

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

Large empty box for drawing illustrations.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。



●ごみ用コンテナについて

下高根沢 匿名希望さん
コンテナが重すぎます。家からステーションまでの距離も遠く、ほかの家では車に積んで持ち込んでいます。私のように車がないものは、重いコンテナにビンを入れて、もともと重くなった状態で運んでいます。何回も何回も、地面に降ろし休みながら、どれだけ苦労しているかわかりませんが、手は痛い、腰は痛いで、ビンを出す日は気が重くて必死です。



下延生 はるこねずみさん

芳賀町はエコステーションができて可燃ごみの量が減り、とつても助かっています。ペットボトルもそれに加えて頂けないでしょうか。コンテナを使わないでゴミ出しができれば助かる人は私だけではないと思います。年寄りの一人暮らしのことももっと身近に考えてほしいことを切に願います。

●人生万歳・命の教育を

稲毛田 かんしゃでいくよさん
読書の秋、一年で一番良い季節が訪れました。素晴らしい季節です。私は読書が好きで、いろいろな本を読ませていただいています。買うことは大変なので、町民会館の図書館からですが。人生万歳の永六輔さん、瀬戸内寂聴さんの本、対談編の中から「命の教育」と題して素晴らしいことが書かれていました。

食育 食べて元気!

Q&A どうしていけないの?こんな食生活!!

食べることは、私たちの体づくり、また生きていくために欠かすことができません。そのため、食生活が乱れると、成長期の体に必要な栄養素を十分にとることができず、健康な状態

を保つことができなくなってしまいます。また、そうした状態が長く続くことで、肥満や生活習慣病を招く原因になります。
☎学校教育課学校教育係 ☎028 (677) 6024

朝食は食べないことが多い
朝食は一日の活動を開始するための大切なエネルギー源です。また、朝食を食べないことが習慣化している人は将来、糖尿病になりやすいともいわれています。

ファーストフードがすぎてよく食べる
ハンバーガーなどのファーストフードは、ほとんどが高カロリーなうえ、短時間で食べ終わってしまいます。必要以上のエネルギーをとることになりかねません。

よくかまないで、食べるのが早い
よくかまないで食べると早食いになりがちです。これは満腹感がなく、必要以上に食べ過ぎてしまうことにもつながります。また、そしゃくの効果も得られません。

毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
こうした食習慣も必要以上のエネルギーを摂取してしまっ、夕食が食べられなくなるなど悪循環を招く原因に。食べる場合には量をきちんと決めましょう。

煮物などの野菜料理は、あまり食べない
野菜には、体の調子を整えるビタミン、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれます。また食物繊維を摂らないと便秘や高コレステロールの原因にもなります。

夜遅くまで起きていて、何か食べることが多い
夜遅くにカップラーメンやお菓子を食べていると太る原因になります。また、朝なかなか起きられないため、朝食ぬきになるなど悪循環を招きます。

のりしろ

のりしろ