

「家庭でできる節電のポイント」照明器具は省エネ型に替え、点灯時間を短くしましょう。

◎紙類・布類・升びんの出し方について

▼「ダンボール」を出すときは…

ひもで十字にしっかりと出さなければなりません。バラバラのものは収集できません。

良い例



悪い例



▼「その他の紙」を出す時は…

ダンボールに入れて出す場合→フタを折り込んで出さなければなりません。
紙袋に入れて出す場合→袋の口を閉じて出さなければなりません。

良い例



悪い例



「その他の紙」の出し方

ご注意ください!!

風が強い日などは、紙類が飛んでしまいます。出し方を再確認して、ルールを守って出さなければなりません。

▼「布類」を出すときは…

透明か半透明のポリ袋に入れて出してください。
フタや羽毛の入っているもの・汚れているものは「燃やせるごみ」になります。

▼「升びん」を出すときは…

茶色・緑色であっても透明でなく、くもっているものは「びん・缶」の箱に入れて出さなければなりません。
ごみ・資源物は朝の8時までに出さなければなりません。

▼問い合わせ先

住民生活課 生活環境係

☎(56) 913-1



6月4日～10日は『歯の衛生週間』です！

健康な歯を守ろう！

「8020（ハチマルニイマル）運動」を聞いたことはありますか？「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活がほぼ満足できることができると言われています。そのためには、生涯、健康な歯を保つことが大切です。乳幼児期から予防を始め、健康な歯を守りましょう。

○むし歯のリスクを減らそう！

むし歯は、だれの口の中にもいるむし歯菌が原因の感染症です。むし歯のリスクを取り除いて、予防に努めましょう。

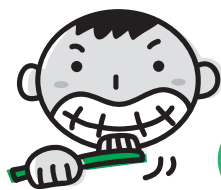
○歯みがきの達人になろう！

★歯ブラシは毛先が開いたら交換しよう！

毎日使う歯ブラシも、きちんと管理が必要です。少しでも毛先が曲がったり開いたりしたら交換しましょう。だいたい、2～3ヶ月が交換の目安です。

★歯みがき粉は、ごく少量フッ素入りリグを使おう！

必ずしも歯みがき粉が必要なわけではありません。つけすぎで、みがかがかえって不十分になることもあります。また、フッ素入りの歯みがき粉を選びましょう。フッ素には、丈夫な歯をつくる効果や、むし歯菌の働きを抑える効果があります。



☆むし歯予防☆

- 食後は歯をみがく。
- 甘いもの(糖分)を控える。
- 食事や間食の時間を決める。
- よく噛んで、だ液をだす。

○かかりつけ歯科医を見つけよう！

予防のために定期的に通う歯医者さんのことです。歯みがきの正しい方法を教えてくれたり、歯みがきで落とせない歯石やみがき残しを除去してくれたりします。むし歯になつてから通うのではなく、予防のために気軽に相談できる歯医者さんを見つけましょう。

★6月13日『フッ素塗布』を実施します★

むし歯予防事業の環として、今年度1回目のフッ素塗布を実施しますので、対象のお子さんは、ぜひご参加ください。※年2回実施します。

▼日にち 6月13日(木)

▼受付 午後1時～4時

▼場所 上三川いきいきプラザ

検診ホール

▼対象 平成19年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん

※対象のお子さんには、個人通知を郵送しています。(予約不要)

※2回目のフッ素塗布は、10月24日(木)に予定しています。

▼問い合わせ先＝

健康課 母子健康係

☎(56) 91312

光化学スモッグにご注意ください！

光化学スモッグは、風が弱く、気温が高い晴れた日に発生しやすくなります。発生すると「目がチカチカする」「頭痛がする」「息苦しい」などの症状を引き起こします。光化学スモッグ注意報が出されたら屋外での激しい運動は避けましょう。

もし被害を受けた方は、洗顔やうがいをしてしばらく安静にしましょう。

うちの青空ホームページ

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/d03/eco/kankyou/hozen/aozora.html>

※光化学スモッグ発生予報や注意報発令情報などを確認できます。

▼問い合わせ先＝

住民生活課 生活環境係

☎(56) 91311

※光化学スモッグの被害を受けた時はご連絡ください。

「家庭でできる節電のポイント」冷蔵庫にはものを詰め込みすぎず、開閉する回数を減らしましょう。