

■不用品回収業者に ご注意ください

『不用品を無料で回収します』といった内容の案内をチラシや街頭宣伝などで



行い、実際は高額な料金を請求されたという事例があります。また、自分の利益のために回収物を不法投棄する悪質な事例もあります。このような話を見知らぬ業者から持ちかけられたときは、十分に注意してください。

★こんなことにもご注意ください

『土地を貸したところ、廃棄物が持ち込まれるようになり、廃棄物の山が残されたまま放置されてしまった』

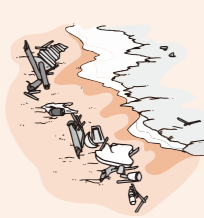
土地を貸してほしいなどと持ちかけられたときは、相手方や使用目的などを確認した上で、書面で賃貸借契約を結び、定期的に土地の状況を把握することが重要です。

■海岸に漂着した 危険物について

日本海沿岸地域では、冬季に、注射器や薬品ビンなどの医療系廃棄物、また、危険物の入ったポリ容器などが海岸に漂着し、沿岸地域に被害をもたらしています。

これらの漂着物を多量に発見した場合は、決して手を触れずに連絡をお願いします。

万一、内容物が体に付着したり、針が刺さった場合には、すぐに医師の診察を受けてください。



問合せ先
危機管理対策課 ☎ 22 - 8166
廃棄物対策課 ☎ 22 - 8185

市から敦賀警察署へ提供した不法投棄の情報により、行為者が特定された事例もあります。

- ▽広報紙などによる広報啓発
- ▽不法投棄多発箇所への進入道路の通行制限（道路管理者による）



- ▽市職員および不法投棄監視員（委託）によるパトロール
- ▽投棄しやすい場所への監視カメラの設置

市の不法投棄対策

市では、不法投棄を未然に防止するために、次のような活動を実施しています。

地域での不法投棄対策

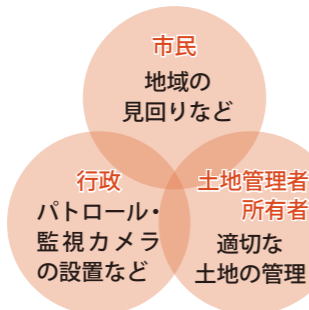
市ではこのような不法投棄対策を強化していますが、不法投棄をなくすには市民の皆さんの協力が必要です。

01 不法投棄されない環境をつくりましょう

不法投棄をなくすには、不法投棄できない環境づくりが大切です。管理が行き届いていないところ、不法投棄される傾向があります。

土地の所有者や管理者の方には、不法投棄をされないように、定期的に草刈りを行ったり、フェンスや柵、看板を設置したりするなど、私有地を適切に管理する責任があります。周囲の生活環境保全に大きな支障がない限り、市は私有地に捨てられた不法投棄物の回収をすることができません。

【地域での連携体制】



02 「地域の目」で不法投棄を監視することが大切です

不法投棄対策には、早期発見、回収が重要になってきます。そのためには、「地域の目」が大きな役割を果たします。地域ぐるみでパトロールを行うなど、不法投棄を監視して身近な環境を守りましょう。



不法投棄をしている者を発見した場合、または、不法投棄をした者が特定できそうな証拠を見つけた場合は、下記へ通報してください。

敦賀警察署 生活安全課 ☎ 25 - 0110
市役所 廃棄物対策課 ☎ 22 - 8185

1人ひとりが
「不法投棄はしない！
させない！見逃さない！」
という気持ちを持ち、
このまちから
不法投棄をなくしましょう。



少量のポイ捨てでも不法投棄です。
ごみとモラル捨てていませんか？

不法投棄をなくし 美しい「敦賀」を次の世代へ

自然豊かな私たちのまち「敦賀」に、ごみを不法に捨てる人が後を絶ちません。ごみの不法投棄は、私たちの暮らしている環境を荒廃させるだけでなく、私たちの心も荒廃させてしまいます。ルールを守り不法投棄をしないことはもちろん、地域ぐるみで不法投棄をさせない取り組みにご協力ください。

