

チャレンジしましょう! 健康マイレージ

「健康づくりをはじめても長続きしない」「運動が継続できない」という方は、健康マイレージで健康づくりにチャレンジしてみませんか。ご自身の体調やスケジュールに合わせて、無理なく継続して取り組むことができます。健康マイレージに取り組むことにより、健康づくりの習慣を身に付け、特典としてお買い物券1,000円分を手に入れることができます。ご自身の健康づくりへの第一歩として、また現在の生活習慣を見直すきっかけとして、ぜひ健康マイレージにチャレンジしてください。

○健康マイレージに参加された方の感想○

歩数や体重等を毎日記録する事で、運動不足や食べ過ぎなどが良く分かりました。(60代女性)

目標を持つこと事で達成感を得ることができました。(70代男性)

毎日記録することで、食事や運動面などをもう一度見直す良い機会となりました。(20代女性)

今後も継続し「自分の健康は自分で守る」をモットーにしたいです。(60代女性)

※健康マイレージの特典交付申請期限は平成28年3月31日までになりますので、早めに取り組みましょう。詳しい内容は「上三川町健康マイレージチャレンジシート」をご覧ください。チャレンジシートは、公共施設等で配布しているほか、町ホームページからもダウンロードできます。

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

第2回上三川町食育フェスタを開催します!

▶日時: 11月7日(土) 午前9時~午後2時 ▶場所: いきいきプラザ内保健センター検診ホール

ふれあい健康福祉まつりの会場において食育フェスタを開催します。

「地産地消について知ろう!」をテーマに、町の特産品に関する展示やレシピの紹介、試食配布を行います。また、食育に関するパネル展示や体験コーナーもあります。楽しみながら食育について学びましょう。多くの方のご来場をお待ちしています。

体験コーナー

- おはしの正しい持ち方体験
- 1日分の野菜計量体験
- 食育かるた
- 紙芝居 など

パネル展示

- 町内の保育所・幼稚園、小・中学校の食育の取り組み
- 給食センターの様子
- 子どもの料理コンクール応募作品一覧
- 上三川町の郷土料理 など

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

くらしと電気の総合プランナー



株式会社 多田電工



ISO 9001
認証取得

TEL 0285-53-6130(代) FAX 0285-53-2865

〒329-0524 栃木県河内郡上三川町多功1776

農業用廃プラスチック等回収(分別収集)を実施します。

▼日時▶11月11日(水)・12日(木)午前8時～午後3時

▼内容▶

11日(水)

- ① 農業用ポリエチレン(スーパーソーラー・ベジタロン・クリンテート・トーカーエース・ユークラックなど)
- ② グリーン、黒マルチなど
- ③ 灌水チューブ・肥料袋(織った肥料袋とは別に結束する)
- ④ プルシート(金属部は取除く)・織った肥料袋
- ⑤ 不織布(パオパオ・ラブシート・パストライトなど)
- ⑥ 防ひよつ・防鳥ネット・寒冷紗
- ⑦ 農業空きボトル・空き袋

12日(木)

- ⑧ 農業用ビニール(クリーンエース・キリナイ・ノンキリー・ハイヒット・モヤレス・キリサフバなど)
- ⑨ 廃パイプ
- ⑩ 育苗箱・あぜ波シート
- ⑪ 塩ビパイプ

- ※⑨、⑩は約20cmの長さに束ねる。
 - ⑫ マイカ線
 - ⑬ 土壌消毒用空き缶
- ※よく洗浄し、乾燥したものに限り。

⑭ オイル空き缶

※上フタを取り、灯油などよく洗浄し、乾燥させてください。缶の中が確認できるもので20L缶のみ回収します。また、上フタも併せて回収します。

※種類ごとに回収を実施します。必ず①～⑭にそれぞれ分別してください。分別したものをつづら折りにし、同質材のヒモ又は灌水チューブではずれないよう2か所を結束し、指定された日に搬入してください。これ以外は、回収することができません。廃プラスチック等に金属等(針金など)がついている場合は必ず取り除いてください。

▼場所▶JAうつのみや上三川野菜集荷所(上蒲生3ノ8番地)

▼処理負担金▶農業用廃プラスチック類、廃パイプ、廃ポリエチレン類、廃ビニール類、土壌消毒用空き缶、ペール缶、オイル缶(20L缶) 重量負担15円/kg(100円未満切捨て)

▼その他▶委任状が必要になりますので、必ず印かんをお持ちください。(6月に委任状を記入していただいた方も、再度必要になります。)廃棄物処理法により、野焼きや不法投棄をすると、罰則の対象となります。

▼問い合わせ先▶

JAうつのみや上三川野菜集荷所
 ☎66688
 産業振興課 農産園芸係
 ☎91338

マナーを守って、人と犬、お互いが暮らしやすいまちをつくりましょう。

★放し飼いはやめましょう

必ず首輪をつけてつないでおき、散歩の際もリード・引き綱をつけて放さないようにしましょう。

★フンの後始末は必ずしましょう

散歩中のフンは飼主が必ず持ち帰りましょう。おしっこも、よその家の玄関先や塀、庭などにさせないようにしましょう。

★鳴き声で迷惑をかけないようにしましょう

犬の無駄吠えは近所の迷惑となります。根気よくしつけましょう。

★不妊・去勢手術をしましょう

犬を捨てる行為は犯罪です(100万円以下の罰金)。飼う場合は、最後まで責任をもって飼いましょう。繁殖させたくない場合は不妊・去勢手術をおすすめします(繁殖期のストレスも軽減されると言われています)。

★無責任なエサやりの禁止

無責任なエサやりは、不幸な命が増える原因となります。飼わない場合は、安易にエサを与えないでください。

▼問い合わせ先▶

住民生活課 生活環境係
 ☎91331
 栃木県動物愛護指導センター
 ☎0286(4)5445



【秋の味覚】柿にはビタミンCやビタミンAが豊富に含まれており、免疫力や抵抗力を高めてくれます。