個人2名）

大越 千恵子（山上）
吉田 迪江（西部）

会長表彰（1団体7個人）

FCアルカディア（上郷）
小野 幹雄（中部）
矢萩 みき子（北部）
塚田 とし子（窪田）
中村 聡子（西部）
我妻 岩子（南部）
片平 博子（南部）
志田 友紀（南原）
（敬称略）

米衛連の事業

米衛連では、生活環境の整備と市民衛生思想の高揚を図るため、次のような事業に取り組んでいます。

1 指導者の育成と組織の強化

- （1）研修会を開催し地区指導者の育成を推進
- （2）各種大会、研修会への参加
- （3）各支部へ組織育成のための助成
- （4）広報紙による啓蒙活動

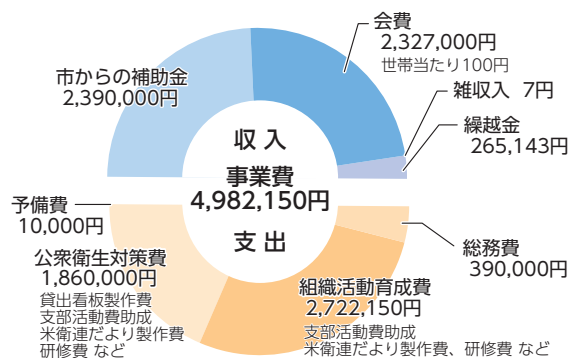
2 支部活動への助成

研修会、環境美化運動、健康教室及び環境保全等の支部活動推進のための助成

3 実践活動

- （1）環境衛生に関すること
- ① ペット（犬・猫）の排泄物の適正処理及び飼い主のモラル向上のための指導
- ② ごみ収集所の適正管理
- ③ 不法投棄防止の啓発
- ④ 地区の美化活動の実施
- ⑤ 地球温暖化防止活動の実践・啓発
- ⑥ ごみの減量及び再資源化への協力
- ⑦ きれいな川で住みよいふるさと運動への参加
- （2）保健衛生に関すること
- 各種健診の受診啓発

<令和6年度事業費の内訳>



※納入いただいた組合費はこのような活用されています。