

今あなたが捨てようとしているのは「ごみ」ですか？「資源」ですか？

21世紀は、廃棄物をできるだけ発生させない社会、資源消費を抑制し、環境負荷の低減につながる循環型社会の形成が強く求められています。

循環型社会の実現に向けて

循環型社会は、製造者がつくる製品の設計や住民のライフスタイルの変革までを含めたトータルな関与がなければ築けません。また、このような社会を実現するためには、一人ひとりが自分の問題として行動していかなければ解決できない時代に入りました。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

ごみの排出量の実態

平成15年度の東金市外三町環境クリーンセンターへの搬入量は、約16,272トン。そのうち集積所に出された家



▲ごみ出しのルールを守り減量化を

庭ごみの搬入量は、約88%の14,325トンであり、さらにこのうち、約90%の12,880トンが可燃ごみでした。

可燃ごみ指定袋1袋当たりの処理経費

可燃ごみを指定袋の販売実績と収集実績から換算すると可燃ごみ指定袋1袋の平均重量は、特大(45ℓ) 6.12キログラム、大(30ℓ) 4.08キログラム、小(20ℓ) 2.72キログラムとなります。

また、可燃ごみ1袋にかかる処理経費は、特大 229円、大 153円、小 102円となります。大半が可燃ごみであることから、各家庭でよく水切りをするなど、少

しの積み重ねが町全体の減量となり、処理経費の削減につながります。

可燃ごみ指定袋(平成15年度)

サイズ	販売実績	1枚当たりの平均重量	1枚当たりの処理経費
特大(45ℓ)	1,242,000枚	6.12kg	228.9円
大(30ℓ)	1,205,500枚	4.08kg	152.6円
小(20ℓ)	116,000枚	2.72kg	101.7円

リサイクルによる森林保護

古紙1トンは立ち木20本に相当します。

1世帯1カ月当たりの古紙(新聞、雑誌、ダンボール)の発生量は、約15キログラムといわれています。そのうち約8〜10キログラムが新聞で、1家庭の1年分の古新聞(約100キログラム)をリサイクルすると、太さ14センチ、高さ8メートルの立ち木2本分を切らずに済みます。

これを本町に当てはめると、仮に1万5千世帯のリサイクルで、3万本の木を伐採せずに済みます。皆さんの力で、森林の減少を食い止め、資源を守りましょう。また、資源をリサイクルし、焼却するごみの量を減らすことによつて無駄な二酸化炭素の発生を防ぐことができます。このような状況の中、本町



▲1世帯1カ月の古紙の発生量

の平成15年度、古新聞リサイクル量(リサイクル回収倉庫、資源再生利用促進事業)は、約700トンであり、まだまだリサイクル(ごみの減量)が可能な状況です。皆さん、一人ひとりが自分の問題として、リサイクル意識を高め、ごみの減量を図ることができれば、ごみ処理経費を削減することができます。

ごみ減量化対策

・資源再生利用促進事業
学校(PTA)、子ども会、自治会等が紙類(新聞紙、雑

誌、ダンボール)、布類、ビン類、アルミ缶を資源として集団回収した場合、町では奨励金を交付し、リサイクル運動を進めています。

▼奨励金 1キログラム当たり5円(アルミ缶は、1キログラム当たり10円)

・リサイクル回収倉庫
役場、中部コミュニティセンター、白里出張所の3カ所にリサイクル回収倉庫を設置し、新聞紙、雑誌、ダンボール、布類の拠点回収を行っています。

・生ごみたい肥化装置設置費補助金制度
生ごみ減量のために、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。

▼補助対象数(1家庭当たり)
・コンポスト容器、発酵たい肥化(E.M.容器)：2基
・機械式処理機：1基

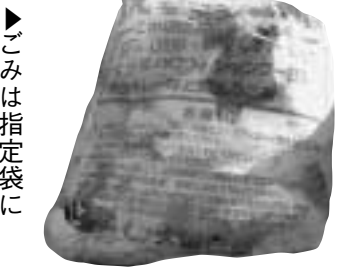
▼補助金 購入額の2分の1で、1基当たり20,000円を限度とします(100円未満の端数は、切り捨て)

※E.M.菌等の消耗品は、補助対象外となります

☎ 生活環境課衛生係 (70) 0386

ごみの出し方を守りましょう

ごみの集積所をいつもきれいに使用するために、ごみを出す日時や正しい分別など、ルールを守りましょう。



また、必ず町の指定袋に入れて出しましょう。指定袋に入っていない物は、収集しません。なお、大きなダンボール等は、リサイクル回収倉庫を利用ください。

歯科衛生士 だより **歯っぴーライフ** **良い歯と健康な歯肉で**

ハチマルニイマル ~8020を目指そう~

各種歯のコンクールに参加(応募)してみませんか?

6月の歯の衛生週間に先駆けて、各種歯のコンクール参加者(応募者)を募集します。

- ①母と子の良い歯のコンクール
▶対象=平成16年4月1日から平成17年3月31日までの間に、3歳児健診を受診した幼児とその親(父親の参加も可)
 - ②高齢者の良い歯のコンクール
▶対象=平成17年4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上ある方
 - ③8020(ハチマルニイマル)運動普及作文
▶対象=本町に在住・在勤している20歳以上の方
▶作品内容=歯科疾患(ムシ歯および歯周疾患)の予防に関するもの
- ▶応募方法=400字詰め原稿用紙5枚以内(縦書き)とし、題名、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記。
- ④8020(ハチマルニイマル)運動普及標語
▶対象=本町に在住・在勤・在学している方
▶作品内容=歯科疾患(ムシ歯および歯周疾患)の予防に関するもの
- ◇応募締切...いづれも 5月20日(金)
- ☎ 健康福祉課健康指導係 (72) 8321



保健師だより

~もっと体を動かしませんか!~

現代人は、とにかく運動不足になりやすいもの。運動不足になると、体の筋力や免疫力が弱くなり、生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。また、体の柔軟性やバランス能力が低下してけがをしやすくなったり、肥満の原因になったりします。健康のために運動を始めようと思っても、きっかけがつかめない方や時間がないという方がいるのではないのでしょうか。今回は、今よりも動くためのヒントについて紹介します。

- ①日常の活動性を高める
- ・歩きやすい靴、動きやすい服装を心掛ける
 - ・歩くときは普段よりも早足、歩幅を広めにして歩く
 - ・通勤や買い物を利用して歩く
 - ・いつもより10分多く歩く
 - ・家事も運動のうちと考えて積極的に行う
 - ・犬の散歩はたっぷり歩く
 - ・睡眠時間をだだだら延ばさない
 - ・歩数計をつける
 - ・エレベーターやエスカレーターより階段を使う

- ・こまめに軽い運動をする
- ・車を使う頻度を減らす
- ・いつもと違ったコースを歩く
- ・入浴を利用してストレッチを行う
- ・リモコンを使わない
- ②生活に運動を取り入れる
- ・有酸素運動は30分を週2~3回
- ・以前行っていたスポーツや好きな運動をする
- ・一緒に運動をする人を探す
- ・痛みを我慢して体を動かさない
- ・無理をしない
- ・サークルやスポーツクラブに参加する
- ・体力測定で効果をみる
- ・運動日記をつける など

5月に入り、過ごしやすい陽気になりました。皆さんも早速今日から体を動かしてみませんか?

運動の経験の少ない方は、激しい運動を急に始めるよりも、今回のヒントを参考に少しずつ体を動かすよう心掛けてみてください。

小さな運動でも積み重なれば健康につながるでしょう。

☎ 健康福祉課健康指導係 (72) 8321