不法投棄とは

わたしたちの日常生活や事業活動からは、毎日大量の廃棄物が出されています。不法投棄とは、定められたルールに従わず、それらを処分場以外の山林、原野、空地などにみだりに捨てる行為です。例えば次のようなことが不法投棄にあたります。

- ▼人けのない山林などに廃棄物を捨てること
- ▼資材置場などに廃棄物を野積みにしたまま放置すること
- ▼廃棄物処理場でない所に、不用品を大量に集めること

市内では、このような事例が後を絶ちません。

不法投棄は重大な犯罪

不法投棄は、景観を損なうだけでなく、有害な物質がもれることで環境汚染につながる重大な犯罪です。不法投棄をした者には次の厳しい罰則が科せられます。

5年以下の懲役、もしくは
1,000万円以下の罰金
(法人の場合は3億円以下)
またはその両方



真新しいこ線橋を歩く関係者と園児

TOPIC

敦賀駅バリアフリー化
全ての人に優しい駅へ

12月16日(日)にJR敦賀駅バリアフリー化工事の完成式典が同駅で行われ、関係者約200人が出席しました。
バリアフリー化工事は、平成22年に着工され約2年を経て完成。各ホームをつなぐ幅4mのこ線橋が新設され、エレベーター4基やエスカレーター5基などが整備されました。
式典では、JR西日本金沢支社の三浦勝義支社長が「優しい設備が完成し地元の玄関口として皆さんに愛される駅になると思う」とあいさつ。満田誉副知事と河瀬市長が祝辞を述べました。
また、さみどり保育園の園児が元気いっぱい合唱を披露して完成を祝うと、テープカット後には関係者と園児が手をつなぎ、できたばかりのこ線橋を渡りました。

児童福祉制度のご案内

問合せ先 児童家庭課 ☎22-8125

種類	対象	支給内容
児童手当	中学校修了前(15歳到達年度終了前)までの子どもを養育している方	子ども1人(月額) (所得制限内) 3歳未満: 15,000円、 3歳~小学生: 10,000円(第3子以降は 15,000円)、中学生: 10,000円 (所得制限超) 一律 5,000円
子ども医療費助成	小学校修了前までの子ども(12歳到達年度終了前まで) ※子ども医療費助成では、小学1~6年生までのお子さんについて下記の負担額が必要になります。 外来: 1医療機関 月額 500円 入院: 1医療機関 日額 500円(8日/月額 4,000円が上限)	医療機関に支払った一部負担金(保険適用分)から高額療養費や付加給付などを除いた金額【入院時食事(生活)療養費、訪問看護療養費も対象】
子育て応援育児用品	次の全ての要件を満たしている保護者の方 ●子どもの出生時に親子ともに住民登録をしている ●育児用品の申込み・配送時に親子ともに住民登録をしている	第1子 : 1万円相当の育児用品 第2子以降: 3万円相当の育児用品

