

歩くと考えも
まとまるかも…

けんこう広場

～ウォーキングを始めよう！～

普通に生活しているだけでは、どうしても運動不足になってしまいがちですが、なかなか運動する時間がとれない人も多いと思います。

そこで、ウォーキングを始めてみませんか。ウォーキングは気軽にできる運動です。10分でも多く歩くことから始めましょう。

ウォーキングの運動効果を上げるには正しいフォームで歩きましょう。少し息がはずむくらいの早足で歩くと、消費エネルギーがアップします。健康つやま21では「ウォーキング、手軽な運動コツコツと」をスローガンに身体活動・運動について取り組んでいます。

仕事や家事、通勤などの日常生活の中でも、意識すれば身体活動を増やすことができます。できることから始め、週に2回以上は体を動かす日を作ってみましょう。

歩く時のポイント



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

食育通信

Vol.22

津山市食育推進
キャラクター
「しよくだん」



津山市食育フェアを開催します

食育に関する情報がいっぱい「津山市食育フェア」を開催します。見て、学んで、家族みんなで食育に取り組むきっかけにしませんか。

11月15日(日) 午前11時～午後3時

地域交流センター(アルネ・津山4階)

学校給食コーナー

給食の試食、給食に関する展示、「レッツチャレンジお昼ごはんクッキング作品」の展示など

米粉のアラカルト

米粉を使った料理・おやつ等の展示、販売など

食育図書コーナー

食育に関する本の貸し出し、絵本の読み聞かせなど

食育体験コーナー

大好評の「豆運びゲーム」ほか、食育に関するクイズやゲームなど

食育オンステージ

みゆーじかる劇団きんちゃんちによる「地産地消ミュージカル」、栄養教諭による公開授業ほか

スタンプラリー抽選会

各コーナーを回って、スタンプを集めよう！抽選でしょくたんグッズなどが当たります！

毎月19日は食育の日

問い合わせ先

健康増進課 32・2069

皆さんの参加をお待ちしています！



▲昨年の「学校給食食育フェア」の様子

無料

給食試食メニュー

- 揚げパン
- くじらの竜田揚げ
- COCORO米入りかみかみごはん
- ※正午から開始。先着200食です。お早めにごうぞい！

なるほど



境界を越えてきた木の枝は切り取れる？

隣の家木の枝が我が家の敷地まで伸びてきているため、落ち葉などで庭の掃除が大変です。枝を切ってくれるよう頼んだのですが応じてくれません。伸びてきている枝を切りたいのですが、勝手に切っても大丈夫でしょうか？

隣地の木の枝が境界を越えて敷地内まで張り出しているからといって、勝手に切ることは法律上許されていません。この場合、その所有者に対して越境している枝の切り取りを請求することになります。それを受けて相手方は、枝の越境を解消するために、枝を切り取るほかに、木を植え替えるか枝を矯正するといった方法を選択することになります。

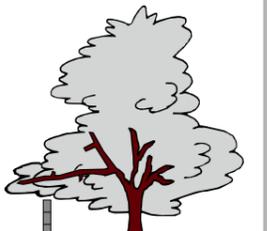
また、境界を越えた木の枝によって日照が悪くなったり、落ち葉などで雨どいが詰まるなどしたために損害を被ることがあります。その場合、その木の

所有者に対して越境した枝の切り取りのほかに損害賠償の請求をすることも可能です。

相手方が越境している枝の切り取りや被った損害の賠償に応じない場合は、訴訟や調停などによって解決することになります。法律の手続きによらず勝手に切り取ってしまうことは許されていませんので注意してください。

市民相談室ではこのような相談のほかに消費生活相談も受け付けています。また、市民の皆さんが被害に遭わないための情報提供として「消費生活パネル展」(23ページに掲載)を開催します。

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999



エコロジー

ノーマイカーデーを
実践しましょう！

自動車はとても便利な交通手段ですが、その反面、地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスを大量に排出し、環境への影響など、さまざまな問題が発生しています。次の世代に暮らしやすい環境を引き継ぐためにも「ノーマイカーデー」を実践し、自動車の利用を控えて温室効果ガスの排出削減に努めましょう。

「ノーマイカーデー」とは？

実施日を決め、通勤時などの自動車の利用に替えて、できるだけ徒歩や自転車、相乗り、公共交通機関の利用に取り組む運動です。

市では、地球温暖化対策や省資源・省エネルギー対策に役立つことから、県が実施している「岡山県下統一ノーマイカーデー」に合わせ、年2回実施しています。今年度は5月29日に1回目を実施し、10月30日(金)に2回目を実施します。

地球温暖化防止のためにも、皆さんのご家庭や事業所でも「ノーマイカーデー」を実践しましょう。



たまには自転車も
いいものじゃ



環境奉行「エコ百録」

問い合わせ先 環境生活課 32・2051