

6月は〇〇月間です！

不法投棄防止強化月間

問 谷和原庁舎生活環境課（内線3306）

しない、させない、許さない

ごみの不法投棄は犯罪です。不法投棄している現場を見かけたら、不法投棄 110 番へ！

(0120-536-380)

▶受付：平日午前8時30分～午後5時15分（受付時間外は警察まで）

不法投棄を防止するために、土地の所有者・管理者の皆さんには、土地の見回りや柵の設置を行うなど、自主防衛に努めるようお願いします。

第2週は危険物安全週間

問 常総地方広域市町村圏事務組合消防本部予防課
☎0297 - 23 - 0904

令和4年度危険物安全週間推進標語
『一連の確かな所作で無災害』

毎年6月の第2週は「危険物安全週間」です。管内の事業所はもとより、各家庭において使用される灯油、ガソリンなどの危険物の取り扱いには十分注意してください。

食育月間に健全な食生活を実践しましょう！

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎0297 - 25 - 2100

食育月間は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、食育推進に取り組んでいただくために設けられた、食育の強化月間です。

■毎日朝食を食べていますか？

市が令和元年度に18歳以上の市民を対象に行った調査では、朝食を「毎日食べている」人は全体で83.3%となっていますが、性・年齢別でみると、男性は18歳～40代、女性は18歳～30代が、全体と比べ少なくなっています。朝食を食べないと、1回の食事の摂取量が多くなり、肥満や生活習慣病にかかる危険が高まります。少しずつ、バランスの良い朝食習慣を身につけていきましょう。



CHECK !

忙しい朝でも簡単に作れる朝食レシピを19ページで紹介しています！

■バランスの良い朝食習慣を身につけるための3STEP

STEP ① まずは、飲み物（牛乳やスープなど）から、口にする習慣をつけましょう。

STEP ② STEP ①に慣れてきたら、主食（おにぎりやパンなど）を食べるようにしましょう。

STEP ③ STEP ②に慣れてきたら、主菜・副菜（おかず）も食べるようにしましょう。

