



第50回 後を絶たないポイ捨て、不法投棄!

平成17年度第1回の「クリーン芳賀」環境美化の日が5月29日に実施され、延べ2,400人が参加し、空き缶やビン、ペットボトルを推定で7,800個、可燃ごみを約500kg回収しました。自分たちの地域は自分たちできれいにする意識を向上させましょう。

「不法投棄をなくす条例」を施行して2年が経過します。監視員・指導員さんの活躍で悪質な不法投棄は防止されていますが、油断はできません。ポイ捨てもなくなるよう、みんなで捨てられない地域づくりをしていきましょう。

環境対策課環境対策室 【☎028(677)6041】
✉kankyoutaisaku@town.haga.tochigi.jp



『おじいちゃん、おばあちゃん、だーいすき!!』

水橋保育園では年に3回、高齢者との交流があります。今年も、第1回目が5月27日に行われました。

おじいちゃん、おばあちゃんといっしょに、手をつないでハイキング。初夏の自然にふれながらお話はずみ、おじいちゃん、おばあちゃんも子どもたちの小さな手をにぎり優しい笑顔がこぼれていました。

「また会おうね」と、次回を楽しみにしています。



今月は ごあいさつ

赤ちゃん向けのかわいい一冊です。他に、「いない いない ばあ」「いただきます」など楽しい仕掛け絵本のシリーズになっています。



保育園 開放日程

午前10時から午前11時30分まで毎週開放しています
南高保育園 【☎028(677)1407】火・水曜日 祖母井保育園 【☎028(677)0220】月・水・金曜日
水橋保育園 【☎028(678)0511】木・金曜日 携帯サイト <http://www.town.haga.tochigi.jp/i/>

芳賀町地域子育て支援センター 「あっとほーむ」

明るく、たのしく、たすけあい 地域ぐるみで、たのしい子育ても応援します!

<7月の予定>

5日(火)・6日(水)	笹飾り作り 11:00~11:30
7日(木)	七夕飾り 11:00~11:30
13日(水)・26日(火)	ママのシェイプアップ トライピクス
19日(火)	誕生会
20日(水)	パパちゃんサロン
21日(木)	親子リトミック教室



☎NPO法人口マンいちば
芳賀町地域子育て支援センター「あっとほーむ」
場所/生涯学習センター(旧下高根沢小)2階
開設時間/支援センター 9:00~16:00
ひろば10:00~15:00
【☎FAX028(677)8400】【✉shien@yellow.plala.or.jp】

健康ライフ

生活習慣病を 予防しましょう

生活習慣病による死亡は全体の3分の2以上を占めています。その予防は食事・運動・休養と多くの人がわかっていてもなかなか実行できないものです。なかでも運動は継続するのが大変です。車社会の文化的な生活は慢性的な運動不足を招いており、意識して運動を取り入れる必要があります。健康のための毎日の運動量は消費エネルギーに換算すると左のようになります。

100キロカロリーはご飯なら茶碗で軽く3分の2位、バナナなら1本位、あんパンなら半分位です。100キロカロリーを運動で消費するには、歩行は男

51分・女65分、水泳は男14分・女17分、縄跳びは男14分・女18分位と言われています。左の消費エネルギー量に合わせて運動量を換算してください。

歩行は手軽にどこでもできます。暑くなりやすさがさわやかな早朝や夕刻時に、運動靴を履き大きく腕を振り、かかとからしっかりとつき足底全体で大地を踏むように歩くと効果的です。20分以上歩くと糖質エネルギーから脂質エネルギーの消費に変わり肥満防止にも効果的です。

健康福祉課健康係
☎028(677)6042

技術・事務的な軽作業、乳幼児のいない主婦

男 200~300kcal
女 100~200kcal

製造・販売・サービス業など中重度作業、乳幼児のいる主婦

男 100~200kcal
女 100kcal程度