

8月	9月	10月	11月	12月
	9月1日 新袋販売開始 新ごみ袋	10月1日 新袋使用開始 新ごみ袋		
現在使用のごみ袋 (旧ごみ袋)			11月30日旧袋 使用終了	

※10月1日から可燃ごみ指定  
▼「家庭ごみ有料化の概要」  
▼実施時期 10月1日から  
▼有料化の対象 可燃ごみ  
▼ごみ袋の種類・価格 別表のとおり  
※10月1日から可燃ごみ指定

(別表) 新しい可燃ごみ袋の種類・価格

袋の種類	販売単位
特大 (45ℓ)	350円/10枚1袋
大 (30ℓ)	250円/10枚1袋
小 (20ℓ)	150円/10枚1袋

袋が変わります (不燃ごみ・乾電池・蛍光灯は従来どおり)  
※新しい袋は9月1日から販売開始しますが、使用開始は10月1日からとなります  
※販売店等の詳細については、9月号「家庭ごみの有料化」特集号でお知らせします  
▼現在使用のごみ袋の取り扱い・移行期間として、平成21年11月30日までは使用可能と



▶利用促進シンボルマーク

社会実験として、東京湾アクアラインの通行料が8月1日より、値下げされます。東京湾を横断して房総半島と神奈川県がもっと近くなり、たくさんの方々も東京湾アクアラインを使って千葉にやっ

### 東京湾アクアラインの通行料がさらに値下げ 普通車で800円

てきます。見どころやおいしい旬の食べ物、地元祭りの風景など、身近にある千葉のすばらしさをどんどんアピールするチャンスです！  
さあ、東京湾アクアラインを使って、千葉も皆さんも、もっと元気になるましょう。  
▼実施期間 平成21年8月1日(土)～平成23年3月31日(木)  
※平日・休日を問わず  
▼対象 ETC装着車に限る  
☎県庁報道広報課 043(2223)2242  
☎県庁道路計画課 043(2223)3298

東京湾アクアラインの通行料

	軽自動車	普通車	中型車	大型車	特大車
通常料金 (非ETC車)	2,400円	3,000円	3,600円	4,950円	8,250円
通常料金 (ETC車)	1,860円	2,320円	2,780円	3,830円	6,380円
社会実験 (ETC車)	640円	800円	960円	1,320円	2,200円

## 10月1日から家庭ごみの有料化が始まります

申請期限 10月13日(火) ※消印有効

定額給付金は景気が後退する中で、皆さんの生活支援を行うとともに、地域の経済を活性化させることを目的とした制度です。  
受給には、申請が必要です。期限までに申請しない場合は、受給できなくなってしまうのでご注意ください。また、申請書が届いていない方は、ご連絡ください。

## 定額給付金受給の申請はお済みですか

▼給付対象者 平成21年2月1日(基準日)現在、本町の住民基本台帳に記録されている方、外国人登録原簿に登録されている方(不法滞在者、短期滞在者を除く)  
※基準日に日本国内で生活していた方で、いずれの市町村の住民基本台帳にも記録されておらず、基準日後初めて当町の住民基本台帳に記録されることとなった方を含みます  
※転出入等により基準日に他

します (12月1日からは完全に使用できなくなりますので、計画的に購入してください)  
☎(70)0386  
☎(72)1760  
☎(72)1760  
☎(72)1760

## 防犯パトロール車が寄贈されました



▲防犯パトロール車の寄贈でレプリカキーを受け取る堀内町長

地域防犯に役立ててほしいと「夢まるふぁんど実行委員会(千葉県遊技業協同組合、千葉日報社、千葉テレビ放送、ベイエフエム)」から千葉ふるさと振興サポート事業による青色回転灯付防犯パトロール車1台が寄贈されました。  
今後、防犯パトロール車は、犯罪抑止活動のためのパトロールや地域防犯の意識向上のために、有効に活用されることとなります。

☎生活環境課環境対策班 ☎(70)0386

## 栄養士だより 86

### 夏の食生活

暑い夏には、食欲が落ちる方も多いことでしょう。食欲がなく、朝はパンとコーヒー、昼はおにぎりと汁物、おやつにはアイスやゼリー、夕食にはそうめんだけ、そばだけ...といった簡単な食事になることもあるかもしれません。

でも、冷たいものやあっさりしたものが中心の食事が続くと、十分なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足し、体力が落ちて疲労しやすくなることが心配されます。なるべく主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることが大切です。

体力の維持、疲労回復のためにはビタミンを十分にとることが必要です。特に炭水化物の代謝に必要なビタミンB1が不足すると、疲れがとれにくくなり、夏バテをおこしやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品(豚肉、豆腐・納豆などの大豆製品、うなぎな

ど)をとるようにしてみましょう。また、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にらなどと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなるので、豚肉入りの野菜炒めや、ねぎをのせた冷やっこなどは、お薦めの料理です。

また、ごはん、めん類、パンなどの主食のみに偏った食事が多い人や、アイスやジュースなどをよくとり、糖分の摂取が多い人は、ビタミンB1を消費しやすいので、食生活を再点検してみましょう。

食欲のないときには酸味(酢、レモン)をかきせる、ピリ辛(唐辛子、わさび、カレー粉)にする、香り(ねぎ、しょうが、しそ)をつけるなど、料理にひと工夫をすると食欲が増し、効率よく色々な食品を摂取することもできます。

バランスのよい食事を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

☎健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

## 保健師だより

### 乳幼児期のスキンケア

#### <乾燥を防ぐ>

乳幼児期の肌トラブルの入り口になるのは乾燥です。肌の乾燥を放置すると皮がむけ、そのまま放置するとバリア(防御)機能が壊れ、かゆくなったり湿疹(しっしん)ができたりと次々とトラブルが起こり深刻な状態になってしまいます。バリア(防御)機能を弱めないため、乾燥を放置しないことが大切です。子どもは夏にたくさん汗をかきます。肌を清潔に保ち、保湿して乾燥を防ぎましょう。

#### <夏の紫外線対策>

紫外線は直ちに健康に害を与えるわけではないものの、長年にわたって蓄積され、やがて皮膚の老化を早めたり、皮膚ガンの発生率を高めたりすることがわかっています。乳幼児期は紫外線に対する防御力

が弱いので、過度の日焼けは避けましょう。6～8月は紫外線の最も強い10～14時の外遊びを避けましょう。

1時間程度の外出であれば、帽子をかぶったり、衣類の調節をしたりすればよいでしょう。1時間以上、屋外でレジャーを楽しむようならば、日焼け止めクリームを塗るなどの対策が必要です。日焼け止めクリームを塗る場合は、トラブルのない状態の皮膚に塗りましょう。乳児湿疹や炎症のある場所に塗ると悪化させてしまう可能性があります。

日焼け止めクリームは紫外線を防ぐためのベールで、肌をケアするものではありません。肌への刺激もあるので、帰宅したらなるべく早くせっけんで丁寧に洗い、きちんと落としましょう。その後は保湿も大切です。

☎健康介護課健康指導班 ☎(72)8321