

回  
覧

生ごみ

徹底活用術

ホップ♪ステップ♪のとがわ

一般社団法人能登川地区まちづくり協議会

# 生ごみ堆肥づくり講座

日時：令和 8 年 3 月 14 日 (土)

10:00~11:00

会場：能登川コミュニティセンター

<多目的室2 (2階)>

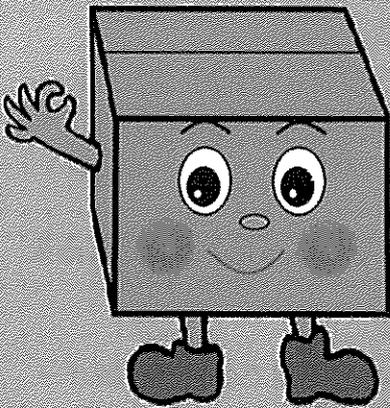
※事前申し込み不要

お問合せ：一般社団法人  
能登川地区まちづくり協議会  
事務局 ☎050-5802-2793  
FAX 0748-42-1556  
担当(今井)

4人家族の約3ヶ月分の生ごみを  
ダンボール1箱で処理

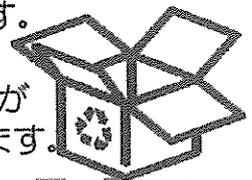
微生物の力ってすご〜い

# ダンボール コンポスト



上質な自家製堆肥は  
園芸愛好家も絶賛

- ① この堆肥を使った花や野菜は、成長が良く、色彩や味も良いと評判です。
- ② このような循環型社会作りは知らず知らずに園芸を楽しみながら、ごみの減量化に貢献しています。



Check!

安価で手間のかからない

今日からすぐ始められるセットが

今なら 1000円の補助が有り

見逃せない

1500円が **500円**

※ダンボール・基材・虫除けキャップ等がセットされています  
※補助は東近江市在住の方に限ります

\*コンポスト(COMPOST)=堆肥

裏面もご覧ください



健康長寿をめざして今年も開催!!

参加無料  
申込不要  
お土産付

第26回

# 元気のつどい

日時

2026年3月7日(土) 9:30~12:30

(受付 9:00~)

会場

能登川コミュニティセンター ホール

<東近江市躰光寺町262>

## 健康寿命の延伸の3つの柱は 栄養・運動・社会参加

■ 寸劇 「いったい何をどれだけ食べればいいのか?」

劇団「健康推進員 能登川支部」

■ パネルディスカッション 「社会参加の場を大事にしたい ~現状と課題~」

呉竹会(高岸台老人会)、ふれあい猪子サロン、長勝寺ストレッチ教室、佐生ひまわりの会  
川南町高齢者サロン「ほっこり」、プラチナクラブ、カフェ とも の代表者の皆様

■ 講演 「後期高齢者のデータを見てみましょう」 保健師 西川 富美子氏

「健康寿命の延伸は、高血圧予防から!」 保健師 岡田 美和氏

「目指そう!塩分濃度 0.8%の具だくさん味噌汁!」 管理栄養士 前川 沙季氏

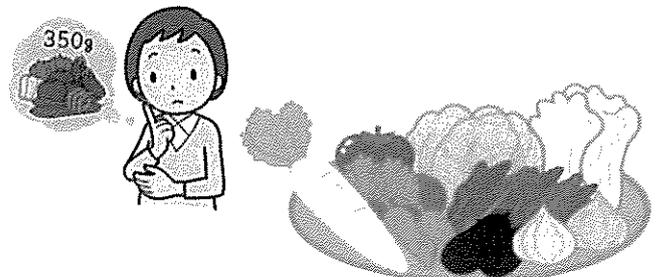
■ 介護予防体操実演

水谷整形外科医院

通所リハビリ ニコニコリハビリステーション 理学療法士

一日の必要野菜摂取量 350g

減塩で野菜のパワーを美味しくいただきよう!  
参加者にうれしい新鮮野菜のお土産付き!



※諸般の事情により、内容の変更が生じる場合もあります。予めご了承ください

主催:(一社)能登川地区まちづくり協議会 健康福祉事業部

IP 電話:050-5802-2793 FAX:0748-42-1556