今日から始めよう!! ごみのダイエット通信④

前回に引き続き、『ごみ箱に入れる前のひと工夫』をテーマに、今回は、「みかんの皮」を取り上げてみました。

皆さんの家庭では「みかんの皮」を「そのまま」ごみに出しているのではないでしょうか？

以前に紹介しましたが、みかんの皮も乾燥させることで約3分の1に減量化することができます。更に、もうひと工夫するとこんな使い方もできます。

☆ふき掃除の洗剤として☆

①お鍋に水を約400cc入れ、沸騰させます。

②沸騰したお湯に干したみかんの皮を4～5個分入れて、約10分煮出します。

③煮出した煮汁を冷やせば完成。冷やした煮汁を霧吹きなどに入れて、乾いた布に吹きかけ、床や家具を研けばピカピカに！（霧吹きに入れる場合は、よくこしてください。）

床を拭いたときは、滑りやすくなりますので注意しましょう。

ごみのダイエット策を教えてください

皆さんが日ごろ、ご家庭で実践している取組みがあれば教えてください。ごみに関する疑問や質問でも構いません。お待ちしています。

◎問い合わせ　環境経済課　☎内線359

大磯の文化財⑪

楊谷寺谷戸横穴群

（神奈川県指定史跡）

横穴墓とは古墳の一種であり、崖面を穿って造られます。

大磯丘陵は、全国屈指の横穴墓の密集地域として知られていますが、大磯駅の北側の山中に位置する当地は特に濃密な分布地区に位置しています。

本横穴墓群は古くから存在が知られており、早くも明治期には当時の研究者による本格的な調査が行なわれています。

本横穴墓群は古墳時代後期に属し、二七基の存在が知られています。内部構造は天井が屋根形を呈する家形横穴墓や、通常の横穴墓の奥に棺室を設けた棺室横穴墓など多様な形態がみられ、横穴墓の形態変遷を考える上で、基準となる重要な横穴墓群です。研究史上最も著名であり、大磯丘陵を代表する横穴墓群であることから、昭和41（1966）年7月19日に神奈川県指定史跡に指定されました。

▲楊谷寺谷戸横穴群

◎問い合わせ　生涯学習課　☎内線323

こんにちは保健師です 178

女性のがん　乳がん・子宮がんについて知ろう

近ごろ、20代から30代の子宮がんと40代後半の乳がんが増えています。これらのがんは比較的簡単な検査で早期発見することができます。また、子宮頸がんを予防するワクチンも接種することができます。

乳がんはどんな病気？

母乳をつくる乳腺にできるがんです。しこりとして触れることもあり、自分で発見することもできます。

子宮がんはどんな病気？

子宮がんはヒトパピロマウイルスが原因で、性交渉により感染します。頸部（子宮の入り口）にできるものが、全体の7割以上を占めています。

2年に一度検診を受けましょう

乳がん・子宮がんは、がんの成長が遅いため、2年に1度の受診での発見効果が高いことがわかっています。

乳がん検診では、しこりに触れる視触診、年齢に応じてマンモグラフィーによりがんを発見します。子宮がん検診では、綿棒などで頸部の細胞を採取し、顕微鏡によりがんを発見します。

受診するときの注意

乳がん検診は、出産後、授乳が終了してから6か月以上経過してから受診してください。

子宮がん検診では、生理中などは受診することができません。また、妊娠中に、ほとんどの方が検診を受けています。その後は、忘れないように、定期的に受診しましょう。

もし、違和感があったら

乳房のしこりや、ひきつれ感などは、乳腺外来のある病院へ、不正出血、おりもの異常などでは、婦人科のある病院を受診することをお勧めします。

検診は、なにも症状のない時に早期発見のために受けてください。

子宮頸がんはワクチンで予防できます

子宮頸がんは、唯一予防できるがんです。町では子どもたちの未来のために、子宮頸がんワクチンの無料接種を始めます。詳しくは、2ページをご覧ください。

◎問い合わせ　スポーツ健康課　吉田　☎内線310