

『大津町環境フォーラム2008』 を開催します

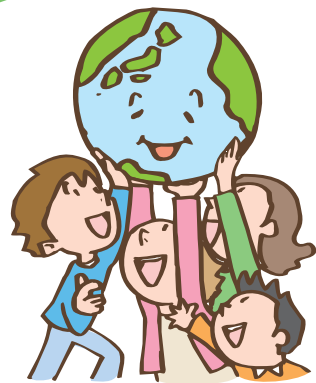
入場無料

地球環境問題や地域の環境問題は、私たちが20世紀において続けてきた資源・エネルギーの大量生産、大量消費、大量廃棄に代表されるライフスタイルや事業活動が主な原因となっています。

このかけがえのない地球を健全な形で未来の子どもたちに引き継ぐことができるよう、私たち一人ひとりが意識を改め、具体的行動を起こす必要があります。

さらに、環境負荷の減、負担金削減のためごみの分別・減量化も推進していかなければなりません。

今回、環境への町民の関心をさらに高め、町民や関係団体、事業者が幅広く連携し、環境にやさしいまちづくりを推進していくために環境フォーラムを開催します。



テーマ『環境にやさしいまちづくりと地球温暖化防止をめざして!』 先着100人にマイバッグをプレゼント!!

- 日時 11月23日(日) 午前9時から
- 場所 町文化ホール
- 内容
 - 表彰：環境保全活動に功績のあった5団体(及び個人)
 - 講演：『ストップ地球温暖化～私たちにできること』
熊本県立大学 環境共生学部教授 薬学博士 篠原亮太さん
 - パネルディスカッション：
『環境にやさしいまちづくりの推進～活動報告』など

- フードマイレージ(輸入に伴うエネルギーを考慮して、環境への負荷を軽減すること)を考慮して、地産地消を推進する「青空市場」の開催(野菜の販売)
※フォーラム終了後の販売となります。
- 太陽光発電のしくみ ●ペットボトルキャップの回収
- 地球温暖化防止のパネル展示
- 菜の花プロジェクトのパネル展示
- 廃食用油の回収(ペットボトルに入れて持ってきてください)
- BDF車の展示 ●廃油石鹸展示販売 など

第19回 菊池川の日スペシャル 参加者募集! 植樹祭in大津

セレモニー、功労者表彰式 午前10時～
植樹祭 午前11時30分～

植樹会場:「大津町環境の森」(真木)※前原公民館近く
植樹内容:河川の浄化と環境保全を目的に約50アールの土地に、コナラ・モミジ・クヌギなど1,400本を植樹します。また、廃油石けんや水保全啓発パネルなどの展示も同時に行います。

- 日時 11月30日(日) 開会:午前10時
- 場所 「大津町環境の森」(真木)
- 参加者申込受付 [11月4日(火)から]
申し込みは、環境保全課までお願いします。昼食は準備します。先着順ですので、お早めにお申し込みください。駐車場は会場周辺に縦列駐車となります。
- 問い合わせ
実行委員会(役場環境保全課) ☎(293)3113
菊池川流域同盟事務局(玉名市役所環境整備課) ☎0968(75)1118

樹木粉碎車がやってきます!

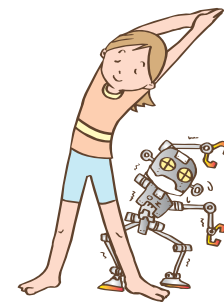
樹木粉碎車の巡回日程

処理を希望する人は、2日前までに役場環境保全課に予約をしてください。

日	時	実施場所
12/6(土)	9:00~10:00	大津東小体育館前駐車場
	10:30~11:30	旧菊阿中グラウンド
	13:30~14:30	護川小学校体育館北側駐車場
12/7(日)	15:00~16:00	平川地区公民館分館(御所原)
	9:00~10:00	つつじ台地域学習センター
	10:30~11:30	人権啓発福祉センター
12/13(土)	13:30~14:30	岩坂共同利用施設
	15:00~16:00	スポーツの森・大津駐車場(弓道場横)
	9:00~10:00	生涯学習センター駐車場
12/14(日)	10:30~11:30	大津東区コミュニティセンター
	13:30~14:30	町民グラウンド北側駐車場
	15:00~16:00	昭和園北側駐車場
12/14(日)	9:00~10:00	オックス広場(北側駐車場)
	10:30~11:30	陣内地区公民館分館
	13:30~14:30	新地区農事集会所
12/14(日)	15:00~16:00	美咲野中央公園

処分料は無料です

ストレッチング ～身も心も軽やかに～



ストレッチングとは、筋肉をストレッチ(伸ばす、引っ張る)することです。身体への負担が少ないので、あまり運動経験がない人や体力に自信のない人など、誰にでも取り組みやすい運動です。

今年はぜひ身体を動かす習慣をつくりたい!と思っている人におすすです。根気強く毎日続け、こころ貯筋(貯金)しましょう。

●ストレッチングでストレス解消!

