

SERIES

環境 ENVIRONMENT

みんなが優しくむまち

うるおい 環境都市むこう

空気のすがすがしさを保つために 自動車などから出る大気汚染物質の排出を減らそう

空気を汚す主な原因に自動車の排ガスがあります。自動車の排出するガスは、代表的な大気汚染物質である窒素酸化物(NOx)や粒子状物質(PM)を含んでいます。これらの物質は人体へも影響を及ぼします。みんなで排出を減らしてきれいな空気を保ちましょう。

大気汚染物質が及ぼす悪影響

窒素酸化物(NOx) / 物が燃える時に空気中の窒素が酸素と結合して発生します。自動車エンジンなどにより燃焼温度が高温になるほど発生量が多くなります。高濃度で呼吸器に悪い影響を与えるほか、光化学スモッグや酸性雨の原因になります。

粒子状物質(PM) / 粒子状態で空気中に存在するもの。そのうち粒径10ミクロン以下のものを浮遊粒子状物質(SPM)といひます。高濃度で肺や気管などに沈着し、せき、た

ん、呼吸困難など呼吸器に悪影響を及ぼす。また、発ガン性のおそれも指摘されています。

次のような行動をしましょう

- 通勤、通学や買い物には、バスや電車などの公共交通機関を積極的に利用する。
- 近い場所には、徒歩や自転車などを積極的に利用する。
- 駐車時の unnecessary アイドリングをしない。
- 自家用車を購入するときは、低公害車を選択する。
- 野外焼却(野焼き)をしない。



お問い合わせ 環境政策課環境対策係(内線232)

BOOKS

BOOKS INFORMATION 新着図書のご案内

PICK UP

【児童図書】



「もしも、そばにいぬがいたら」 河原まり子作 偕成社

「もしも、そばにいぬがいたら、まいにち、いっしょにさんぼするわ。たとえあめがふっても、かさをさしてあるくんだもん。...」犬が大好きな少女の思いを描いた絵本。

一般図書

- 人のぬくもりに涙がでる話 岡庸子著 青春出版社
- 寝台列車の旅 「サライ」編集部編 小学館
- 教えてゲッチョ先生!昆虫の?が!になる本 盛口満著 山と溪谷社
- 和布のパッチワーク小物 ブティック社
- はじめての育児大百科 婦人生活社
- ロバート・キャパ ロバート・キャパ著 クレオ
- 案外、知らずに歌った童謡の謎 合田道人著 祥伝社
- 俳句入学 鷹羽狩行著 日本放送出版協会
- 魚の棲む城 平岩弓枝著 新潮社
- 流砂 藤田宜永著 講談社
- 百歳ゆきゆきて 宇野千代著 世界文化社
- 9月11日の英雄たち リチャード・ピッチョート著 早川書房

児童図書

- 挑戦!科学実験クイズグランプリ 山村紳一郎著 合同出版
- 子どもが作る料理&お菓子ブック 藤野嘉子著 グラフ社
- アリになったカメラマン 栗林慧写真・文 講談社
- じゃがいもレストランへいらっしゃい 横山充男編 ポプラ社
- 影の王 スーザン・クーパー作 偕成社
- ピロードうさぎ マージェリイ・ウィリアムズ文 童話館出版
- シンドバッドの冒険 L・ゼーマン作 岩波書店
- いのちは見えるよ 及川和男作 長野ヒデ子絵 岩崎書店
- 空とぶくじら みなみらんぼう作 篠崎三朗絵 学研
- おばあちゃんの時計 G・マッコリー文 S・ランバート絵 評論社
- おぼえている? M・ベック文 A・ボナム絵 ひくまの出版
- ぐりとぐらのおおそうじ 中川李枝子文 山脇百合子絵 福音館書店

