

環境通信

問い合わせ先

環境衛生課(合志庁舎) ☎248-1202



Environment



川がきれいになりました

8月11日、市民ボランティアや市内企業、市職員など約350人が熊本県下一斉清掃活動の一つ「くまもと・きれいな川と海づくりデー」にあわせて塩浸川、上生川の清掃を行ないました。

塩浸川は城戸内橋から江良橋までの約3kmのごみ拾い、上生川は中尾橋一帯の草刈りを行ない、参加者は気持ちのよい汗を流していました。



塩浸川

上生川



狂犬病予防集合注射(未注射分)

狂犬病予防法により飼い犬は登録および年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。今回の対象は、平成19年度に予防注射をしていない犬に限ります。(5月に市が実施した注射、または動物病院での注射が済んでいる犬は受ける必要はありません。)

料 金 登 録 料 3,000円(すでに登録されている犬は不要です。)
注 射 料 2,500円
注射済票 500円

※お釣りがいらぬようお願いします。

犬の登録・狂犬病予防注射(もれ分)日程表

10月20日 (土)	午前9時～9時30分	合志小学校前 合生文化会館
	午前9時40分～10時20分	栄グラウンド駐車場 野々島公民館
	午前10時30分～11時30分	泉ヶ丘市民センター駐車場 西合志庁舎
	午後1時～2時	黒石市民センター
	午後2時15分～3時15分	須屋市民センター

～STOP! 不法投棄～

不法投棄とは?

家庭や事業所から出るごみを山野や河川に放棄する行為のことです。

付近の住民の迷惑になることはもちろん、環境にも悪影響を及ぼします。

不法投棄は犯罪です!

『廃棄物の処理及び清掃に関する法律』により不法投棄した者は5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金(法人は1億円以下)に処し、またはこれを併科するとあります。もし、不法投棄をしている人(業者)を見たときは、警察に通報してください。



不法投棄をされないために...

合志市『美しいまちづくり条例』により「所有者等は、所有土地に捨てられた廃棄物は、自己の責任において適正に処理しなければならない。」としています。

こまめに草刈りなどを行ない、不法投棄をされないような環境づくりをすることが大切です。

また、ごみのポイ捨てや散歩中の犬のふんの放置なども軽微ですが不法投棄と言えます。

この問題はわたしたち一人ひとりのモラルの問題です。美しい合志市をつくっていくために皆さんのご協力をお願いします。



合志市の県地球温暖化防止活動推進員を紹介します!

県では、地球温暖化防止活動の普及推進のため、市町村ごとに同推進員を委嘱しており、各推進員はそれぞれの地域で地球温暖化防止啓発活動を行なっています。

合志市の推進員は2人。小学校やコミュニティセンターなどで、講演会や体験型環境学習会の出前講座を行なっていますので、お気軽にお問い合わせください。

井上 弘味さん(永江団地区)
中野 さゆりさん(須屋区)

問い合わせ先

菊池地域振興局
保健福祉環境部総務企画課
☎0968-25-4156
合志市 環境衛生課
☎248-1202



中野さん 井上さん

Health



健康のすゝめ



内臓脂肪をためない食生活

問い合わせ先

健康づくり推進課 健康推進班
(西合志庁舎)
☎(242) 1183



食欲の秋。おいしいものが、たくさん実る季節です。秋の味覚である栗、マツタケ、サツマイモ、新米、サシマなどが食欲をそそります。

しかし、食欲のままに食べ過ぎれば、内臓に脂肪が蓄積され肥満になりかねません。

わたしたちは、食べ物から摂取したエネルギーを毎日の生活活動の中で消費しています。摂取するエネルギー量が消費するエネルギー量より多ければ、余った分は脂肪として蓄えられます。反対に摂取するエネルギー量が消費するエネルギー量より少なければ、脂肪は減っていきます。

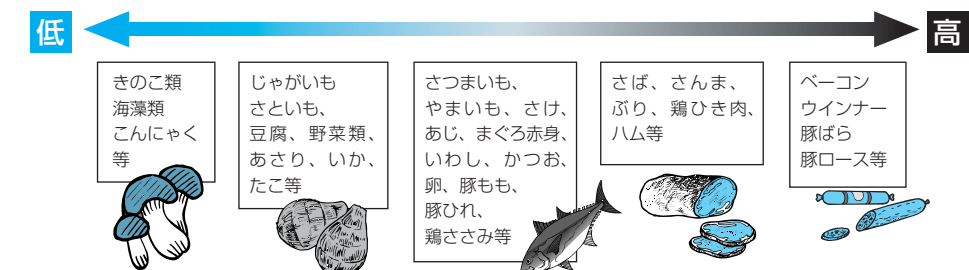
肥満は生活習慣病を引き起こす大きな原因の一つです。肥満の原因の多くは「食べ過ぎ」にあります。「脂っこいものが好き」「ご飯は必ずおかわりする」「甘いものには目がない」など偏った食生活の人は要注意です。

食事の基本は、まず主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせること。エネルギーの低い素材を選ぶことや、「揚げ物」より「ゆで」「蒸す」「煮る」「焼く」など、調理法を工夫することで、エネルギーを抑えられます。腹八分に食べることを心がけ、内臓脂肪をためない食生活にしましょう。

〈食べ過ぎを防ぐ食べ方の工夫〉

- ①1日3食、規則的に食べる
- ②腹八分目にする
- ③早食い、ながら食い、まとめ食いを避ける
- ④食器を小ぶりのものにする
- ⑤よくかんでゆっくり食べる
- ⑥副菜から先に食べる
- ⑦手の届きやすい場所に食べ物を置かない
- ⑧深夜の飲食を控え、夕食は就寝の2～3時間前までにすませる
- ⑨外食では丼ものより副菜の多くついた定食を選ぶ
- ⑩友人や家族と食卓を囲む

〈素材(100g当たり)のエネルギー〉



野菜やきのこ、海藻など食物繊維が豊富な副菜を先に食べると低エネルギーでおなかがいっぱいになる。



会話を楽しみながら食事をする、早食いを防いで食べ過ぎない。

