



(8月15日 与板地域成人式)

## 暮らし

### 野焼きは禁止です！

野焼きの煙による苦情が多く寄せられています。基準に合った焼却炉を用いないで、野外でごみ等を焼却することは法律で禁止されています。

野焼きは、環境や体に悪影響を及ぼすダイオキシンの発生につながり、悪臭は近隣に大変な迷惑となります。また、火災の原因になった事例もあります。

「ごみと資源物の分け方と出し方」で決められた方法により処理しましょう。

【問】市民生活課 ☎ 72・3160

### 稲わら・籾がらの焼却はやめましょう

毎年稲刈りの季節になると、稲わら・籾がらの焼却による煙公害の苦情が寄せられます。

稲わら・籾がらは貴重な有機質資源です。すき込みによる堆肥化等の土づくりに活用し、環境と調和のとれた「新潟米」づくりを実践しましょう。

【問】産業建設課 ☎ 72・3201

### 資源物の拠点回収を実施します

与板地域で資源物の拠点回収

を行います。皆さんの御協力をお願いします。

日時 11月17日(日)

午前9時～正午

会場 与板支所車庫棟

内容 回収品目(家庭から出たものに限ります)

古紙類、びん・缶・ペットボトル、

古着・古布、食器類、かばん・ベルト、靴、小型家電、リユース

びん、使用済みてんぷら油、ミックスペーパー

※食器は紙で包み箱に入れる。古紙は紐で十字に縛る。その他は透明・半透明の袋に入れる。

品目別の対象、出し方は「長岡市ごみと資源物の出し方」(平成27年10月改訂版)の24・25ページをご覧ください。

【問】市民生活課

☎ 72・3160

「無料法律相談会」のお知らせ  
弁護士による個別の法律相談会を開催します。相談は予約制です。お気軽にお問い合わせください。(※秘密厳守)

日時 10月15日(火)

午前10時～正午(1件30分程度)

会場 与板町商工会

【問】与板町商工会 ☎ 72・2303

資源物回収

長岡市

**健康**

**あなたの健康相談室**

栄養士・保健師が、健診や検査、栄養等の健康に関する個別相談をお受けします。

日時 9月30日(月)・10月15日(火)・10月28日(月)  
午後1時30分～3時

会場 三島保健センター  
定員 各回4名ずつ(要予約)  
参加料 無料

持ち物 健診結果など相談に関する資料(お持ちの方)  
申込 実施日の2日前まで  
【申・問】健康課健康づくり班北西地域担当へ ☎42・2269

**骨粗しょう症予防講座**

栄養と運動のスペシャリストと一緒に、若いうちから運動、食事、生活を見直して、折れない心と骨を作りましょう。

①日時 10月19日(土)  
午前9時～10時・10時～11時・11時～正午

会場 与板体育館  
内容 骨簡易測定、折れない心と骨を作る栄養講座

講師 山岸美恵子管理栄養士  
②日時 11月1日(金)

午前9時30分～11時30分

会場 よいたコミュニティセンター  
内容 体組成チェック、骨元気体操、体幹トレーニング  
講師 高橋美恵運動指導員  
対象 20歳以上の方  
定員 先着30名  
参加料 無料

持ち物 タオル・飲み物・運動靴・活動量計(タニタ会員ののみ)  
申込 9月30日(月)まで  
10月19日に与板体育館で実施している子宮がん・乳がん検診と一緒に受けることができます。

【申・問】市民生活課 ☎72・3190

**9月はがん制圧月間**

がんの発生は、遺伝や家計という原因よりも、生活スタイルといった環境要因が80%関係していると考えられています。特に、たばこはその代表的なものであり、日ごろの食生活もがんの発生に深く関係しています。例えば、胃がんは死亡率が減少しており、減塩運動が効果を上げたことがわかっています。逆に大腸がん・乳

いつもの暮らしに、**がん検診**を  
受診で早期発見!

**いざ、出陣! 与板天地人行列 10月5日(土) 開催**

与板中学校生徒による豪華絢爛な武者行列が天地人通りを歩きます。今年は兼続公とお船の方も生徒が演じます。昨年に引続き、甲冑を手作りされた団体も参加予定です。



**同日開催 秋の観光まつり**

会場=まちの駅よいた周辺

※詳細は新聞折り込みチラシをご覧ください。

【問】与板観光協会 まちの駅よいた ☎72・4161

与板地域の人口(令和元年9月1日現在)			
※( ) 前月比			
世帯数	人口	男	女
2,257世帯 (-3)	6,271人 (-3)	3,083人 (-1)	3,188人 (-2)

※外国人世帯・人口を含む

がん・前立腺がんは増加傾向にあり、脂質摂取量の増加が関係あるとされています。  
国立がんセンターでは、野菜を1日400g食べることや、がんの発生源を分散させるため、特定の食品に偏らず、バランスよく食べることを推奨しています。また、一般的に高齢化とがんの発生には深い関係があり、歳をとるほどがんの発生率は高くなります。特に、肺がん・大腸がんは死亡率も増えています。「もう歳だから、がん検診は受けなくてよい」ではなく、1年に1回は、検診を受けましょう!

**自動車文庫「米百俵号」巡回日程**

<b>10月2日(水)</b>	<b>11月6日(水)</b>
10:30~10:50	榎原農村センター
11:00~11:20	旧与板公民館黒川分館
11:30~12:00	ふれあい交流センター
13:10~13:45	与板幼稚園
<b>10月3日(木)</b>	<b>11月7日(木)</b>
13:10~13:50	与板小学校
<b>10月21日(月)</b>	<b>11月18日(月)</b>
13:15~13:45	榑中村組
13:50~14:10	城山集会所