

近年、ヒートアイランド対策として、省エネ効果の高い「緑のカーテン」が注目されています。「緑のカーテン」とは、一般には「ゴーヤー」「ヤ」

「ヘチマ」などの、つる性の植物を窓の外や壁面に張ったネットなどに這わせてカーテンのように覆ったものをいいます。

茨城町では今年も、誰もが楽しみながら実践できる地球温暖化対策として「緑のカーテン」の取り組みを推進していきます。

○緑のカーテンの効果
「緑のカーテン」の期待される効果として、多くの葉が茂ることで、窓から入る直射日光を遮るので、室内の温度の上昇を抑えます。また、植物が根から吸った水分を葉から蒸散をさせることで周囲の熱を奪うので、打ち水のような効果があります。

このような効果により、日中のエアコンの消費量を抑え、節電にもつながります。

○緑のカーテンの作り方

◆準備するもの
プランター（深さが30cmくらいのも）・栽培土・園芸用ネット・支柱・小石・種または苗

1 プランターで緑のカーテン
しき、そのうえからふんわりと培養土を入れます。

2 プランターに幅20cmくらいの間隔で深さ2cmくらいの穴をあけて種を2,3粒ずつ入れていき、上から優しく1cmほど土をかぶせます。

3 成長して芽が出て本葉が2,

3枚になったら、間引き（元気なものを残し、他のものを根から抜き別のプランターに移す）をします。

4 生育が進んできたら、園芸用ネット、支柱を用意します。ここから緑のカーテン作りに入ります。まず園芸用ネットを棒などに固定して、つるを巻き付けてあげます。

5 ゴーヤーはウリ科なので雄花と雌花が開花します。雌花になかなか実がつかない場合は、雄花を付けて受粉してください。

6 実がなった時は緑色のうちに収穫してしまいましょう。収穫しないと実が黄色くなつていき、はじけるように裂けてしまいます。収穫した実は色々な料理に使えるので楽しみですね！

【問合せ先】みどり環境課
☎（240）7135



緑のカーテン用ゴーヤーの苗をお配りします

- (1) 日時：平成26年6月8日（日） 10時から
- (2) 場所：ゆうゆう館 玄関前
- (3) 配布物：ゴーヤーの苗（先着300名・なくなり次第終了）

水中ウォークと栄養指導でメタボ予防をばっちりサポート
水中運動教室 参加者募集

内 容

- 健康運動指導士の指導による水中ウォーキング 8回
- 保健師による健康づくりに関するミニ講話 1回
- 管理栄養士の指導による調理実習 1回

	水中ウォーキング	調理実習
日 程	6/20, 6/27（保健師の講話付き）, 7/4, 7/11, 7/18, 7/25, 8/1, 8/8 毎週 金曜日	7/16 水曜日
時 間	19：00～20：00	9：30～12：00
場 所	茨城町運動公園 屋内プール	ゆうゆう館 栄養指導室
参加費	プール使用料のみ（毎回） 60歳以上 150円 60歳未満 360円	無料
持ち物	水着, 水泳キャップ, タオル	エプロン, 三角巾

対象者 茨城町在住の方で、①水中運動に興味のある方 ②健康診査の結果で中性脂肪・血糖値が高い方 ③体格指数BMIが25以上の方・肥満傾向の方 ④運動を勧められている方
その他 現在高血圧・糖尿病・整形疾患などで治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。
定 員 30名
申 込 5月26日（月）から6月10日（火）の間に、健康増進課（☎240－7134）までご連絡ください（先着順となり、定員になり次第締め切ります）。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 240－7134

脳ドックを実施します！

茨城町の国民健康保険に加入している方を対象に、生活習慣病予防対策の一環として脳ドックを実施します。疾病の早期発見、早期治療により健康増進を図りましょう！

- ◆対象者（下記の要件を満たしている方）
 - ①国民健康保険に加入している方
 - ②平成26年4月1日現在で満40歳以上満68歳以下の方（S20.4.1～S49.3.31生）
 - ③国民健康保険税を完納している世帯の方
※昨年受診した方は対象となりません。

- ◆申込みについて
 - ①定員…150名（先着）
 - ②受付期間…6月18日（水）～6月27日（金）
 - ③持参するもの…国民健康保険被保険者証、印鑑
 - ④申込受付及び問合せ先
保険課（4番窓口）
国保グループ 029-240-7113

脳ドック募集人数 150名	
受診場所	・桜ヶ丘クリニック 茨城町奥谷1076番地 ☎029－292－1251 ・大洗海岸病院 大洗町大貫町915番地 ☎029－267－2191 （申込時に医療機関を選択していただきます）
期日	10月より実施
費用	費用総額 3万7,800円 ・補助額 2万円 ※補助金は町から病院に支払います ・個人負担 1万7,800円 ※受診時に病院へお支払ください

公共下水道の供用開始区域が拡大されました

茨城町では、公衆衛生の向上はもとより、涸沼など公共用水域の水質保全を図るため、市街化区域を中心として公共下水道の整備を進めています。今回新たに、13.53haの区域（平成26年3月31日供用開始：小鶴地区3.35ha、谷田部地区10.18ha）において、公共下水道を使用することができるようになりました。拡大された区域にお住まいの皆様には、公共下水道への早期接続にご協力をいただきますようお願いいたします。

【問合せ先】下水道課 ☎240－7127

