

表彰

秋葉芳秀氏に 総務大臣感謝状

平成15年からの4年間、住民と行政のパイプ役として困りごとなどの相談を受け付け、その解決の促進に尽力された秋葉芳秀氏（大網）の功績が称えられ、6月20日、総務大臣感謝状が贈呈されました。



▲総務省千葉行政評価事務所長から感謝状を手渡される秋葉芳秀氏（左）

この条例は、さまざまな立
場の県民が力を合わせ、障害
者のある人もない人も共に
暮らしやすい千葉県つくり条例」が施行

誰ががむのじやうく社会民

障害のある人への理解を広
げ、差別をなくす取り組みを
定めた「障害のある人もない
人も共に暮らしやすい千葉県
づくり条例」が施行されまし
た。

障害のある人もない人も共に
暮らしやすい千葉県つくりを
進めるために制定されたもので、
障害のある人への差別をなく
す仕組みを定めています。

毎「相談ください

障害のある人の差別に関わ
る問題が生じた場合には、相
談員と専門スタッフが相談に
応じます。

●相談専用ダイヤル
☎(04)35556

※平日9時～17時（金は16時
まで）

問健康福祉部障害福祉課
☎043(223)2935

許しません ルール違反！ ごみの出し方を再確認

毎日の生活を営むうえで切り離すことのできな
いのがごみの処理。あなたは正しくごみを出せて
いますか。快適な生活環境を維持していくために
一人ひとりがごみの出し方をもう一度確認して
正しい処理を心掛けましょう。

ごみは種類・素材によって
出し方が違います。

◎生ごみ
十分に水切りをしてから、
指定袋に入れて出してください。

◎ペットボトル・ビン・カン
必ず中をからにして水洗い
をしてから、指定袋に入れて
出してください。

◎割れたビン・ガラス
新聞紙などで包み、「危
険」などと分かりやすく表示

◎小枝
小枝等を切つたら必ず良く
乾燥させてから、処理をし
ましょう。

◎集積所に出す場合は
太さ5センチ以下で、指
定袋に入る長さに切り、乾燥
させてから指定袋に入れて出
してください。

●粗大ごみとして出す場合は
枯れているものを、長さ50
センチ×太さ5センチ以下に
合わせて切り、直径80センチ
以下の束にしてから申し込
んでください（3束で150円）。

▼申し込み先 東金市外三市
町環境クリーンセンター

ペットボトルは
水洗い！

生ごみはしぼると
ごみの減量に！

割れたガラスなどは
大きく分かりやすく表示！

・環境クリーンセンターに直
接搬入する場合は
枯れているものを、長さ50
センチ×太さ5センチ以下に
合わせて切り、直接搬入して
ください（10キログラム当
り100円）。

▼問い合わせ先 東金市外三
市町環境クリーンセンター
☎(50)5301

・大量にある場合は
専門業者または、一般廃棄
物収集運搬業者に依頼して
ください。

問生活環境課環境対策班
☎(70)0386
東金市外三市町環境ク
リーンセンター
☎(50)5301

イベントに参加してあなたも健康

問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321



最近話題のメタボリックシンドローム、あなたは気になりますか。「運動不足だな」、「腹囲や体重も最近増加している」という方は要注意。もしかしたらあなたはメタボリック予備軍かも。メタボリックシンドロームは運動と食事の改善で防げることが実証されています。さあ、今からでも遅くありません。健康スリム教室へ参加してみませんか。

- ▶運動指導講師＝健康運動指導士 内田直美氏
- ▶対象＝年齢40～64歳でいずれかに該当する方（特に運動を制限されていない方）
 - BMIが25以上 *BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 - 腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上
 - 減量をしたい ●血液データの改善を図りたい
- ▶募集人数＝50人
- ▶持ち物＝運動用シューズ、下履きを入れる袋、タオル、水等
- ▶参加費＝2,000円（テキスト・ボール・血液検査・実習代）

健康スリム教室全7コース ※各回とも15分前から受付

回	日時	内容	会場
①	9月3日(月)13:30～15:30	説明、体力測定、アンケート	保健センター
②	9月11日(火)13:30～15:30	ボール体操	大網白里アリーナ
③	10月24日(水)9:30～13:00	食事の話と調理実習	中央公民館調理室
④	10月31日(水)13:30～15:30	ボール体操	大網白里アリーナ
⑤	11月7日(水)13:30～15:30	ボール体操	
⑥	11月28日(水)13:30～15:30	ボール体操、血液検査	
⑦	12月12日(水)13:30～15:30	ボール体操、検査結果説明	

*ボール体操は誰でも簡単に行え、体重や血液データの改善が図れる運動法です。

元気まつり

健康づくりのための楽しいイベントを予定しています。
▶日時・会場＝9月29日(土)10時～15時・保健文化センター、役場駐車場
▶内容＝糖尿病予防講演会、糖尿病予防啓発コーナー、健康チェックコーナー、各種相談コーナー（健康相談、栄養相談、歯科相談など）、食生活改善協議会コーナー、栄養コーナー、ビッグネットほか
※詳細は9月号でお知らせします

歯っぴーライフ 66

「食事中よくむせる、口の中の渴きが気になるという方は・・・」

要介護高齢者の日常の楽しみの第1位には、「食事」が挙げられています。おいしく、楽しく、安全な食生活は、介護の要不要にかかわらず誰にも共通した願いです。食べるためには、「かむ」と「飲み込む」を行う口腔の働きが維持されなくてはなりません。食事中よくむせる、

飲み込みにくい、口の中の渴きが気になるという方は、口腔の機能を回復させ、おいしく、楽しく食事がとれるよう、今日からお口の体操を始めましょう。また、かかりつけの歯科医をもち、治療だけでなく口腔機能向上のためのアドバイスを受けることも大切です。

口を開いたまま、ほおをふくらませたり、ずほめたりしましょう。

舌を出して上下や左右に大きく動かしましょう。

口を大きく開いて「あっかんぺー」を何度かしてみよう。

口を閉じて、ほおの内側を舌で押すようにしましょう。

口を横に開き、奥歯をカチカチと噛みしめよう。

問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321