

# そのべ地域版

## 河川環境を守りましょう！！

家庭の生活排水や店舗の排水により河川の水質が汚染されています。河川の水質を守り、良好な自然環境を保つため、下水道供用地域では早期に下水道への接続を行きましょう。

また、排水として油は絶対に流さないでください。油は、下水道へも流してはいけないものです。

美しい河川は市民の財産です。みんなで河川環境を守りましょう。

◇問合せ先 環境課 生活衛生係 TEL 68-0015

## 健康いきいき講座 ～健康で長生きするために～

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、運動不足、食べすぎ、喫煙など不健康な生活習慣により、おなかの内部につく脂肪が過剰にたまっている状態の「内臓脂肪型肥満」を基盤に、「高血圧、脂質異常、高血糖」が2つ以上重複した状態のことをいいます。この状態は、動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などを引き起こすことが、さまざまな研究から分かってきており、生活習慣病の主な原因として注目されています。

健康づくりの一步は、少しの知識ときっかけです。くるみの会（食生活改善推進員）と一緒に、いま一度、自分の健康を見直してみませんか？

- 日 時 11月26日（月）午前9時30分～午後2時頃
- 場 所 南丹市こむぎ山健康学園 2階
- 内 容 自分の身体を知りましょう（BMI・体脂肪のチェック）  
料理実習（健康いきいきメニュー）
- 講 師 くるみの会（食生活改善推進員）
- 持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具、電卓
- 対 象 園部町在住の成人の方30人  
※定員になり次第締め切らせていただきます。

◇申込・問合せ先 健康課 TEL 68-0016