

SERIES

環境 ENVIRONMENT

みんなが優しくすまむち

うるおい 環境都市むこう

一人当たりのごみの排出量を減らすために 家庭から出るごみに目を向けてみましょう

これまでの大量生産、大量消費、大量廃棄の生活環境を見直すべき時期にきています。ごみ問題に対して積極的に減量することを第一に考え、限りある資源を大切に「循環型社会」を作っていきます。

最もごみを出しているのは私達です

向日市から排出されるごみの割合は家庭系ごみが約7割、事業系ごみが約2割、粗大ごみ・不燃物が約1割と家庭ごみが多いことが分かります。近年、家庭ごみの排出量は、横ばいで推移していますが、ごみの排出量を減らすために、家庭ごみの更なる減量を図りましょう。

生ごみを堆肥化して使用してみよう

堆肥化容器などを使用して、生ごみの減量にチャレンジしてみましょう。堆肥化容器は、微生物の働きによって生ごみなどを、分解してコ

ンポスト(堆肥)として利用する容器です。向日市でも、堆肥化容器購入費の補助金を交付しています。(7ページに掲載)

エコクッキングをしてみよう

食べ物の選び方から、洗い方、後片付けまで環境に配慮した調理方法を実践しましょう。例えば、ばら売りやトレーに入っていない商品を買ったり、料理の作りすぎや、食べ残しがないう、環境への負荷の少ない調理を考えてみましょう。

そのほか次のような行動をしましょう

- 買い物袋を持参して、レジ袋をもらわない。
- 過剰な包装がされた商品は買わない。
- 商品の購入に際して、過剰な包装は断り、簡易包装にしましょう。
- 使い捨て商品はできるだけ使わない。

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】



「みんなとくべつ」

ママと おうちへ かえるとちゅう、ネズミのぼうやは、いろいろなどうぶつの おやこに であいます。どの子も、ふかく ふかく あいさわれている ようすを みて、ぼうやは、すっかり かんがえこんでしまいました。……

ジャン・ファーンリー・作 まつかわまゆみ・訳 評論社

一般図書

- 天地無用 ナンシー関著 文芸春秋
- 呪の思想 白川静、梅原猛著 平凡社
- 歩きま専科京滋の100山 京都新聞出版センター
- ナガノ革命638日 田中康夫著 扶桑社
- シニア世代のための心も体もすっきり腰痛体操 余暇問題研究所著 ミネルヴァ書房
- 京都モダン建築の発見 中川理著 淡交社
- 鉄道唱歌の旅東海道線今昔 原口隆行著 JTB
- ザ・マジック 堤芳郎著 東京書店
- 短くても印象に残る自己紹介とあいさつの上手なやり方 福田健、内山辰美著 日本実業出版社
- もしかして愛だった 阿川佐和子著 大和書房
- サブリエル ガース・ニクル著 主婦の友社
- サンタ・クルスの真珠 アントワー・ペレス・レベルテ著 集英社

児童図書

- 身近な単位がわかる絵事典 村越正則監修 PHP研究所
- ゆかり先生のやさしい囲碁入門 梅沢由香里監修 主婦と生活社
- ドッジGO!GO! さがらあつこ作 講談社
- 猫の名前 草野たき著 講談社
- 黄色いポストの郵便配達 斉藤洋作 理論社
- ガールズインラブ ジャクリーン・ウィルソン作 理論社
- エルフギフト(上・下) スーザン・プライス作 ポプラ社
- カテリーナのふしぎなお話 エルサ・モランテ作 岩波書店
- ふでこぞう せなけいこ作 童心社
- けしごむくん 二宮由紀子作 矢島秀之絵 ひかりのくに株式会社
- おかあさんはね、 村上淳子文 森谷明子絵 ポプラ社
- ミラクルゴール! マイケル・フォアマン作 評論社

お問い合わせ 図書館 ☎931-1181

健康 HEALTH

平成13年～18年向日市保健計画一成人編③ ～骨・筋肉・関節をまもるとくに女性にご用心!!～

骨は「からだ」の柱であり、筋肉や関節との共同作業によって「からだ」を動かします。また、内臓を保護し、骨髄では血液の成分を作る働きもしています。

骨は妊娠初期から作られ、生後も成長を続け、男性は18歳、女性は15歳で大人の骨の形となります。つまり思春期は、骨・関節・筋肉をバランスよく成長させながら、更に「骨量をできるだけ増加させる」ことが非常に大切な時期なのです。

妊娠・子育て期の20～30歳代女性は、赤

ちゃんにカルシウムを渡すために骨量が減少し、育児に追われて自分のための食事や運動を充分行うことが難しくなっています。

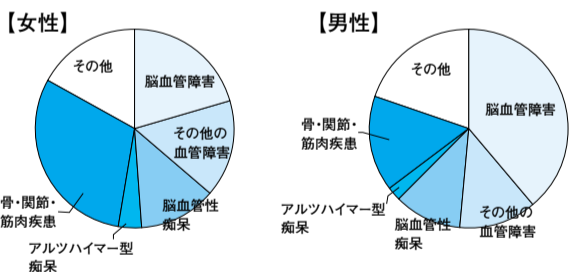
本市の平成13年度骨粗しょう症健診では、この時期の女性の約1/4が要注意や要精密検査という結果でした。

また、更年期や高齢期においては、閉経に伴い女性ホルモンの分泌が減少するため、骨量が急激に減少します。

本市で要介護認定を受けている人の4人に1人は、骨・関節・筋肉の疾患が原因で、特に女性だけを見ると3人に1人という高い割合です。

これらのことから、生涯を通じて生き生きと過ごすためには、若い頃から食生活・運動・禁煙など適正な生活習慣を形づくることにより「骨量をできるだけ増やし、維持する」ことが大切です。また、骨を支える筋肉をまもることも意識しながら、生活習慣病を予防していくことが重要な課題となります。

要介護認定の原因疾患



お問い合わせ 健康管理課(内線333、338、339、357)

MUKO CITY 30th ANNIVERSARY

「むこうまちを歩こうウォーキング大会」

マップ作り、史跡紹介に市民ボランティアが活躍

向日市の観光スポットを巡る「むこうまちを歩こうウォーキング大会」が、10月6日に開催されました。市内外から約500人が参加し、長岡宮跡や竹の径など向日市の観光資源を楽しみました。

この催しは、市民ボランティアの協力により、実施されました。

催しで使用したウォーキングマップは、文化資料館の「マップ作りボランティア」の手によるものです。5月頃から、13人のボランティアで、制作

に取りかかりました。当日使用したコース以外にも3コースを制作しており、来年1月頃に成果品が完成、さらにこの4コースをまとめたカラーマップも今年度に発行されます。

また史跡などの説明は、文化資料館の施設アニメーターが行いました。施設アニメーターは、普段は文化資料館で長岡宮跡に関する展示を説明するなどのボランティア活動をしています。



市制施行30周年記念 30th ANNIVERSARY

「人材ほっとバンク」

12月から人材の登録が始まります

「教えたい人」と「学びたい人」をつなぐ「人材ほっとバンク」の人材登録が12月から始まります。この制度は、豊富な知識、技術を持っており、誰かに教えたい人に人材登録していただき、その情報を学びたい人に提供することで、両者をつなぐものです。来年4月からの運用を予定しています。

●登録方法など「人材ほっとバンク」の詳細内容は12月1日号でお知らせします。