お問い合わせ 図書館 ☎931-1181

健康 HEALTH

“おなかの中の小さな命” にやさしい生活送ってますか 妊娠をきっかけに生活を見直してみよう

おなかの中の小さな命は、40週という時を経て、体重は約3kg身長は約50cmに成長し、新しい家族として誕生します。

今、おなかの中に小さな命を宿した妊婦さんがしてあげられることは、まず、妊婦さん自身が健康であることです。

「睡眠を十分にとり生活リズムを整えること」「バランスよく食事をとること」「適度な運動と休養をとること」そして「心豊かに生活を送ること」が妊

婦さんと赤ちゃんの健康を守ることにつながります。 マタニティスクールに参加されている妊婦さんたちは、赤ちゃんのために、妊娠中の過ごし方や食生活のことなど、熱心に耳を傾けておられたり、自分の生活を振り返られたりされています。妊婦さんたちの日常生活の様子(主に睡眠・食事・運動について)をきいてみると...

約6割の妊婦さんが午前0時に降に就寝しており年々遅くなっています。十分な睡眠がとれず生活リズムも夜型の人が増えていきます(グラフ参照)。

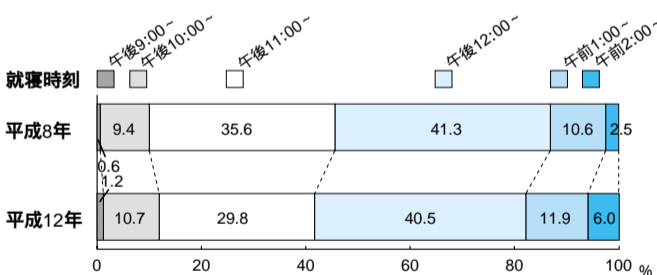
食事は朝食にパンと飲み物程度で、軽く済ませている人が半数ほどおられます。

運動に関しては、マタニティスイミングに通って積極的にからだを動かしている人もいれば、運動不足になっている人もいます。

それぞれのライフスタイルや価値観は違っても、家族みんなが健康で過ごせるよう、妊娠をきっかけに生活を見直してみよう。



妊婦の就寝時刻の推移



お問い合わせ 健康管理課(内線333、338、339、357)

市制施行30周年記念 30th ANNIVERSARY



テーマ「つなぐ」のもと、さまざまな催しを展開

まずはチャレンジデー2002 みんなで「健康都市むこう」の実現をめざそう

市制施行30周年記念事業は、テーマ「つなぐ」に沿って展開されます。

主な市制施行30周年記念事業

健康づくりにチャレンジ(チャレンジデー2002) 同規模の自治体と15分間以上運動した住民の参加率を競うことにより、市民の連帯意識を高め、心とところをつなぎます。

市民企画事業の調査

市民応募で決定した「(仮)長岡京のドラマ化」は、先人が築いた都「長岡京」を市民みんなでドラマ化に向けて取り組むことで、人とひと、時代と時代

をつなぎます。

人材ほっとバンクむこうの開設

何かについて「教えたい市民」と「学びたい市民」。こうした人たちをつなぐのが「人材ほっとバンクむこう」です。

「むこうまち」を歩こう

健康づくりだけではなく、市の地域資源を再認識できるウォーキング大会とし、人とまちをつなぎます。

市制施行30周年記念「向日市まつり」

市制施行された昭和47年に焦点をあて、展示や遊び体験などを、向日市まつりで開催し、時代と時代をつなぎます。

健康都市への心をひとつに

記念事業の第1弾として、5月29日に「健康づくりにチャレンジ~チャレンジデー2002~」が開催されます。勝つことがチャレンジデー本来の目的ではありませんが、勝敗を決める住民参加率は、市民の健康づくりの意識、まちの連帯意識を示す一つの指標と考えられます。健康都市の実現をめざす向日市としては、ぜひ好成績を収めたいところです。健康づくりに関心がなかった人も、チャレンジデーをきっかけに、何か体を動かすことを始めて、一緒に「健康都市むこう」をめざしませんか。