

## 健康 だより

### 「減塩チャレンジ」に 取り組みました！

問い合わせ先

健康課 健康推進係  
☎ 934-2243  
FAX 933-7512(代)

9月から10月にかけて、介護予防教室にて減塩商品である大塚食品の「マイサイズ」を活用した「減塩チャレンジ」に取り組みました。たくさんの人に参加していただきありがとうございました。

「減塩チャレンジ」とは…約1か月のあいだ、1日の食事のうち1食を減塩商品である「マイサイズ」に置き換え、実施前後で1日推定食塩摂取量検査を行うことで、食生活改善での減塩達成を目指すチャレンジです。



各小学校区での1日推定塩分摂取量の結果は…

参加人数		塩分量が減った人
宇美	25人	56人
宇美東	43人	
原田	35人	
桜原	35人	
井野	13人	

参加された人のうち、56人の塩分量が減少していました。個人で見ると大幅に減少している人もいらっしゃいました。「減塩」に取り組むことは難しいと感じる人もいると思いますが、今回のチャレンジのように減塩商品に置き換えるだけで口から入る塩分量は減らすことができます。皆さんもぜひ、普段の食事の中に減塩商品を取り入れて、減塩をチャレンジではなく生活習慣にしましょう！

また、各小学校区毎の結果については、介護予防教室の健康講話でお伝えします。



町立図書館  
☎932-0600  
FAX932-0631

ブックリストの  
「冬号」を図書館で  
配布しています。



～その他新刊案内はこちら～

#### 1月の特集コーナー

一般書コーナーは、「昭和100年」一過去と未来が会う場所一、YA(中・高校生向け)コーナーは、「いとエモし。古典」、児童書コーナーは、「お正月のえほん」をテーマに新しい年にぴったりな本を紹介します。

#### 年末・年始休館のお知らせ

12月29日(月)～1月3日(土)まで休館します。休館中の本や雑誌などの返却は、返却ポストをご利用ください。CDやDVDは破損することがありますので、開館後カウンターへ返却をお願いします。1月4日(日)より開館します。

#### 「2026年 本の福袋」の貸出

町立図書館では、毎年好評の「本の福袋」の貸出を行います。今年度も、「こども福袋」・「大人福袋」各3冊入りの貸出です。

▶日時 1月4日(日) 10:00～(なくなり次第終了)

●こども福袋60袋

(赤ちゃん8袋・幼児15袋・小学校低学年10袋・小学校中学年8袋・小学校高学年9袋・YA(中・高校生向け)10袋)

●大人福袋50袋

こども福袋と大人福袋を1袋ずつ借りることが出来ます。貸出期間は、通常の15日間です。袋はプレゼントします。

#### 新刊案内

一般書コーナー

『毎日食べたい!バナナのレシピ』

BANANA FACTORY / 著 パイインターナショナル

バナナはもう余らせない! パナナケーキ、バナナ春巻き、バナナがゆ、パナマフィン…。スイーツからおかずやおつまみまで、バナナスイーツ専門店「BANANA FACTORY」が、おいしいバナナレシピ70を紹介する。(TOOL-i 出典)

児童書コーナー

『10歳からの生成AIとの付き合い方』

田中 博之 / 著 日本能率協会マネジメントセンター

文章や絵、音楽を生み出す生成 AI の「アイちゃん」と、その力を活かそうと奮闘する小学生の「リンくん」の対話を通して、AI の仕組みや活用方法を学べる入門書。作成された曲・動画がダウンロードできる QR コード付き。(TOOL-i 出典)

※QR コードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



## 危険ごみ回収ボックスに 危険ごみ以外のごみを捨てないで!

環境課 環境衛生係 ☎932-1111 (代) FAX933-7512 (代)

### ～不法投棄は犯罪です～

町内の公民館や公園などに設置している「危険ごみ回収ボックス」は、蛍光管・スプレー缶・電池などを安全に処理するための専用ボックスです。

しかし、ペットボトル・空き缶・家庭ごみなど、危険ごみ以外のものが入れられる事例が見られます。これらは適正な処理を妨げ、火災や事故の原因となるおそれがあります。

また、道路沿いや河川敷などへの不法投棄も依然として発生しています。

危険ごみ回収ボックスへの不適切な投棄や、道路・河川などへの不法投棄は、いずれも法律で禁止されており、**五年以下の懲役または一千万円以下の罰金、またはその両方が科される**重大な犯罪行為です。

町民の皆さん一人一人がルールを守り、きれいで安全なまちづくりにご協力をお願いします。

不法投棄を目撃・発見された人は、下記へご連絡ください。

粕屋警察署 ☎939-0110



## いきいきリサイクル情報

問い合わせ先

環境課 環境衛生係  
☎932-1111 (代) FAX933-7512 (代)

### 不要品を有効に活用して、資源の節約とごみの減量に取り組みましょう!

#### 「ゆずってください」

●CDラジオ

(ワイドFM対応の使用可能品、持ち運びが容易なもの)

#### 「ゆずります」

●手提げ紙袋(菓子、企業など)多数

●乳幼児用のイス

(横幅30cm×高さ60cm、木製で状態良好)

●コロ付収納BOX

(横幅38.5cm×高さ30.5cm×奥行50cm、状態良好)

●クリアクローゼットキャリーNC550 アイリスオーヤマ

(横幅40cm×高さ33cm×奥行55cm、状態良好)

●キッチン用1kgスケール・ミトン フジパン・ミッフィー

(非売品、未使用、状態良好)

●アップライト型ピアノイス付き アポロ

(横幅153cm×高さ125cm×奥行64cm、30年前購入)

●エレクトーンELB-01 YAMAHASTAGEA

(横幅111.2cm×高さ93.6cm(譜面台含まず)×奥行48.6cm、重量55kg、2015年購入、一年ほど自宅で使用、状態良好 ※自宅まで引取り可能な人限定)

#### 【申し込みできる人】

町内在住者

(営利目的の人や団体、18歳未満を除く)

「ゆずってください」「ゆずります」掲載・譲り受け・譲り渡し希望の人は、申込書に必要事項を記入の上、**12月19日(金)**までに環境課までお申し込みください。写真(画像データ)を提供いただければ、ホームページに掲載します。申込書は、窓口で配布しているほか、町ホームページからもダウンロードできます。

なお、「ゆずります」の品の譲り受けについて、申込者多数の場合は12月19日(金)の締め切り後に抽選を行い、12月26日(金)までに当選者に対してのみ連絡します。

品物について詳しい情報が知りたい人は、環境課にお問い合わせください。

インターネットからお申し込みが可能になりました。こちらの二次元コードからお申し込みください。

申し込みはこちら▶

