

# きれいな海と生き物を守る!!

～プラスチックごみを減らすために～

ポイ捨てされたペットボトルなどが水路や川から海に流れ込み、既に世界の海には1億5千万トンにのぼるプラスチックごみが存在します。そこへ、新たに年間約800万トンのプラスチックごみが海に流れ込んでおり、このままでは、2050年に海に生息する魚の重量を超えてしまうと予想されます。改めて、プラスチックごみの削減に向けて行動を見直してみましょう。



## 一人ひとりの意識が明るい未来をつくる!

- ①マイバッグ・マイボトルの使用  
レジ袋をもらわない、ペットボトルの使用を減らす。
- ②使い捨て食器を使わない  
プラスチック製のストロー、スプーン、フォークなどは使わない。
- ③ごみの分別の徹底  
ポイ捨ては厳禁。「所定の場所」と「時間」に「分別」してごみを出す。

○令和3年度第1回戸塚区環境問題講演会(テーマ別全3回)  
身近な環境問題を真剣に考えてみませんか  
～海洋プラスチックの現状と課題～

- NPO法人海の森・山の森事務局理事長 豊田 直之 氏
- 区内在住・在勤・在学 先着50人
- 7月31日(土)13時～15時(12時30分開場)
- さくらプラザリハーサル室(区役所4階)
- 申込 6月11日からHP、fax、郵送(必要事項を記入)で区役所企画調整係へ  
(〒244-0003 戸塚町16-17 ☎866-8327 fax 862-3054)



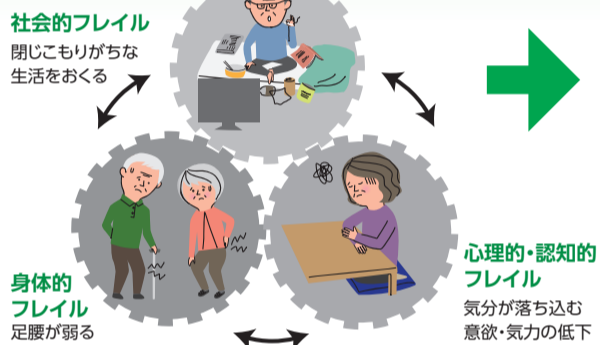
▲詳細はこちら

問 区役所地域活動係 (☎866-8411 fax 864-1933)

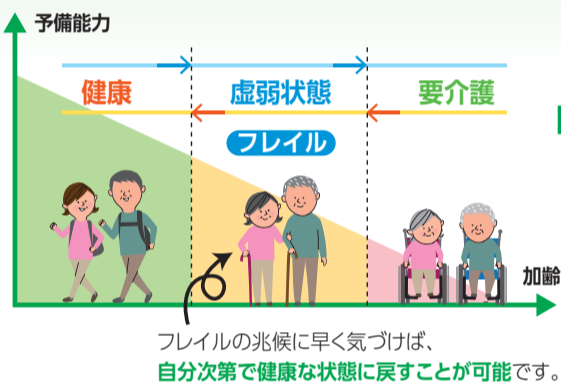
## “からだを動かすこと”“人とのつながり”減っていませんか?

ウィズコロナ時代の健康生活～フレイル予防～

新型コロナウイルス感染症の影響で次のような「フレイル」状態に当てはまっていませんか?



このままでは要介護リスクが高まってしまう。



普段の生活からフレイル予防に取り組みましょう!

- ①身体活動 ・ウォーキング ・筋トレ
- ②栄養 ・バランスの良い食事 ・タンパク質(肉・魚・卵など)の摂取
- ③社会参加 ・地域の集まり ・趣味の会への参加 ・電話やテレビ電話での交流

### 「フレイル予防」の講演会を開催!

- 公益財団法人 ダイア高齢社会研究財団 澤岡 詩野氏  
介護予防運動指導員 久野 秀隆氏
- 7月29日(木)14時 戸塚公会堂
- 区内在住の概ね60歳以上:先着120人
- 6月16日9時から
- ☎かfax(必要事項を記入)で区役所高齢者支援担当へ

問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax 881-1755)

### 新しい生活様式

通勤・通学編

ウナシーと一緒に



できるだけ、ラッシュ時を避ける。マスクは、しっかり鼻まで!



テレワークを活用する。



乗車時の会話は控えめに。

問 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 fax 865-3963)

### オンモード



## 戸塚の女子スポーツ 2021シーズンはこの選手に注目!!

区内に拠点を置き、活躍する女子スポーツチーム(3チーム)の選手をシリーズでご紹介します。

プレースタイルの特徴は?

今シーズンの抱負は?

豊富な運動量を武器に攻守においてハードワークするプレーを見てください!

チームとしては、なでしこリーグ1部優勝を目指します。個人としては、チームに欠かせない選手となり、勝利へ導けるように頑張ります!

### ニッパツ YOKOHAMA FC seagulls

ニッパツ横浜FCシーガルズ

区民の皆さんへのメッセージ

いつも皆様からのたくさんの応援が力になっています。ありがとうございます。なでしこリーグ公式 YouTube チャンネルにて生配信を行っています。私たちの全力でプレーする姿をご覧いただき、引き続き熱いご声援よろしくお願いいたします。

### 小林ひなた選手 (MF)

趣味やマイブームは?

グルテンフリーやオーガニック食品を使った健康食にはまっています。また、お菓子を作ってチームメイトに配ったりしています。



▶チームの詳細はこちら



問 区役所地域活動係 (☎866-8415 fax 864-1933)

## ☆蚊の撃退作戦☆

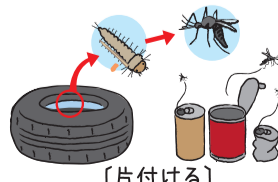
殺虫スプレーだけじゃない!



蚊はデング熱、ジカ熱などさまざまな感染症を媒介します。身の周りにある蚊の発生源を減らし、蚊を増やさない環境づくりをしましょう。

### 卵～幼虫～さなぎ対策 水たまりをなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は水たまりで発生し約1～2週間、水中で生活します。水たまりの原因となるものを片付けるか、週に1回程度は家の周りを点検し、溜まった水を捨てましょう。※ボウフラの時期の対策が特に重要!



[片付ける]