

今すぐ始めよう 家庭でできる減量化 3R運動をご存じですか？

「REDUCE (発生抑制)」、「REUSE (再利用)」、「RECYCLE (再生利用)」の3つのRに心掛け、無駄のない暮らしをしましょう。

●REDUCE (発生抑制)

ごみの発生を抑制するためには、第一に家庭にごみになるものを持ち込まないことが大切。

- ・買物には、マイバックを持参する
- ・使い捨ての商品購入はできるだけ避ける



▲詰め替え商品の利用もごみ減量化のひとつ

・詰め替えができる商品を選ぶようにする

・過剰な包装は断る など

●REUSE (再利用)

使えなくなるまで、繰り返し使うことが大切。

・不要になったものは、学校や地域のフリーマーケットに出すなど、捨てる前に必要とする人に譲る

・できるだけ修理して使う

●RECYCLE (再生利用)

ものを作るための原料や燃料として、再生利用するためには、分別ルールを守ることが大切。

・ビン、カン、ペットボトルなど

分別することはもちろん、きちんと洗い、ふたやラベルも分けする

・食品トレイや紙パックは、店頭回収などに出す

・学校などのリサイクル回収、町のリサイクル回収倉庫を利用する など



▲食品トレイは店頭回収へ

新聞紙・雑誌、ビンなどはリサイクルへ



(資料5-①) <リサイクル回収倉庫>

年度	H12	H13	H14	H15
回収量 (kg)	446,180	436,870	610,570	673,220

(資料5-②) <資源再生利用促進事業>

年度	H12	H13	H14	H15
参加団体数	33団体	33団体	30団体	31団体
回収量 (kg)	648,629	622,642	683,240	683,531
奨励金 (円)	3,249,670	3,129,785	3,439,615	3,445,125

ごみ減量化施策により、平成15年度のリサイクル回収倉庫および資源再生利用促進事業でご協力いただいた資源回収量は、約1,357トンもありました。これを各地区のごみ集積所にごみとして出され処理した場合、その経費は5,000万9千円かかります。各団体等への奨励金が34万5千円ですから、皆さんのご協力により、4,656万4千円の経費を削減したことになります。

4,656万4千円の経費を削減

◆台所から出る生ごみがたい肥に変身◆

生ごみ減量のために、生ごみたい肥化装置設置補助金制度を設けています。生ごみたい肥化容器や生ごみ処理機などを購入した方に、補助金を交付しています。花壇や菜園などに利用して、あなたの家の一部を彩ってみませんか。(資料6)

(資料6) <生ごみたい肥化装置設置補助金制度>

年度	H13	H14	H15
コンポスト容器	22基	27基	27基
機械式処理機	44基	39基	29基
EM容器	14基	7基	5基



▲PTA活動によるリサイクル回収

一人ひとりの心掛けが ごみ減量化につながります

～実行しよう！リサイクル運動～

町では、分別収集等により資源化に努めるとともに、リサイクル回収倉庫の設置や集団回収の推進など、リサイクルへの取り組みを進めています。各家庭や各地区・自治会でのご協力をお願いします。

回収倉庫や 集団回収の活用を

リサイクル回収倉庫は、役場、中部コミュニティセンター、白里出張所の3カ所に設置。新聞紙、雑誌、ダンボール、布類の拠点回収を行っています。(資料5-①)
また、資源再生利用促進事業として、学校(PTA)や

子供会、自治会等が紙類、布類、ビン類、アルミ缶を資源として集団回収した場合に、町では奨励金を交付し、リサイクル運動を進めています。(資料5-②)

栄養士だより 35



生活習慣病予防① ～がんの予防について～

医学が進歩した今日でも、がんは日本人の死亡原因の第1位を占めています。がん発生のメカニズムはまだ完全に解明されていませんが、食事や喫煙などのライフスタイルが深く関わっていると考えられています。

「がんを防ぐための12カ条」(国立がんセンター研究所提唱)を示しますので、日常生活で注意してみましよう。

- ⑧ 焦げた部分は避ける
- ⑨ カビの生えたものに注意
- ⑩ 日光にあたり過ぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に

12カ条のうち、9カ条が食物・嗜好品に関することになっています。

食生活では、まずこんなことから実践してみましよう！！

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱

- ・肉や魚は、野菜と一緒に食べる
- ・毎食欠かさず野菜料理を食べる(ビタミン豊富な緑黄色野菜を多く)
- ・果物は1日に200gを目安にとる(みかん2個程度)
- ・大豆や大豆製品を毎日1回は食べる(抗酸化物質ががんを予防)

問 健康福祉課健康指導係 ☎ (72) 8321

保健師だより

～お友達とたくさん遊ぼう！～

遊びは子どもにとって生活そのものです。お母さんやお父さんたちの優しい温かさに満たされたまなざし、表情、言葉かけの中で、子どもは安心して一人で遊び、自然に友達を求め、友達との遊びへと発展していきます。

1歳ごろは好奇心が旺盛です。いろいろ触ったり、いたずらをしたり、何でも自分でやります。また、この時期は大人ががまってくれることを好むので、くすぐりっこや追いかけっこ、たかいたかい等体を触れ合いながらじっくりゆったりと遊びを付き合いましょう。

2歳ごろからは、友達と一緒に遊んでいるように見えても、一人遊びに近い自分中心の遊びが多く、おもちゃの取り合い等トラブルがよく起きますが、そんなときは叱ってしまう前に「貸してあげようね」「どうぞ」「ありがとう」など間に入って、子どもが自分なりの行動でコントロールできる力が身に付けられるよう手助けしてあげましよう。

大きくなるにつれ、友達と遊ぶ楽しさがわかってきます。危険な場合は、即止めなければいけません、けんかをした

り、仲直りしたり、いろいろな出来事を経験しながら、子どもたちは社会性、人として生きる力を育てていきます。そして子どもの遊びを見守るばかりではなく、子どもが遊んでほしいときは一緒に遊んであげると、その時間を大切に過ごしてください。

町ではお友達と楽しく遊び、交流を深め、育児相談ができる『すくすく広場』を行っています。

毎月第2・4月曜日10時から11時30分まで、保健センターの和室を開放しています。おおよそ4カ月から3歳くらいまでの親子が対象です。多くのお友達の来所をお待ちしています。



問 健康福祉課健康指導係 ☎ (72) 8321