

地デジ

地上デジタル放送の準備について

アナログ放送は、通常の放送が平成23年（2011年）6月末に終了し、7月1日からの放送終了のお知らせ画面の表示を経て、7月24日正午にすべての放送が終了（完全停波）します。したがって、それまでの間に、地上デジタル放送を視聴するための準備を完了する必要があります。地上デジタル放送を視聴するには、①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える、②地上デジタルチューナーを買い足す、といった方法があります（UHFアンテナが新たに必要場合があります）。

地上デジタル放送の準備にあたり、「何をすればよいか分からない」という方や「テレビを買ったのにデジタル放送を受信できない」という方には、総務省テレビ受信者支援センター（デジサポ）がお手伝いします。詳しくは、デジサポのホームページをご覧ください。総務省地デジコールセンターまでお電話ください。

なお、BSアナログ放送も平成23年7月24日までに終了しますので、BSデジタル放送へ移行をお願いします。詳しくは、総務省地デジコールセンターにお電話ください。

■問合せ

・総務省受信者支援センター

<http://digi.sppo.jp/>

・総務省北海道北テレビ受信者支援センター（デジサポ道北）

☎0166(30)0101

・総務省地デジコールセンター

☎0570(07)0101

※IP電話等、つながらない場合は、03(4334)1111

平日：午前9時～午後9時

土日祝日：午前9時～午後6時



事故防止

事故のない楽しい釣りを

事故を未然に防止し、他人に迷惑をかけることのないよう、次のことに十分心がけて釣りを楽しみましょう。

■安全に楽しむために

- 目的地、帰宅の時間などをあらかじめ家族や知人に連絡しておきましょう。
- 単独行動はできるだけ避けましょう。
- 目的地の気象状況を事前に確かめましょう。
- 釣り場では、左右や後ろの人に十分注意しましょう。

● 船釣り、磯釣りの際、救命胴衣は常時着用しましょう。

● 携行品には命綱、呼び子笛、懐中電灯、非常食、救急薬も加えてください。

■自然を守るために

ビニール袋は、海や川を汚す大きな原因となっています。

また、捨て針、捨て糸による野鳥の被害が増えています。ゴミは必ず持ち帰って処理しましょう。

■資源の保護のために

海藻類、貝類などを取ることはやめ、小さな魚は放流しましょう。

■トラブルを防ぐために

無秩序な駐車、ゴミの不法投棄などで地元の人や漁業者に迷惑をかけるないようにしましょう。

事故防止

お盆期の交通事故防止

8月はお盆の帰省や行楽などで運転する機会が増えるとともに、その解放感からスピードを出し過ぎたり、長距離運転の疲労が原因となる重大事故が多発するおそれがあります。運転される方は、次のことに注意してください。

■無理のない計画を！

お盆時期は渋滞の発生も予想されますので、余裕のある計画を立てましょう。

■スピードを抑えた安全運転を！

解放感から、スピードを出し過ぎたり、無理な追い越しをするのは重大事故の原因となります。ルールやマナーを守りましょう。

■疲れを感じたら休憩を取って気分転換を！

運転中に少しでも疲れや眠気を感じたら、無理をしないで休憩しましょう。

長時間運転する時は、少なくとも2時間に1度は休憩しましょう。

■しっかりと前を見て運転に集中を！

同乗者との会話に夢中になったり、目的地を探しながらの運転は、事故につながります。運転中はしっかりと前を見て運転に集中しましょう。

■全ての座席でシートベルトの着用を！

車に乗ったら、まずシートベルトを着用し、小さなお子さんにはチャイルドシートを使用しましょう。「後ろの席は安全」という考えは、大きな間違いです。



いき♪
いき♪

健康

ひろば

『野菜をたくさん食べましょう』



野菜を十分にとろうと思っても、一日に必要な量を摂取することはなかなか難しいのが現状です。野菜の効用を知り、これから美味しくなる旬の「夏野菜」をたっぷり摂りましょう。

【野菜の一日摂取量】 (平成 20 年国民健康・栄養調査)

目標

現状

一日当たり **350g 以上** ⇒⇒⇒ 一日平均摂取量 **295.3g**

【野菜の効用】

【野菜】

【ビタミン】

【機能性成分】

【ミネラル】

【ビタミンA】 【ビタミンC】

【食物繊維】

【カルシウム】 【カリウム】

緑黄色野菜に多く含まれ、老化の抑制効果や動脈硬化を予防する働きがあります。β-カロテンは、体の中で吸収される時に必要な分だけビタミンAに変換されま

す。淡色野菜に多く含まれ、のどや鼻の粘膜を強化し、風邪ウイルスの侵入を防ぎます。ビタミンCは、不安定で壊れやすいので野菜の保存や調理は手早く！

食物繊維の効用として見逃せないのは、噛まなければ飲み込めないこと！食べ過ぎを防ぎます。

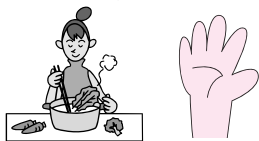
緑黄色野菜（特に葉もの野菜）にはカルシウムが豊富に含まれ、骨粗鬆症予防やイライラ防止にも効果的です。

血液中に溜まっているナトリウム（塩分）を腎臓から尿中に追い出し、血圧を下げる働きがあります。

手ばかり法で知る、1食分(約120g)の野菜の目安



生野菜なら、両手いっぱい



加熱した野菜なら、片手に乗る量

この1皿で一食に必要な野菜が摂れる！

■アレンジそうめん

夏野菜たっぷり

■材料 / 2人分

トマト1個、きゅうり1本、ツナ小1缶、大葉6枚、ごま油小さじ1、市販の麺つゆ(ストレート)100cc、そうめん2人分

■作り方

- ①そうめんを記載表示に従ってゆで上げる。
- ②トマトはザク切り、きゅうり・大葉は細切りにしてツナ缶とごま油と混ぜます。
- ③器に①のそうめんを盛付け②と絡める。市販の麺つゆをかけてできあがり。

(1人分) エネルギー 429 Kcal、塩分 3 g、野菜量 143 g

問合せ

役場保健福祉課保健係

【直通】2-2551

【代表】2-2345