

2月15日（土）放送分

○冬の脱水予防（地域包括支援センター）

冬場は汗をかきにくく、脱水に気づきにくい季節です。しかし、暖房や乾燥した空気、体温調節のための水分消耗により、脱水症状が起こる可能性があります。こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前にお茶や水を飲みましょう。

また、外出時や運動時は特に注意が必要です。温かい飲み物を利用するのも効果的です。脱水予防は健康を守る第一歩です。家族や周囲の方とも声を掛け合い、安心して冬を過ごしましょう。

○ごみの出し方について（住民課）

最近、食品トレイ等のプラスチックごみの中に「使用済のおむつ」や「その他の可燃物」などが混入しているケースが多く見受けられます。

食品トレイ等のプラスチックごみは資源ごみです。おむつなどの可燃物は、必ず町指定のごみ袋に入れて、可燃ごみの日に出してください。

資源ごみとその他のごみが混在していると処理に大変、支障を来たすため、適切なごみの分別をお願いします。