



私たちにできることから 76

環境対策課 ☎57-8508



ホタル鑑賞のすすめ

もうすぐホタルが乱舞する季節です。ご家族で見に出かけられる前に!!

① 知っていますか?

市の条例について

香南市ホタル保護条例は、『市内に生息するホタルを保護し、その増殖を図り、市民の貴重な資産として後世に残し、もっと住みよい郷土の発展と、市民の豊かな情緒の増進に寄与することを目的として、市の区域内においては、何人も、学術その他規則で定める事由を除くほか、ホタルを採捕してはならない。市民は、ホタルをみだりに採捕することを防止し、その保護に努める。営利の目的をもって違反した者は、3万円以下の罰金に処す』と定めています。



② 知っていますか?

ホタルのこと

ホタルが光るのは、光によってオスとメスが交信し、子孫を残すためと言われています。

ホタルは人工的な強い光があると、うまく交信できないと言われ、子孫を残すことが出来ません。また、ホタルの成虫は1週間ほど水しか飲まずに過ごし、その一生を終えます。

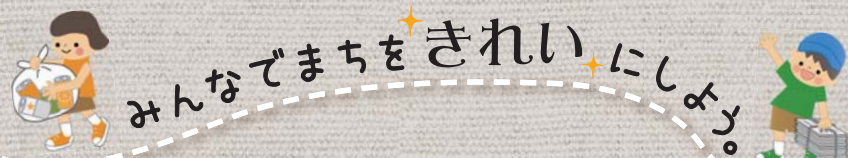
③ 知っていますか?

ホタル鑑賞の心得

- ・生息地を車のライトや懐中電灯で照らすのはやめましょう。
- ・車のハザードランプをつけるのはやめましょう。
- ・フラッシュを使つての写真撮影はやめましょう。

ホタルの生息地はとても暗いですが、少し我慢して目を慣らしてみましよう。ホタルの鑑賞は光に配慮しましょう。

6/2日



みんなでまちをきれいにしよう。

市内一斉清掃

■日時 6/2(日) 7:00~

■場所 地域の道路や公園・河川など

※8時30分から回収します。地域によって開始時間などが異なりますので、地区の役員さんにご確認ください

【小雨決行】雨量により判断を要する場合は、6時30分に防災無線で周知します(野市町を除く)。※雨天により作業が困難な場合は6月9日(日)に延期

■注意

- ・カンやビンなどの回収など、各地域の状況にあった活動をお願いします。
- ・土砂・大量の草枝の回収を必要とする場合は、地域代表者から5月17日(金)までに環境対策課または各支所へ届け出をしてください。

★一般家庭や事業所のごみは回収しませんので、絶対に出さないでください



【申請・問い合わせ】環境対策課・各支所

粗大ごみの個別回収

高齢者(65歳以上)や障害のある方などの世帯で、市内に家族や親類などがいないため、粗大ごみを各住所地の粗大ごみ受入施設に持ち込めない場合に限り、個別回収を実施します。希望する世帯主の方は、申請をしてください(郵送可)。

※申請書は回覧、または環境対策課、各支所にあります
※香南市外に住む親族の方でも、香南市民から委任を受ければ、香南市内から排出される粗大ごみに限り、処理手数料券を購入して通常の粗大ごみ受入日に持ち込むことができますので、依頼できる親族がいる方は、そちらをご利用ください。委任の方法(委任状)についてはお問い合わせください

■回収日時 6/2(日) 8:30~

※雨天により作業が困難な場合は、6月9日(日)に延期

■申請期限 5月17日(金)

■処理手数料 1,500円(1世帯につき)

脳の健康教室

脳と認知症

認知症は誰にも起こりうる脳の病気です。85歳以上では4人中1人にその症状が表れていると言われています。しかしながら、原因となる病気のものを治す薬はまだ開発されていません。

