

# 国民健康保険総合健康づくり事業 健康ウォーク in 冠山総合公園

簡単に手軽にできるウォーキングは、生活習慣病の予防にも効果的です。このたび、市では楽しいお話と実技指導を交えた健康ウォークを開催します。ぜひ、この機会に、元気になるウォーキングを体験してみませんか？



日時 10月30日10時～11時30分  
(受付9時30分～)  
タイムスケジュール  
9時30分～10時：受付  
10時～10時50分：講演  
10時50分～11時：ストレッチ  
11時～11時30分：ウォーキング

場所 冠山総合公園イベント広場  
小雨決行(雨天の場合は、「あいぱく光 いきいきホール」において手軽にできる健康体操などの指導を行います。)  
参加費 無料

先着3000人に、光産の食材を使ったおいしいおにぎり、光のおいしい水(5000ペットボトル)を進呈！  
9時30分より受付にて引き換え券を配布します。

講師 西本真寿美先生(トータル・フィットネス・インストラクター)  
講師紹介 NHK「テレビ体操」にレギュラー出演等の経験を持つ、健康体操の指導者。トータル・フィットネス・インストラクターとして全国各地で、自治体や企業主催の健康セミナーなどで講師として活躍中。

正しい歩き方をマスターして、健康効果をさらにアップ！楽しくためになるお話のあとで、冠山総合公園・日本庭園散策コースをウォーキング！リフレッシュして帰りましょう。歩きやすい服装と靴でお越しください。

問合せ 健康増進課0833-743007

## 10月は循環型社会形成推進月間

現在、大量生産・大量廃棄型社会を改めて、可能な限りリサイクルを進める循環型社会への変革が求められています。山口県では、山口県循環型社会形成推進条例に基づき、事業者および県民の間に広く循環型社会の形成に関する理解と関心を深め、活動を促進するため、毎年10月を「環境型社会形成推進月間」としています。また、国においても10月を「3R推進月間」としています。

### 循環型社会とは

「循環型社会」とは、廃棄物等の発生抑制、循環資源(廃棄物等)のうち有用なもの)の再使用、再生利用、熱回収、および循環的な利用が行われない循環資源の適正な処分の確保により、天然資源の消費を抑制し、環境への負荷ができる限り低減される社会のことをいいます。

### 「ごみ処理の優先順位」(3Rの推進)

リデュース【減少】…資源の使用量(出ているごみの量)を減らすこと。

リユース【再使用】…元の形のままでも何度も大切に使うこと。  
リサイクル【再生利用・熱回収】…形をかえて資源(原材料等)として再利用すること。燃やしてその熱を利用すること。

適正処理【処分】…どうしても捨てるしかないものを、きちんと処理すること。  
私たちは、家庭生活で一人1日あたり、約1kgのごみを出しています。ごみを減らすためには、きちんと分別して最大限、再使用(リユース)、再生利用(リサイクル)することが大切です。

光市では、平成17年4月に、生活環境の保全や公衆衛生の向上、そして環境への負荷の少ない循環型社会を形成していきけるよう、「光市廃棄物の減量、適正処理等に関する条例」を制定しています。「この条例のもと、今後も市民の皆さんと協働で循環型社会の形成を目指す」とも、「ごみの減量や資源化に取り組んでいきます。」

問合せ 環境事業課0833-721400

## 第25回

園児たちによるパレード・太鼓

石城太鼓  
よさこい

大和中学校吹奏楽演奏

ちびっこ歌謡大将&歌謡ショー  
おたのしみ抽選会

まほろば千人ふぐ鍋

光太鼓  
大和なでしこ総踊り

焼き物味自慢大会

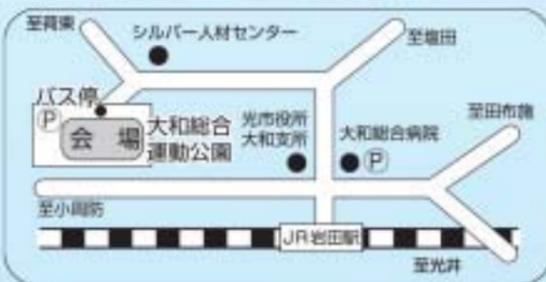
小雨決行  
2005.11.6(日)9:00～

大和総合運動公園グラウンド



ゲスト  
光市室積出身歌手  
あさみ ちゆき

- 大和総合病院の駐車場も利用できます。当日、駐車場の混雑が予想されますので、臨時巡回バス(無料)のご利用又は、公共交通機関までのご来場にご協力下さい。
- 問い合わせ 光市大和支所 地域事業課  
☎0820(48)5330 内線131・132  
※都合により、一部内容が変更となることがあります。



主催 ふるさとづくり大和協議会

ふるさとづくり大和協議会