

環の町芳賀 第115回

大掃除は早め早めに!

早いものでもう12月です。窓拭き・すす払い・床磨き。大掃除を行われる家庭も多いかと思えます。年に一度の大掃除となると、いらなくなってしまった物もたくさん出てきてしまいますね。

環の町の住民としては、まずは「ごみを出さないこと」(ごみになるものを買わない・作らない)ですが、出てしまったら「分別してリサイクル」です。そして、リサイクルできないごみは「きちんと処分すること」です。

年内の、ごみ処理場のごみの持ち込み受付は、12月28日(火)までです。27日、28日は大変混雑することが予想されます。大掃除は早い時期からスタートして、ごみの持ち込みも早めに行うことをお勧めします。

	年内	新年	備考
ごみの持ち込み	12/28(火)まで	1/4(火)から	受付時間 8:30~17:00
可燃ごみの収集	12/30(木)まで	1/4(火)から	

環境対策課環境対策係 【☎028(677)6041】

運動プラス深呼吸!

健康ライフ

健康福祉課健康係 【☎028(677)6042】

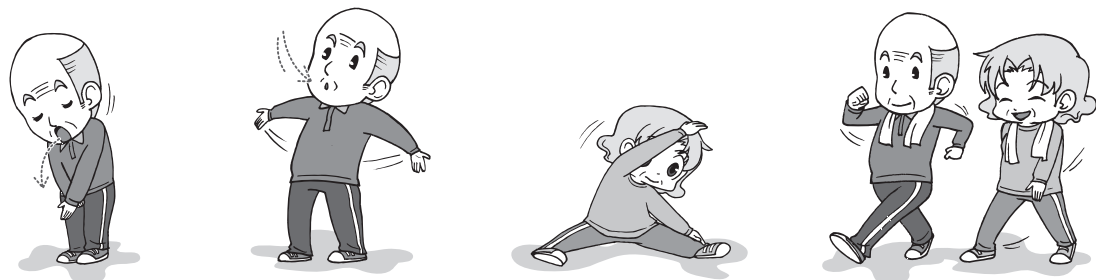
腰痛予防やメタボ対策

「呼吸」とは酸素を肺に取り込み、二酸化炭素を排出することです。しかし、肺自体が膨らんだり、縮んだりしているわけではありません。肺を囲む筋肉の働きによって空気が肺に入ったり出たりしています。

意識して行う呼吸は、吸う方が1なら、吐く方はその2倍か3倍の長さが理想です。慣れてきたらさらにゆっくり吐いて、お腹をぐっとへこませ、息を吐ききれぬまでがんばってみましょう。

深呼吸することで、普段はあまり使われていない筋肉が使われます。お腹を意識し、良い姿勢を保つことは、腰痛予防や消費カロリーが増えメタボ予防にもつながります。

普段行っているストレッチ体操やウォーキングなどに、深呼吸をプラスし、カラダに新鮮な空気をたくさん取り入れましょう。



工業団地から、こんにちは

芳賀工業団地連絡協議会に登録している企業を紹介します。

大星電機株式会社 栃木製作所



栃木製作所長
若松勇志さん

大星電機(株)は、昭和47年に創業し昭和59年から現在の社名となりました。自動車・食品・医療など産業用機械の電機コントロールシステムの設計開発を主な業務とし、芳賀工業団地には平成16年に栃木製作所が進出しました。

会社名 大星電機株式会社
 住所 芳賀町芳賀台56-1-3
 電話番号 028(677)0656
 従業員数 10人
 本社住所 埼玉県狭山市中新田353-3
 ホームページアドレス
<http://www.estrelia.co.jp/>

また、国際宇宙ステーションに取り付けた実験装置「さぼう」内の電気配線は、大星電機(株)の手がけたそうです。



集まれ! 趣味仲間

町内の生涯学習サークルの活動を紹介します。



ハングル語教室

町民会館 【☎028(677)0009】
 ○活動日 毎月第2・4土曜日
 19:00~21:00
 ○活動場所 生涯学習センター

わたしたちグループは「ハングル語」、いわゆる韓国語を勉強しています。

講師は韓国出身の金光玉先生。日本に嫁いで14年になるそうで、3人の子供を持つ高根沢在住のママさん先生。日本語を話すことも書くこともとっても上手な若くて美人の先生です。

韓流ブームにより、テレビでもたくさんのドラマが放送されています。月2回、夜7時から9時の学習ですが、基本から始まり今では少しずつ理解できるようになりました。生活習慣なども教えていただきながら、和気あいあいの楽しい2時間です。

たくさんの言葉を早くマスターして、韓国へ観光旅行に行くことを楽しみにしています。

(文・高松イク)