そのため認知症を発症しないようにすることが一番大切です。脳の老化は自然なことですが、それに加えて脳を使わないでいると、認知症の発症や進行を早めてしまいます。

認知症を防ごう

認知症を防ぐポイントとは、脳を積極的に使うことです。でも、どのようにすれば脳を使うかわかりませんね。具体例をいくつか挙げてみましょう。



認知症を防ぐポイント

① 定期的に運動する

運動は脳の血流を促進させ活性化させます。

② 外出をする

外に出ることで気分もリフレッシュしますがそれだけでなく、いろいろな違う景色を見ることで脳を使っています。

③ 趣味を持つ

集中して物事を行っている時には脳の思考回路は元気に動いています。

④ 仲間をつくる

一人の時はついぼくっとしてしまいがち。仲間がいれば会話が弾みますね。これが非常に脳に効果的です。



⑤ 音読や計算をする

簡単な計算や文章の音読をすることが、多くの脳領域を活性化させます。他にも水分をきちんと摂る、1日3食をバランスよく食べる、便秘にならないようにするなど脳の活性化に繋がっています。そしてなにより、心も体も健康でいることが大切です。

健康教室に行こう

脳の健康教室では週に1回参加者で集まり、学習をする機会を設けています。そして毎日の自宅学習用10分程度でできる教材をお渡ししていきます。教材の内容はどれも簡単に解けるものです。学習の習慣をつけ、仲間作りの場となる脳の健康教室にぜひ参加いただき、みんなで楽しく脳の活性化をしましょう。

募集!

「脳の健康教室」へ参加しませんか?

読み書きと簡単な計算の教材を使って、脳を活性化させる認知症予防教室を開催します。週一回の教室と自宅学習を行います。楽しく脳の体操をしてみましょう。

●期間/6月27日~12月12日 毎週木曜日の午前中

●対象/65歳以上の香南市民で、週1回の教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能なこと。

●定員/20名程度

●参加費/1,000円(教材費)×6カ月

●締切り/5月31日(金)

募集!

「脳の健康教室」へのサポーターを募集します!

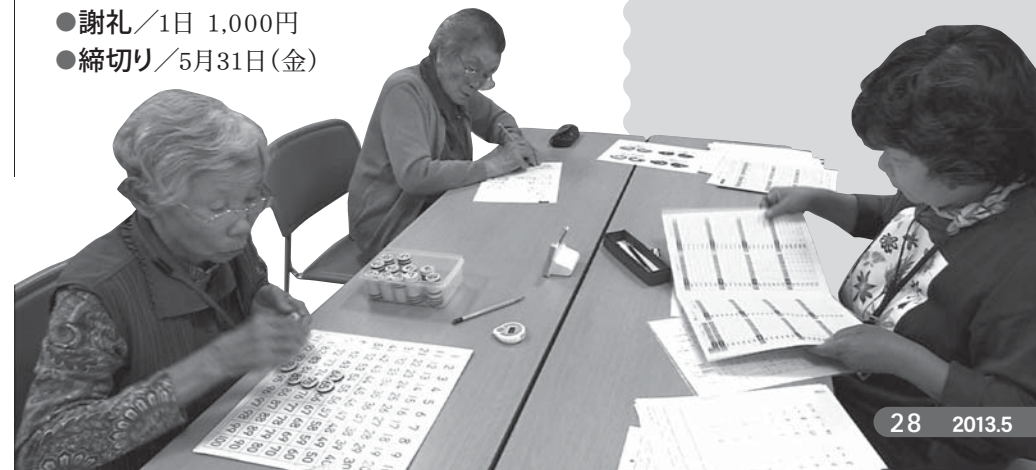
脳の健康教室へ参加する学習者へ助言や教室運営支援をしていただきます。

●期間/6月27日~12月12日 毎週木曜日の午前中

●対象/おおむね70歳までの香南市民で事前の研修会(6月20日)に参加できる人。

●謝礼/1日 1,000円

●締切り/5月31日(金)



◆高齢者介護課 (地域包括支援センター) ☎57-8511