

# 環境課からのお知らせ

## 2月の例

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

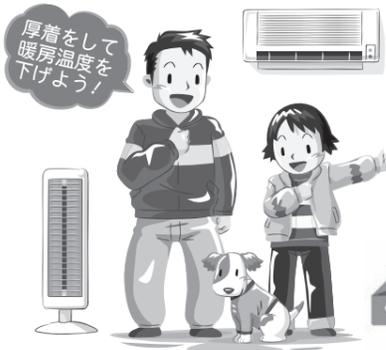
各ごみの収集日については「南国市の家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。最新版は「平成27年作成」です。市役所総合案内、各支所で配布しています。

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。

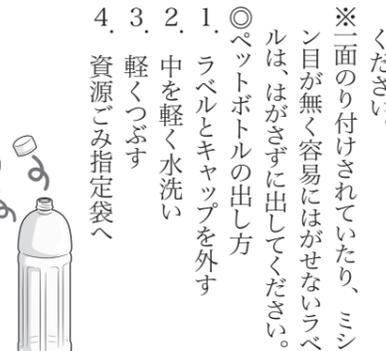


**舟入川・藻川一斉清掃**  
今年も川干の期間を利用して、河川の清掃を行います。地域の皆さまのご協力をお願いします。  
日時／3月4日(日)8時  
※小雨決行(順延無し)  
■集合場所／市役所北側駐車場、中央市民館、篠原一本松  
■備考／手袋とごみ袋は集合場所でお渡しします。

**国分川のシバ焼き**  
今年も春を告げる国分川のシバ焼きと清掃を行います。多くの皆様のご協力をお願いします。作業終了後には七草がゆをご用意しています。  
日時／2月4日(日)10時～12時  
※雨天の場合は2月11日(日)  
■集合場所／JANA南国市久礼田支所東側駐車場、国分橋北、国分橋南、岡豊橋南



**省エネのコツ COOL CHOICE**  
電気カーペットとこたつを効率的に使い、家族と囲らんして心も体も暖まりましょう。  
○電気カーペットは、床に直接敷くと、熱が床に逃げて暖房効率下がりますので、下に断熱マットを敷きましょう。また、カーペットを分割して暖める機能もあるので、人のいない部分はスイッチをOFFにしましょう。  
○こたつは腰から下を暖めますが、上半身は寒くなります。カーディガンなどを1枚多めに着込むことが暖かさのポイントです。ストーブ、エアコンを併用する場合は、温度設定を低めにしましょう。



**ペットボトルはラベルをはがして出してください。**  
公益財団法人日本容器包装リサイクル協会の引き取り品質ガイドライン変更に伴い、平成30年4月1日から、ペットボトルはラベルをはがして出してください(現在変更移行期間中で、4月1日以前からはがしていただいても大丈夫です)。ペットボトルは、衣類やプラスチック製品の材料だけでなく、ペットボトルからペットボトルへの再生など高度なリサイクルがされています。また近年ではペットボトル自体の軽量化により、機械設備でのラベルとボトルとの分離が難しくなってきました。このような背景によりペットボトルの出し方が変更になりますので、ご理解とご協力をお願いします。  
※ラベルはキャップとともに容器包装プラスチックとして出してください。  
※二面のり付けされていたり、ミシン目が無く容易にはがせないラベルは、はがさずに出してください。  
◎ペットボトルの出し方  
1. ラベルとキャップを外す  
2. 中を軽く水洗い  
3. 軽くつぶす  
4. 資源ごみ指定袋へ

# 第27回南国市健康づくり講演会

平均寿命は男女とも最長となっていますが、日常生活が制限されることのない「健康寿命」との差がひらいています。健康寿命を延ばすためには、食生活を見直し、認知症と脳卒中を予防することが大切です。

健康増進に有用な栄養素として、「葉酸」があります。葉酸はビタミンB群の一種で、ほうれん草や緑茶などの食品に含まれています。最近の研究で、葉酸が、認知症と脳卒中を予防することがわかりました。また、葉酸は、赤ちゃんの発育に欠かせない栄養素であり、妊娠期や授乳期にも十分な摂取が推奨されています。

さまざまな働きのある葉酸の効果的な摂取方法に加えて、健康長寿の秘訣などを講演いたします。

■とき／2月17日(土) 13:30～15:30

■ところ／保健福祉センター 2階多目的ホール

■講師 蒲原 聖可先生(DHC研究顧問・医学博士、南国市出身)

「[葉酸]で認知症と脳卒中を予防しましょう」

※健康食試食、防災コーナー

■参加費・申込み／不要



# 第5回 高知家健口フォーラム

「お口を清めれば血糖値が下がるってホントウ？」  
～ 糖尿病予防は歯医者さんへの定期通院から ～

主催：高知県・一般社団法人高知県歯科医師会

日時：平成30年2月18日(日) 12:30

会場：総合あんしんセンター3階(高知市丸ノ内1-7-45)

参加料無料、事前申し込み不要

プログラム	内容
12:30	開場／受付開始
12:30～15:30	フロア展開(3階・中会議室) 咬合力測定・口腔内細菌チェックコーナー等
13:30～13:40	開会
13:40～15:10	特別講演 演題「お口を清めれば血糖値が下がるってホントウ？」 ～糖尿病予防は歯医者さんへの定期通院から～ 講師 西田 互先生 にしだわたる糖尿病内科 院長
15:10～15:30	アトラクション「かみかみ百歳体操」
15:30～16:00	休憩 パネルディスカッション パネリスト 西田 互先生 にしだわたる糖尿病内科 院長 山本 治氏 高知県健康政策部長 野村 和男先生 高知県歯科医師会会長
16:00	閉会



市民からのお便り

南国市って楽しみが少ないなと思っていましたが、1年を振り返るを見てみると、あちこちと頑張っていますね。

市民からのお便り

お正月に実家帰省をして久しぶりに広報を見て懐かしさを感じ、ツイズに挑戦しました