

Ｊアラート全国一斉 情報伝達訓練

防災行政無線による情報伝達訓練を行います。これは、全国瞬時警報システム（Ｊアラート）を用いた訓練で、本年度3回行われます。

Ｊアラートとは、

- ・弾道ミサイル情報
- ・緊急地震速報
- ・津波警報

といった、瞬時の対応が必要な情報を、緊急速報メールや防災行政無線などで、住民に速やかに伝達するシステムです。

訓練実施日時 5月20日④ 11時頃
訓練内容 防災行政無線から一斉に次のように放送されます。



- ・「これはＪアラートのテストです」
 - ・「こちらは防災宇城市です」
- （3回繰り返す）
防災消防課 ☎（32）1766

野鳥のヒナが巣から落ちていても 拾わないで

春は野鳥の繁殖期。巣立ちしたヒナが地面に落ちているのを見掛けることがあるかもしれません。近くに姿が見えなくても、親鳥が世話をしています。拾わないようにしましょう。



宇城地域振興局林務課 ☎32-0628
農政課 ☎32-1641

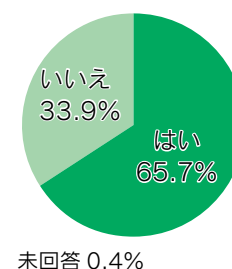
さしより野菜 たっぷり野菜 プロジェクト

宇城市
保健福祉センター
☎ 32-7100

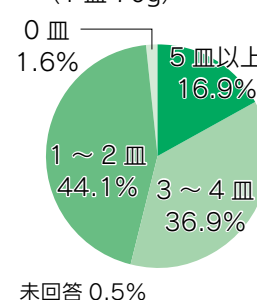
たっぷり野菜
知ってる？実践してる？
アンケート

皆さんは1日の野菜摂取目標が350g[※]ということを知っていますか。このことについて、令和元年の健診結果説明会参加者1606人へアンケートを実施しました。

野菜の目標摂取量が
1日350g[※]という
ことを知ってる



1日あたりの
野菜料理の摂取状況
(1皿70g)



さっそくやってみよう！

たっぷり野菜

野菜の上手な取り方

野菜は火を通すことでかさが減り、たくさん量を食べやすくなります。

1日の目標野菜摂取量の取り方

例

結構量があるように見えるけど…

生野菜
350g

調理すると

無理なく
食べられそう！

これを目安に
目標量の野菜を
取りましょう

オニオンスープ



かぼちゃの煮物



野菜サラダ



きゅうりの酢の物



きんぴらごぼう



野菜料理(1皿)
計 70g×5皿
350g[※]

野菜をたくさん食べること、次のような効果が期待できます。

- ・腸内環境を整える食物繊維が十分に取れる
- ・血管や細胞を修復し、がん・動脈硬化の予防につながるビタミン類が十分に取れる

県の平均野菜摂取量は約250g[※]で、目標には100g[※]不足しています。ちよつとの工夫で、簡単に野菜を取ることができるので、ぜひ挑戦してみましょう。

「目指せ！あと100g[※]！」

猫の飼育 3箇条

室内で飼う

飼う猫には首輪を付ける

飼う猫以外に餌を与えない

「自分で飼っていない猫に餌だけを与え、管理はしない人がいる」「家の周りに猫が寄ってきて臭いや鳴き声で困っている」という苦情や相談が寄せられています。かわいいそうな猫を減らすためにも、責任を持ってかわいがりましょう。

きちんと飼って
ほしいニャ



衛生環境課 ☎32-1598

街なか図書館 情報

濱まち 松橋町松橋1157 出町 松橋町松橋521-8

5月6日④まで閉館中 ※延長の可能性あり。

購入本紹介(濱まち)

5年前、山ガールがブームのなか、熊本日日新聞で月1回の連載が始まった「山ニイッテ居リマス」。OB記者がカタクリの花咲く京丈山を始め、九州の山々を中心に54の名山を紹介する山行記や、アフガニスタンで志半ばで亡くなった中村哲医師の本などを購入しました。

婦人之友社



熊日出版

山ニイッテ居リマス OB 記者の山案内／新美健天、共に在り アフガニスタン三十年の闘い／中村哲 流人道中記 上・下／浅田次郎 長生きしたいわけではないけれど。／曾野綾子 老〜い、どん！あなたにも「ヨタヘ口期」がやってくる／樋口恵子

事務局 高尾 ☎090-4341-9074

開館日時 土〜火曜 10時〜18時