

**ごみ収集日を変更して
います！**

ごみ・リサイクル年間カレンダーをご確認ください

9月20日(月)と23日(木)のごみ収集はありません。

●燃えるごみの回収日

〔21日(火)に収集する地区(月

曜・木曜収集地区)〕

一小校区、二小校区、緑ヶ丘

小校区(旧四小校区)、有明

小校区、平井小校区、緑ヶ丘

小校区(旧緑ヶ丘小校区)

〔22日(水)に収集する地区(火

曜・金曜収集地区)〕

三小校区、中央小校区、桜山

小校区、八幡小校区、府本小

校区、清里小校区

24日(金)は通常どおり収集

します。

※22日(水)の燃えないごみ

収集は、ありません

●注意 22日(水)の燃えない

ごみ収集は、29日(水)に

なります。

▼リサイクルは、通常どおり

あります。

「問」 環境保全課 ☎ 63・1370、リレーセンター東宮内 ☎ 62・0647



**セーフティネット貸付を
行っています**

日本政策金融公庫国民生活事業ではセーフティネット貸付などの事業資金融資を通じて、社会的、経済的環境の変化などにより、一時的に業況の悪化を来している中小企業の皆さんが経営基盤の強化を図るためのお手伝いを行っています。

また、設備資金については、ご融資日から2年間、融資制度に定める利率から年0・5%引下げとなります。

くわしくは、日本政策金融

公庫のホームページ (<http://www.kjfc.go.jp>) または、支店の窓口までお問い合わせください。

「問」 日本政策金融公庫熊本支店 国民生活事業 ☎ 096・353・6182

**従業員採用選考につい
てのお願い**

わが国の憲法は、職業選択の自由を基本的人権の一つとして、すべての国民に保障しています。

従業員の採用に当たって、本籍、出身地、家族の職業、資産、思想・信条などを聞いたり書かせたりしないようにし、応募者の適性と能力に基づかない、誤った採用選考を行わないようにすることが必要です。

また、戸籍謄(抄)本の提出および身元調査は、就職差別につながりますので、行わないよう強く求められています。

新規学校卒業者の採用に

当たって、企業などが求める応募書類については、中学卒業生は「職業相談票(乙)」、高等学校卒業生は「全国高等学校統一応募書類」を使用し、大学卒業生などには「新規大学等卒業予定者用標準的事項の参考例」に基づいたもの、または「JIS規格の様式例に基づいた履歴書」の活用をお願いします。

新規学校卒業者以外の、一般の採用選考においては「JIS規格の様式例に基づいた履歴書」を使用してください。

適正・公平な採用選考を実施し、就職差別を解消していくことは、県民すべての課題です。

各機関、団体、企業においては、適切な採用選考の実施について、積極的に取り組んでいただきますよう、格別のご協力をお願いします。

「問」 玉名公共職業安定所 ☎ 72・8609

**下水道水洗化促進の訪
問を実施します**

荒尾市では、水洗化促進のための訪問を行います。

下水道が使えるようになってから、3年以上下水道に接続されていない家屋所有者を対象にしています。10月頃から、職員および委託職員が訪問しますので、水洗化促進および調査にご協力くださいますようお願いいたします。

「問」 下水道課 ☎ 64・2700

下水道受益者負担金(第二期)

納期限は9月30日(木)

収納取扱いの銀行、信用金庫、農協で納めてください。

「問」 ☎ 下水道課 64-2700

健康づくりのための運動

Q. 生活習慣病・メタボリックシンドロームの原因となる**危険な肥満**は
内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）である。

○・×

A. ○



内臓脂肪型



皮下脂肪型

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの**不健康な生活習慣を改善**することで減らせます。さあ、今日から内臓脂肪をためない生活習慣を始めましょう。

【運動を習慣づけましょう】

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

そうは言っても、運動不足とは思っていても、なかなか本格的なスポーツを始めることができない人も多いと思います。

そこで、わざわざ時間をつくって運動することを目指すのではなく、考え方を変えて日常生活でこまめに体を動かすようにしてみませんか？



歩行：20分



自転車：15分



子供と遊ぶ：15分



階段昇降：10分

で



軽いジョギング：10分

と同じ運動効果があります。

これならできそう…

- ・歩いて行けるお店には自動車を使わないで買い物に行く
- ・通勤は自動車をやめて自転車で行くまたは歩いて行く
- ・休日のごろ寝はやめて、子どもと戸外で思いっきり遊ぶ
- ・エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う
- ・駐車する場所は出入り口から遠いところにする

毎日の生活をちょっと活動的に！から始めましょう

もっと詳しく知りたい人は厚生労働省ホームページ「運動習慣を徹底しよう」をご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/yobou/undo/index.html>

ウォーキングで心肺機能を高めよう

運動公園内元気ロードで、音楽を聞きながら歩くビート・コア・ウォーキングの簡単な講習会を開催しています。ぜひご参加ください！詳しい開催日は毎月1日号の広報あらおでお知らせしています。（毎月第1・3火曜 午後7時～）

【問】保健センター ☎ 63-1133