

環境通信

問い合わせ先

環境衛生課(合志庁舎) ☎248-1202



Environment



「くまもと・きれいな川と海づくりデー(美化活動)」

「くまもと・きれいな川と海づくりデー」とは、有明海と八代海で赤潮が多発するなど、海的环境悪化が社会問題となったことをきっかけに、県民一人ひとりの行動で、川や海を守っていかうと啓発活動や保全活動を展開するものです。

市でも河川の美化活動を下記のとおり行いますので、ご協力をお願いします。

と き 7月29日(土)
(雨天中止)

清掃場所 上生川(中尾橋付近) 午前7時～
塩浸川(城戸内橋～江良橋付近)
午前8時30分～

集合場所 上生川…沖田橋付近
塩浸川…JA上庄倉庫前・栄体育館
(旧農業構造改善センター)



空き地に繁茂する雑草について

手入れされていない空き地はセイタカアワダチ草などの雑草が繁茂し、害虫の巣となったり歩道をさえぎったりするなど、衛生・交通上の問題を引き起こす原因となります。また、火災の要因にもなりかねません。

市では「空き地に繁茂した雑草などの除去に関する条例」により土地の所有者または管理者は空き地が管理不良の状態にならないように努めなければならない、と定めています。皆さんのご協力とご理解をよろしくお願いいたします。



資源物分別のコーナー



今月から毎月、資源物の分別について紹介します。今回は資源物H(ペットボトル)の分別についてです。資源物Hは回収後、化学繊維の糸や、作業服として再利用されます。

<分別の注意事項>

- 資源物Hはリサイクルマーク「♻️」の付いた飲料用のペットボトルだけです。醤油、洗剤などのボトルや、ペットボトルのキャップ、ラベルは資源物Jへ出してください。
- 中を軽く洗ってから出してください。
- ペットボトルはつぶさずに出してください。



Health



健康のすゝめ



ストレス



ストレスってなんだろう???
皆さんは「ストレスたまっているなあ。」と感じることがありますか? 本来、ストレスは、環境の変化・心と体への刺激に適切に反応するための反応です。危機的状況に備えるための防衛反応で、人の心と体にとって有益で良いものなのです。しかし、この有益であるはずのストレスが長期にわたると、わたしたちの体や心に悪い影響を及ぼしてしまいます!!

これらに当てはまる項目が多い人ほどストレスがたまっている傾向があります!

よく風邪をひき、治りにくい	手、足が冷たいことが多い
急に息苦しくなったり、どろきがする	気持ちよく起きられないことがある
頭がスッキリしない(頭が重い)	目がよく疲れる
めまいや立ちくらみがよくある	肩がこりやすい
口の中が荒れたり、胃がもたれる	背中や腰が痛くなることもある
腹痛、下痢や便秘をすることがよくある	疲れやすく、なかなか疲れが取れない
仕事をやる気が起こらない	人と付き合うのがおっくうになってきた
ちょっとしたことでお腹が立ち、イライラしそうになることが多い	

はまる項目に○をつけてみましょう!

あなた あなたのストレス度チェック!!

あなたは毎日どのくらいストレスを感じていますか? 表の当て

ストレスとうまく付き合っていく方法!!

皆 皆さんはどうやってストレスを発散していますか? ストレスを避けることができないときは、ストレスを解消して、心と身体をいやしまししょう。手軽にできるストレス解消法を紹介します。色の効果で気分転換しませんか。

神経性胃炎	メニエール病
胃・十二指腸潰瘍	過呼吸症候群
円形脱毛症	躁うつ病
筋緊張性頭痛	自律神経失調症
ノイローゼ	検査しても異常はないのに、めまい・立ちくらみ・激しいどろきや胸痛・のぼせ・冷えなど、原因がわからない症状が続く。
過敏性大腸炎	長期にわたって下痢と便秘を繰り返す、腹痛が続くなど。

身 体的・精神的ともに、さまざまな問題を引き起こします!!

ストレスがたまりすぎると……???

赤：向上心・気力・勇気を高めます。疲労している、気持ちが沈んでいる、気力がわかないときなど、精神的な障壁を乗り越えたいときに効果があります。

青：安らぎの色。冷却・鎮静効果があります。興奮しているときや怒りや不安に駆られているときに、心が落ち着きます。

黄：知性の色。優柔不断さを払いのけ、集中するのに役立ちます。孤独を感じる・他人とコミュニケーションが取れないときなどに効果があります。

緑：調和をもたらす、記憶力を高め、精神面と物質面の豊かさを高めるのに効果的です。疲労感を緩和します。

橙：優しい気持ちを表す暖かい色とされ、障壁を打ち破る助けとなります。障害を取り除き、乱れる心を鎮める効果があります。

紫：精神と感情、精神と肉体の調和を意味します。落ち着いた穏やかな熟考を促します。

ストレスを感じたら、そのときの気分にあった色を見つけてはどうでしょうか。手軽にうまくストレスを克服して、楽しく暮らしたいですね!