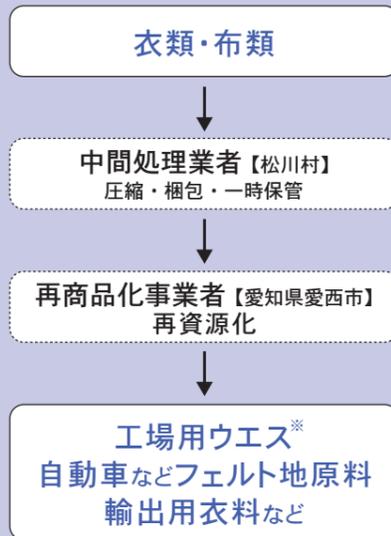


暮らし疑問
一門一答!

衣類・布類はどこへ——

市から年間230ト排出される「衣類・布類」。皆さんに分別のご協力をしていただいているこれらの資源物は、再資源化され、有効利用されています。

その経路をたどると、まず、松川村の中間処理業者で圧縮・梱包などをし、運搬や処理をしやすい状態にします。ここで一時保管された後、愛知県愛西市に運ばれ、再商品化事業者で輸出用中古衣料や自動車の内装などに使われるフェルト地の原料として生まれ変わっています。



※ウエスとは、機械類の油を拭き取ったり、汚れ、不純物などを拭き取ってきれいにするための布。



愛知県愛西市の工場内



「衣類・布類」のよくある質問

「衣類・布類」の資源物の出し方について、よくいただく質問をまとめました。

Q 「衣類・布類」を出すときの注意事項はありますか？

A 汚れている物、破れている物は資源になりませんので、「もえるごみ」で出してください。また、集積所へ出す時も袋の口をしっかり縛り、雨水などでぬれないようにしてください。

Q ぬれてしまうとどうしていいのですか？

A ぬれたものは、保管中や輸送中にカビなどで劣化したり、異臭の原因となるからです。

Q 4月から変更になった点があるようですが。

A スキーウェアやダウンジャケットなども出せるようになりました。

Q 出せない物、間違いやすいものはありますか？

A 綿入れの「はんでん」は、出せません。このほか、敷・掛け布団、ベットマット、こたつ

布団、クッション、ベットに使用した毛布、じゅうたん、トイレマット、便座カバーも「衣類・布類」として出せないで注意してください。

これらのものは、40センチ四方に切断できれば「もえるごみ」、そのままなら「粗大ごみ」として処理してください。

また、電気毛布や羽毛布団は大きさを問わず「粗大ごみ」として処理してください。

詳しくは3月に発行した「出し方の手引き」をご覧ください。

数字で探る
私たちの健康 「安曇野市健康づくり計画より」

脳血管疾患が国の1.4倍

高血圧は放っておくと、自覚症状が少ない状態で進行し、脳卒中や心臓病など命にかかわる病気を引き起こします。

安曇野市では、高血圧でお医者さんにかかる人が国の1.2倍、脳血管疾患での死亡率が国の1.4倍となっています。

また、市の健診結果では5割近くの人が軽症高血圧か、その予備軍といえる正常高値です（下図参照）。

高血圧が続けば薬による治療が必要になります。しかし、軽い高血圧は生活習慣を見直すことで正常に戻すことができます。大きな病気にしないために、次のことから始めてください。

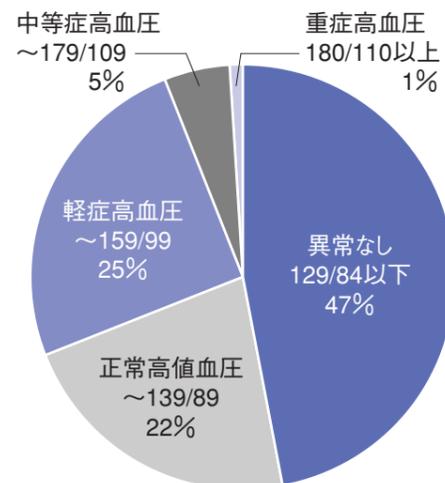
- 1、血圧をはかる習慣をつける
- 2、高血圧を放置しない

まずはご自分の血圧値を知ることが大切です。年1回の健診も有効に利用しましょう。

高血圧だと分かったら、必ずかかりつけ医や、お近くの保健センターにご相談ください。

5割近くの人が
軽い高血圧か高血圧予備軍

(H17市基本健康診査血圧測定値結果より)



5月1日～31日
休日当番医

3日・祝	穂高病院 [穂高] 82-2474 ふじもり医院 [豊科] 72-2011 白木医院 [三郷] 77-2134 かえて歯科医院 [穂高] 82-4105
4日・祝	追分クリニック [穂高] 82-2129 柏原クリニック [穂高] 82-7222 こうの内科循環器科 [豊科] 71-5881 笠原歯科医院 [豊科] 72-2108 小田切医院 [穂高] 83-6025
5日・祝	須澤クリニック [穂高] 82-2993 丸山内科クリニック [豊科] 72-6188 小山歯科医院 [明科] 62-3080
6日・日	古川医院 [穂高] 82-4385 神谷小児科医院 [豊科] 72-5162 米倉医院 [堀金] 72-2354 山本歯科クリニック [穂高] 84-0004 飯田医院 [穂高] 83-5061
13日・日	高橋医院 [穂高] 82-2561 土屋クリニック [豊科] 71-1811 クリーン歯科クリニック [豊科] 72-3398
20日・日	伊藤医院 [明科] 62-2051 根津内科医院 [穂高] 82-8382 和田医院 [堀金] 72-2047 上條歯科医院 [穂高] 82-2215
27日・日	清沢医院 [穂高] 82-7600 石田医院 [豊科] 72-2766 池田医院 [三郷] 77-2055 アルプス歯科クリニック [三郷] 77-8901

●休日当番医は、午前9時～午後5時まで（歯科医院は午前9時から正午まで）です。
●変更になる場合がありますので、確認してから来院してください。

覚えておきたい
郷土のレシピ



「寒ざらし」でつくる草もち

「寒ざらし」は安曇野の伝統食材。お米を一晩水にさらした後、寒中に1カ月間ほど日陰干して作ります。米の香りが豊かで食感も独特。草もち・やしよま・柏もちの材料としても重宝し、季節を食卓に運んでくれます。

材料(20個分)

寒ざらし粉250g、砂糖50g、熱湯カップ1、よもぎ100g

作り方

- 1 粉と砂糖を混ぜて、熱湯でこねる。
- 2 蒸し器で20分蒸す。
- 3 よもぎを入れて練る。
- 4 適当な大きさにちぎり、丸める。
- 5 お好みで、きな粉やあんこ、クルミあんなどをまぶして出来上がり。

今月の料理人

小松 恵美子さん

三郷明盛

