

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.

イラストも募集しています。広報はがのカットと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。

Large empty box for drawing illustrations.



●アンコールワットとベトナムの旅

下延生 赤沢洋子さん
11月14日から7日間アンコールワットとベトナムホーチミンを旅してきました。アンコール遺跡は、広大な地に数多くの遺跡群があり寺院が大きいのと、素晴らしい彫刻群には目を見張るばかりでした。その美しさ、精巧さは、テレビや本では味わえない感動でした。



▲町民の翼に参加した皆さん(アンコールワットにて)

ベトナムではメコン河をクルーズしました。ニッパやシヤングルの中を小型船で川下りしたのが、とても楽しかったです。

今回の旅行で、世界遺産のアンコールワットは素晴らしいものでしたが、カンボジアには恵まれない貧しい子どもたちが多く複雑な思いがしました。

次回の「町民の翼」も楽しみにしています。みなさんも参加してはいかがでしょうか。



▲与能 あっちゃん

●譲り合いが大切

匿名さん

主人も私も、芳賀の地域性「のんびり・あたたか」を気に入っています。農業が主体であることもそのひとつです。田畑で草などを燃やしている煙も仕方がないかなと思います。そうしている田畑の方には必要なこと

でしようし、燃やす時間も考えてくださっているのだらうと考えようとしています。でも、先日目撃したことにシヨックを受けました。ビール袋一杯に詰めたゴミを畑に持ち込んで枯れ草少しと一緒に燃やしていました。時々洗濯物についた匂いが我慢できないほど強く不快なもので、洗い直しても残っているように感じたその匂いは化学物質だったのか?とてもがっかりしました。家庭からのゴミを畑で燃やす方は多くはないのでしよ(け)、残念です。皆が譲り合いながらも気持ちよく過ごしたいです。○環境対策課環境対策室より環境保全という観点からごみの野焼きは禁止されています。草木や稲わらの焼却も風向きや周辺の状況を考慮して行いましょう。火災防止のためにも。



▲下高根沢 高松イクさん

健康三ツツ

内臓脂肪の蓄積に注意

糖尿病、高脂血症、高血圧など、生活習慣病と呼ばれる疾患は、個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因であると考えられます。

内臓脂肪の蓄積をベースに、高血糖、高脂血、高血圧など動脈硬化の危険因子を2つ持つ状態を『メタボリックシンドローム』(内臓脂肪症候群)といいます。内臓脂肪の蓄積は、腹囲(へそ回り)の測定で簡単に判断できます。



男性85cm以上・女性90cm以上であると内臓脂肪型肥満が疑われます。

《メタボリックシンドロームの診断基準》

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 (必須条件)

★つぎのうち2項目以上が当てはまるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

脂質 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

血圧 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

血糖値 空腹時血糖値110mg/dl以上

自分の健康を守るため、『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ』を健康づくりの合言葉に、生活習慣の改善に取り組みしましょう。

健康福祉課健康係

028(67)6042