

ごみは分別してごみの種類ごとに定められた日に捨てましょう

最近多い事例で、ごみを分別して捨てたのに回収されていないといった苦情があります。

現地で確認すると、資源ごみの袋の種類を誤って入れてある例が多くあります。例としては、本来なら資源物(透明袋)を使用するべきところを資源物(緑色の袋)に入れてあり、ごみ袋の種類が違うため回収されないというパターンが多いです。大津町の資源袋は2種類あります。詳しい分別についてはホームページおよび環境保全課に50音別の分別冊子が用意してありますのでご参照ください。

ごみ袋の色	資源袋	
	緑色の袋	透明の袋
対象となるごみ	新聞・チラシ 雑誌・その他の紙	プラスチック類
	布類 牛乳パック ダンボール	ペットボトル
	ビン類・缶類 小型金物類	白色トレイ・発泡スチロール(有色)

★下線が一緒のものは、分けずに同じ袋で捨てられます。

# ハムレット：デンマーク王子の喜劇

大津まちおこし大学の国際交流学科では、昨年上映した「喜劇！ロミオとジュリエット」に引き続き、今回「ハムレット」に引き続き、異文化交流を通して、新しいシエークスピアの世界を知ってみませんか。大津町子ども日本舞踊教室や大津少年少女合唱団によるオープニングイベントも行われます。

- ▼日時 3月22日(日) 午後1時30分開場 午後2時開演
- ▼場所 町文化ホール
- ▼入場料 無料

●問い合わせ 大津町国際交流協会 事務局(坂本) ☎090(8357)8512



## 栄養士からの一言

### あなたの健康度をチェック!!

生活習慣病は偏った食生活、運動不足、飲酒習慣、喫煙、ストレスなどが原因となって起こる病気です。生活習慣病(高血圧・肥満・糖尿病など)が重症化すると血管や内臓に影響を及ぼし、脳卒中や心筋梗塞、がんなど重い病気にかかるリスクが高まります。日常生活を見直し、生活習慣病予防を心がけましょう。

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

あなたの生活習慣と食生活を診断!(当てはまる項目をチェックしましょう)

生活習慣病チェック	食生活チェック
<input type="checkbox"/> 毎日たっぷり睡眠をとっている	<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の食事時間は毎日ほぼ同じ
<input type="checkbox"/> 早寝、早起きを心がけている	<input type="checkbox"/> 朝食は必ず食べる
<input type="checkbox"/> 趣味を楽しむ時間がある	<input type="checkbox"/> 間食や夜食はあまり食べない
<input type="checkbox"/> ストレスを感じる事が少ない	<input type="checkbox"/> ファストフードやインスタント食品はあまり好きでない
<input type="checkbox"/> たばこは吸わない	<input type="checkbox"/> 食事はゆっくり噛んで食べている
<input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲む習慣はない	<input type="checkbox"/> 腹八分目を心がけている
<input type="checkbox"/> 家事や仕事でよく体を動かす	<input type="checkbox"/> 肉料理や脂っこい料理はあまり好まない
<input type="checkbox"/> 乗り物を利用するより歩いていくことが多い	<input type="checkbox"/> 味つけは薄味が好き
<input type="checkbox"/> 自分は太りすぎではないと思う	<input type="checkbox"/> 緑黄野菜や果物、海藻をよく食べる
<input type="checkbox"/> 日に何度かは家族や友人と笑いあう	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日牛乳や乳製品を食べている

15個以上:健康的な生活です。これからも続けてください。  
10個以上:健康状態が少し心配です。生活習慣を見直しましょう。  
9個以下:生活習慣病を招きかねません。すぐに生活習慣の改善を。

- 主食、副菜、主菜をそろえバランスよく食べる
- 生野菜・緑黄野菜を毎日の食事に(1日350gの野菜を目標に)
- 甘いものはほどほどに
- からだを動かす
- 塩分・脂質の摂取を控えめに
- 禁煙・禁酒で健康長寿

