

環境課からののお知らせ

6月の例

各ごみの収集日については「南国市の家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。最新版は「平成27年作成」です。市役所総合案内、各支所で配布しています。

第○・○曜日が家のカレンダーでいつなのかわかりにくい場合は、右の表を参考にしてください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 (第1・水)	2 (第1・木)	3 (第1・金)	4 (第1・土)
5	6 (第1・月)	7 (第1・火)	8 (第2・水)	9 (第2・木)	10 (第2・金)	11 (第2・土)
12	13 (第2・月)	14 (第2・火)	15 (第3・水)	16 (第3・木)	17 (第3・金)	18 (第3・土)
19	20 (第3・月)	21 (第3・火)	22 (第4・水)	23 (第4・木)	24 (第4・金)	25 (第4・土)
26	27 (第4・月)	28 (第4・火)	29	30		

5月11日、南国市緑ヶ丘地区で、特定外来生物「カミツキガメ」が発見され、市で捕獲しました。カミツキガメは北アメリカから中米原産で、背甲長約50センチまで成長します。鋭い口と爪を持ち、噛む力が強いので、噛みつかれる恐れがあります。陸に上げられた個体は攻撃的で、噛まれた場合は大けがにつながる恐れがあります。特に子どもは注意が必要です。

カミツキガメにご注意ください！

■小雨決行。ただし、悪天候（気象に関する警報発令等）の場合は中止とし、延期はありません。

■家庭のごみや草木、水路などの泥は収集しません。

※9時30分までに地域で定められた集積場所へ集めてください。

※日時 平成28年6月5日（日）※開始時刻は地域で定めていただきますので、回覧等でご確認ください。

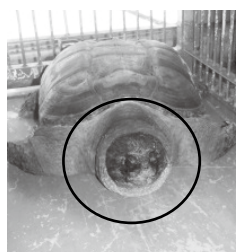
市内の良好な生活環境を保全するために、一斉清掃を実施します。市民の皆さんの参加・ご協力をお願いします。

市内一斉清掃について

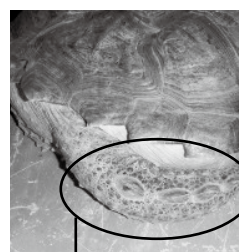
6月は環境月間です。

オオキンケイギクの駆除にご協力ください

○オオキンケイギクは、北アメリカ原産のキク科の多年草で、鮮やかな黄色の花を咲かせます。コスモスの花に似てきれいですが、実は、日本の生態系に重大な影響を及ぼす恐れがある植物として、



カミツキガメ正面
頭部が大きく首が太い



カミツキガメ尾
のこぎり状の突起があります

8)までご連絡ください。

【特徴】背甲長は20センチから大きいものは50センチに達します。頭部が大きく太く、尾はワニに似ており、のこぎり状の突起があります。

発見した場合は、手を出したり、近づいたりせずに、環境課、南国警察署（863・0110）又は県環境共生課（821・4868）までご連絡ください。



オオキンケイギク（花部のアップ）



オオキンケイギク（全体像）

駆除・処分方法

①オオキンケイギクを根から抜き取ります。（抜き取りが困難な場合は根本で刈り取ります。）

②抜き取ったオオキンケイギクを、種が飛び散らないように袋などに入れ、乾燥させるなどして、枯死させます。

③枯死したものは、可燃ごみとして、ごみステーションに出してください。

④開花期は5～7月で、種ができから刈り取り等の作業をする、種をばらまく恐れがあります。花が咲く前か、なるべく花が咲いている間に駆除をお願いします。

*除草剤の使用に当たっては、他の植物への影響も予想されるため、慎重に行ってください。

■問い合わせ／環境課 ☎880-6557

第2期 健康なんこく21計画ができました！！

計画期間は平成28年度から32年度までの5年間です。健康づくりは自分自身の毎日の生活習慣を見直すことから始まります。健康づくりのヒントとして「実践したい生活習慣」を7項目に分けて設定しました。みんなア!!で取り組み、健康習慣を増やしていきましょう。

目標「健康寿命を延ばそう」

重点課題

その① 生活習慣病予防対策

その② 子育てに寄り添う支援の充実

【重点対策】

- 生活習慣病予防（全年齢）
 - ・運動習慣の定着
 - ・たばこ対策
 - ・歯と口の健康
 - ・高血圧対策
- 子育て支援の充実
 - ・妊婦、乳幼児への対策

【基本方針】

- ★妊娠期から学童期（0～17歳）……健やかな育ちを支援する対策の充実
- ★青年期から壮年期（18～64歳）……生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ★高齢期（65歳以上）……社会生活を営むのに必要な身体機能の維持

市民の「実践したい健康習慣」を7項目で設定

① 栄養・食生活

- 1日3食、バランスよく食べよう
- 地元食材で手作りしよう。でも「しょっぱいがはいかん」
- 楽しくみんなでゆっくり食べよう

② 運動・身体活動

- 歩くことを生活の中に取り入れよう
- 自分に合った運動（量）を見つけよう
- 外に出て人との交流を大切にしよう

④ アルコール

- 休肝日をつくろう
- 飲みすぎないよう、適量を知ろう
- 家族や仲間と楽しく飲もう

⑥ 歯・口腔

- 時間をかけて丁寧に歯をみがこう、特に寝る前は
- 定期的に歯科健診を受けよう
- よく噛んで食べよう

⑦ 健康管理

- 毎日の体重測定で適正体重を維持しよう
- 血圧を朝晩測って記録しよう
- 健（検）診を定期的に受けよう

③ 睡眠・こころ（休養）

- 規則正しい生活リズムをつくろう
- 気分転換でリフレッシュ
- 趣味や楽しみを持とう

⑤ たばこ

- たばこを吸わないようにしましょう
- たばこをやめたい人を応援しよう
- 妊婦や子どもをたばこの害から守ろう