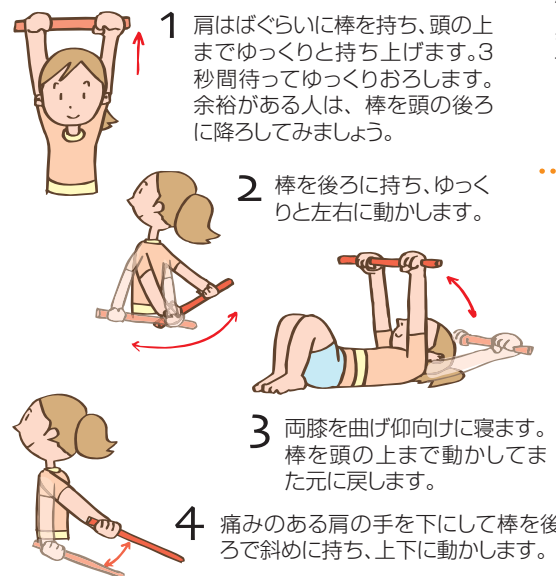
現代人は身も心も緊張状態が日夜続いています。

頭や神経を使うと、筋肉が緊張状態になってしまいます。つまり、考えごとをしている間に、ストレスにより筋肉が緊張するのです。ですから、それを取つてやれば、ストレスの解消に役立つこととなります。

実践! 肩の運動

肩は身体の中で最も複雑な構造を持った動きの大きい関節です。

身近にある棒(ないときは新聞紙を丸めテープでとめる)を使います。5～10回(痛みが許せる範囲内)を1セットとして、3セット程度、1日2回くらいからはじめましょう。



こんな時にストレッチ!

- 朝一番に、夜寝る前に
- スポーツの前後に
- 緊張をやわらげたい時に
- 長い時間座っていた時に
- 筋肉がこってしまった時に
- リラックスできる時間に(テレビを見ながらなど)

●ストレッチングで疲れにくい身体に!
ストレッチングによって筋肉に刺激が与えられると、血液の流れが良くなり、筋肉がほぐれます。

筋肉の緊張を長くためないの、疲れにくい体を維持することが出来るのです。

また、毎日のように筋肉を使うことによって、筋肉の衰えを防ぐことにもつながります。

●定期の予防接種

		3カ月	6カ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳半
集団接種	ポリオ (急性灰白髄炎) 場所: 町中央公民館	生後3カ月～90カ月未満までに2回。 ※なるべく18カ月までに済ませる。									
	BCG	生後6カ月までに1回。									
個別接種 (指定医療機関で実施します)	三種混合 百日ぜき ジフテリア 破傷風	1期初回(3回)……生後3カ月～90カ月未満 20～56日間隔を置いて3回接種 追加(1回)……1期初回終了後12～18カ月の間隔をおくことが望ましい。									
	MR混合 麻疹 風しん	第1期……満1歳～満2歳未満(前日まで) 第2期……5歳以上7歳未満(就学前1年間の4/1～翌3/31)									

※日本脳炎の予防接種は、厚生労働省の勧告を受けて、平成17年5月30日から積極的な接種のお勧めは行っていません。

忘れていませんか? 予防接種

子どもは成長するにつれ、病気に対する抵抗力(免疫)を自分でつくる一方で、外出の機会も増え、感染症にかかる可能性も高くなってきます。そのため、予防に有効なワクチンを接種し、病気に対する抵抗力をつけるのが予防接種です。町では、左の内容で子どもの予防接種を実施しています。これは予防接種法によって、対象者や接種

期間などが定められています。日程はすくなくカレンダーなどに掲載していますので、お忘れのないよう計画的に接種することをお勧めします。

特に、麻疹・風しんに関しては、昨年の流行を受けて、4月から一部法律改正が行われました。5年間の時限措置として、MR混合ワクチンの第3期(中学1年生)・第4期(高校3年生相当)を追加しました。詳しくは、お問い合わせください。