### 健康的な生活習慣を身につけましょう

#### 豆腐とエビの蒸し物(4人分) 【1人分】 エネルギー:116kcal 塩分:0.9g

エビ 12尾 片栗粉 小さじ2 酒 小さじ1  
しいたけ (3枚) 45g わかめ(乾燥) 3g 片栗粉 小さじ1  
ゆでたけのこ 50g 枝豆 30g 水 小さじ1  
にんじん 40g だし汁 150ml 小松菜 80g  
木綿豆腐 300g 塩 小さじ1/3 練りわさび 小さじ1

**作り方**  
①エビは殻と背わたをとる。しいたけは石づきをとって薄切りに、たけのこは細切りにする。にんじんは飾り用に型で抜き、残りは千切りにする。  
②豆腐は軽くつぶして片栗粉を加え、乾燥したままのわかめ、枝豆、①のしいたけ、たけのこ、千切りにしたにんじんを加えて混ぜ合わせる。混ぜたものを4等分にし、それぞれ器に入れる。エビと型抜きしたにんじんを上飾りふたをする。蒸し器に入れ、強火で5分蒸したあと、弱火にして7分ほど蒸す。  
③小鍋にだし汁を沸かし、塩、酒を加えて味を調える。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
④小松菜はゆでて3cmの長さに切り、②の上ののせて、③のあんをかける。練りわさびを天盛りにする。

#### ほうれん草の中華風炒め(2人分) 【1人分】 エネルギー:96kcal 塩分:0.9g

ほうれん草 320g サラダ油 小さじ4  
卵 1個 塩 小さじ1/3  
春雨(乾燥) 20g A しょうゆ 大さじ1/2  
長ネギ 20g 酒 小さじ2  
しょうが 少々

**作り方**  
①ほうれん草はかためにゆで、4cmの長さに切る。  
②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。  
③フライパンに用意した油の1/2の量を入れ、いり卵を作って取り出す。残りの油を入れ、みじん切りにした長ネギ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。Aで調味し、②の春雨といり卵を混ぜる。

## ペットの鳴き声に「注意」!

ペットの鳴き声で他人に迷惑を掛けた場合は、動物の占有者として責任を問われることとなります(民法718条)。

多頭飼育により鳴き声がうるさくなっている場合は、保健所で改善の勧告や命令を出すこともできます。ペットの鳴き声による苦情は住宅の近隣間でのトラブルがほとんどですので、まずは話し合いで解決することが望ましいでしょう。事情を説明し、改善をお願いするように話し合ってみましょう。

話し合いが望めない場合は保健所や役場環境保全課にご相談ください。行政の指導や話し合いで改善されない場合は民事裁判などの司法手段を用いることとなります。

動物愛護管理法でも飼い主の債務として「生活環境の保全上の支障を生じさせ、または人に迷惑を及ぼすことのないように努めなければならない」と定められています。マナーを守ってペットを飼いましょう。

●所轄保健所 菊池保健所 ☎0968(25)4135



## 環境トピック

ごみの削減や地球温暖化を防止するため、買い物にはマイバック(買物袋)を持参しましょう。

### 木質バイオマスに関する「講演会」を開催します

町では、地球温暖化対策、地域資源を活用した再生可能エネルギーの利活用の普及・啓発の一環として、「講演会」を開催します。参加費は無料です。興味がある人はぜひお申し込みください。

- 日時 3月28日(土) 午後4時(1時間半程度)
- 場所 町交流会館
- 内容 森林内の間伐材、林地残材といった未利用材を資源化し、地域の熱利用に活用している海外(オーストラリア)の事例。県内外での木材を活用した熱利用・発電の状況、地域での取り組みのあり方。
- 講師 熊本県林業振興課 成松伸治さん
- 定員 40人程度
- 申込期限 3月20日(金)
- 申し込み・問い合わせ 役場環境保全課 エネルギー対策係 ☎096(293)3113

