

6月は食育月間

ID 1045741

朝ごはんを食べていますか

朝ごはんを食べることは、脳や体を目覚めさせるためにとても大切なことです。早寝・早起きをし、少し動いてから朝ごはんを食べ、一日のリズムを整えましょう。

【問】健康増進課 ☎381・9059

体内時計をご存じですか

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、睡眠・体温・血圧・ホルモン分泌などのコントロールをしています。
体内時計の周期は24時間よりも少し長めと考えられていますが、朝日を浴び、きちんと朝食をとることで体内時計がリセットされ、一日のリズムが整います。

朝ごはんを入れる3つのスイッチ

脳を目覚ましスイッチ

ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は脳へのエネルギー補給となります。

体を目覚ましスイッチ

肉・魚・大豆などに含まれるたんぱく質は体温を上昇させます。また、よくかむことで脳や胃腸を刺激します。

体の調子を整えるスイッチ

野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は体のリズムを整え、体内の代謝をスムーズにさせます。

朝ごはん抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めます

欠食すると空腹によるストレスなどから、血圧が上昇することが報告されています。また、一週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなることも報告されています。

ごみの適正排出にご協力ください

誤った分別や指定ごみ袋を使用しないなどの、市のごみ出しルールとは違う方法で出されたごみには「警告シール」を貼り、収集しません。安全な収集や収集時間の遅れを避けるため、適正な排出にご協力をお願いします。

収集日や分別を間違えた場合

警告シールに、収集されなかった理由を書いています。不適正排出物がたまると、近隣の方に迷惑がかかり、収集作業にも支障をきたすので、必ず確認し、出し直してください。

分別方法がわからない場合

分別方法については、ごみと資源物の分け方・出し方ルールブックまたはごみ分別アプリ「クルなび」をダウンロードしてご確認ください。

ID 1005796

ごみと資源物の分け方・出し方ルールブックは、市公式ホームページからダウンロードできるほか、ごみゼロ課（市役所6階）・各公民館・各駅前行政サービスセンター・グリーンセンター・ビナスプラザで配布しています

ID 1004685

発火する可能性のあるごみに注意してください

一般ごみ・資源物に混ざって、乾電池やバッテリー、中身の残っているガスボンベ・スプレー缶などが排出されています。このまま処理すると、収集車両やクリーンセンターで火災が発生するなど、大変危険です。適正な排出にご協力をお願いします。

問 ごみゼロ課 ☎712・6485

ID 1038015

浦安アートプロジェクト 浦安藝大

問 浦安藝大事務局 ☎080・7356・1906
※午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

「拡張するファッション演習」ののぽと育てる浦安綿花

綿花の苗を配布します。自宅で育てて収穫し、みんなで糸づくりを目指します。

時 6月23日(月)～26日(木)
午前10時～正午、午後3時～5時

所 生涯学習課（市役所7階）

対象 市内在住で、10月に実施する「綿花から糸を紡ぐワークショップ」に参加できる方、先着80人
※申込不要、直接窓口へ

※配布は1人1株。綿花の育て方のアドバイスなどを配信するため、プロジェクトのLINEグループへの参加が必要。ワークショップの内容などについて、詳しくは、浦安藝大公式ウェブサイト <https://urayasu.geidai.ac.jp> をご覧ください

「拡張するファッション演習」ののぽ 公式マスコットキャラクター

(生涯学習課) ID 1045635

境川公園がオープンしました

問 道路整備課 ☎712・6577

ID 1040683

東野地区の境川沿いにある境川公園の整備が完了し、6月8日にオープンしました。木々が生い茂り見通しの悪い公園でしたが、開放感のある空間になりました。今後も、市民の皆さんにとって魅力ある水辺空間の形成を目指し、「境川かわまちづくり」の取り組みを進めていきます。

