



## 環の町芳賀 第114回

### 秋も身近なエコしましょう！

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋...といろいろありますが「エコの秋」なんていうのはいかがでしょうか。

栃木県では11月を「エコドライブ推進月間」と位置付け①ふんわりスタート②5秒かけて時速20キロといった環境に配慮した運転の実践を広く呼びかけています。

また、買い物時に買い物袋を持参して、レジ袋の使用を減らす「マイ・バッグ・キャンペーン」は、年間を通して行っています。レジ袋が有料化された店舗はまだ多くはありませんが、マイ・バッグの使用は私たち消費者一人一人が自ら取り組んでいきたいものです。

さらに、食欲の秋のエコ活動として、てんぷら油(廃食用油)の回収・リサイクルを実施します。11月7日の町民祭で行います(町民祭ページ参照)。廃食用油を持参された人には、便利なレジかごタイプのエコバッグをプレゼントします。

3つのエコ活動について紹介しました。身近にできるエコ活動、あなたも実践してみませんか？

環境対策課環境対策係 【☎028 (677) 6041】



## 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。

### 澁澤倉庫株式会社 栃木営業所

澁澤倉庫(株)は、明治30年に創業。明治42年に株式会社となり、芳賀工業団地には平成2年に栃木営業所が進出しました。倉庫保管サービスや陸上運送サービス・国際輸送サービスのほか引越サービスや不動産賃貸サービスなどの業務を取り扱い、全国に支店や営業所を展開しています。



栃木営業所長 渡部 篤さん

栃木営業所には2カ所の倉庫(計3,200坪)があり、近年は大手メーカー製の合成樹脂の保管管理・国内外への輸送・輸出(通関業務)が大きなウエイトを占めているそうです。また、環境への取り組みとしてエコドライブの実施はもちろん、梱包資材などの削減やリサイクル・分別の徹底による廃棄物の減量を行っています。

お話を伺った渡部所長は「貨物自動車運送の安全性を評価される「Gマーク」や環境保全活動を評価される「グリーン経営」の認定を受けて業務を行っています。製品の保管管理や輸送については蓄積した独自のノウハウがございます。ご相談いただければコスト削減などの効率化の提案をさせていただきます」と話してくださいました。



会社名 澁澤倉庫株式会社 栃木営業所  
住所 芳賀町芳賀台5-1-2  
電話番号 028(677)4522  
従業員数 475人(全社)  
本社住所 東京都江東区永代  
ホームページアドレス http://www.shibusawaco.jp/ 2-37-25

11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です

## 健康ライフ

健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】

### 1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの不足、働きの低下などが原因で起きる病気です。糖尿病発病の原因は、食べ過ぎ・運動不足・肥満・体質の遺伝などがあります。

糖尿病には、小児期から若年期に発病しインスリン治療が必要な1型糖尿病と、30歳以降に発病することが多い2型糖尿病があります。

糖尿病患者の約95%は日ごろの生活習慣の乱れなどから起こる2型糖尿病です。



まず予防を心がけ

糖尿病と診断されたら次のことを実行しましょう。

- 医療を中断せず、治療を継続しましょう。
- 適正な食生活、運動の実践、禁煙を心がけましょう。
- 医師の指示エネルギーに合った食事を続けましょう。
- 間食、お酒は医師の指示に従いましょう。運動についても医師の指示に従いましょう。

### ここがポイント！ 糖尿病予防

- ★食事
  - ・食事は主食・主菜・副菜をそろえる
  - ・3食きちんと食べる
  - ・ゆっくり食べる
  - ・腹八分目で食べ過ぎない
  - ・夕食は軽めに
  - ・間食、お酒は適量で
  - ・脂肪分は控えめに、野菜・海藻・きのこ類をたっぷりと
- ★注意点
  - ・定期的に運動することを心がけましょう
  - ・日常生活の中で、体を積極的に動かしましょう
  - ・定期健診を受けましょう
  - ・規則正しい生活を心がけましょう
  - ・ストレスはなるべく発散しましょう
  - ・禁煙を心がけましょう

## 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。



### 梨の実吟社

町民会館【☎028 (677) 0009】  
活動日 毎月第4土曜日 9:00~12:00  
活動場所 町民会館

今、テレビやラジオなどで川柳となぞかけがブームとなっています。

川柳は決して難しいものではありません。日ごろ口にして言えない愚痴や不満を5・7・5にまとめて書き出すだけのことです。

うっぶん晴らしや脳の体操、ボケ防止のために始めてみませんか。70歳から80歳代の人も大勢楽しんでます。入会して間もない新人さんも何人もいますので、今がチャンスです。希望があれば簡単な指導もいたします。

思い切って勇気を出して、その一步を踏み出してみませんか。11月6日(土)の10:00から町民会館で町民祭川柳大会が開催されます。お茶にお茶菓子、お弁当もありますので、ぜひ遊びにきてください。

(文・松本カヅ子)