種類	対象	支給内容
児童扶養手当	▶父または母がいないか、父または母が政令で定める程度の障がいの状態にあり、18歳到達年度終了前にある子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方 ▶20歳未満の政令で定める程度の障がいにある子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方 ※毎年8月1日から31日の間に現況届を提出してください。提出しないまま2年が経過すると、時効により受給資格を失います。	子ども1人 月額 41,430円 ※子どもが2人の場合は、上記子ども1人の金額に5,000円の加算、3人以上は3,000円ずつ加算(所得により手当額の一部または全部が支給停止)
遺児年金	父または母が死亡、もしくは事故等により重度心身障害(1・2級程度)の状態にある家庭で、中学校修了前(15歳到達年度終了前)の子どもを養育している方	子ども1人 年額 10,000円
寡婦福祉手当	配偶者と死別または離婚した当時、子どもが20歳未満であり、現在婚姻していない40歳から65歳までの女性で、20歳未満の子どもがおらず公的年金を受給していない方	1人 月額 3,000円
母子家庭等医療費助成	▶20歳未満の子どもを養育しているひとり親家庭の方 ▶ひとり暮らしの寡婦の方(かつて母子家庭の母で75歳未満の方)	子ども医療費助成と同様
高等技能訓練促進費	次のすべての要件を満たす母子家庭の母 ●児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にある方 ●養成機関において2年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得の見込まれる方 ●就業または育児と修業の両立が困難である方	市民税非課税世帯 月額 100,000円 (平成24年3月31日までに修業を開始した場合 月額 141,000円) 市民税課税世帯 月額 70,500円
自立支援教育訓練給付金	次のすべての要件を満たす母子家庭の母 ●児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にある方 ●雇用保険法による教育訓練給付の受給資格のない方 ●教育訓練を受けることが、適職に就くために必要であると認められる方	対象講座の受講料の4割相当額(8,001円以上、20万円を上限) ※必ず受講前に相談を受けてください。

内臓脂肪をためない食生活

～生活習慣病予防の第一歩～

食べ過ぎや夜遅い時間の食事、朝食抜きなどの食生活の乱れは内臓脂肪をためる原因となり、健康に悪影響を及ぼすおそれがあります。バランスのとれた食事は体も心も元気になります。今の食生活を見直してみましょう。

「内臓脂肪」をためない食生活のコツ!

<p>三食規則正しく食べる</p> <p>食事を抜くと次の食事でエネルギーを最大限吸収しようと、体脂肪として蓄えるため太りやすくなります</p>	<p>主食、主菜、副菜をバランスよく</p> <p>主菜 主食 副菜</p>	<p>うす味で脂肪控えめに</p> <p>甘いものは食が進み食べ過ぎます。また、油っこいものは高カロリーです</p>
<p>よくかんで、腹八分目</p> <p>よくかんで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます</p>	<p>野菜・海藻類をたっぷり</p> <p>野菜・海藻類は食物繊維が豊富で低カロリーなのでお勧めです</p>	<p>間食、アルコールは適量を</p> <p>間食は1日200kcalくらいまで。お酒なら1合までが適量です</p>

作ってみよう! ヘルシー料理

《エリンギと鮭のハーブ焼き》



～材料2人分～
 ▶エリンギ 150g ▶鮭 40g 4切れ
 ▶(塩 1g・こしょう 少々・レモン汁 1/4 個分)
 ▶オリーブ油 小さじ2 ▶にんにく 1かけ
 ▶ローズマリー 少量
 ▶(塩 0.5g・こしょう 少々) 1人分 182kcal

～作り方～
 ①エリンギは横半分に切り、縦に裂く。
 ②鮭は塩、こしょう、レモン汁で下味をつける。
 ③フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ炒め、香りが立ったら鮭を両面焼く。
 ④火が通ったら、鮭を取り出し、エリンギを炒める。
 ⑤ローズマリーを入れさらに炒める。
 ⑥⑤に鮭を入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント 鮭のDHAが中性脂肪を減らしてくれます。たっぷり入ったきのこは悪玉コレステロールを減らし、血液がキレイに。体によいオリーブ油を使用して健康度アップ!

生活習慣病 予防料理教室



とき 2月27日(水) 9時15分～
ところ 健康管理センター
内容 内臓脂肪を減らす食生活の話と調理実習
対象 腹囲が男性85cm、女性90cm以上の方 およびその家族
 ※昨年10月・11月開催の教室に参加した方は対象外です。
定員 先着15人
準備物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、お茶、家庭で使っている茶碗と箸
参加費 無料
申込み 2月14日(木)までに健康管理センターへ電話で申込み

問合せ先 健康管理センター ☎25-5311