

暮らし疑問  
一問一答！

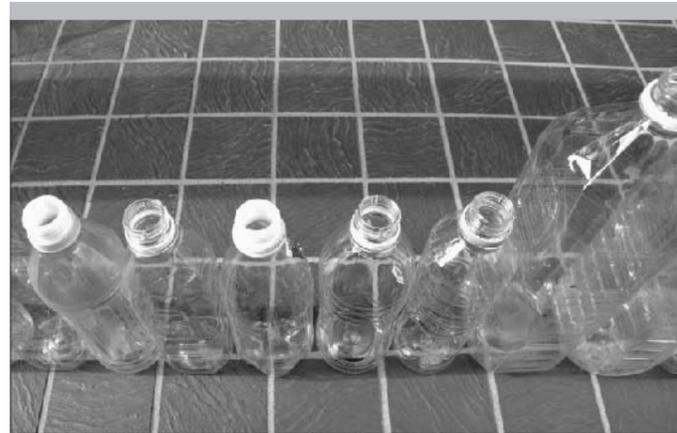
暮らしの中の身近で便利なペットボトル。生産量の約63%が、全国の自治体や鉄道、スーパー、自動販売機などの事業者によって回収されリサイクル製品に生まれ変わっています。

昨年度、安曇野市では約100トンのペットボトルが家庭から排出され、分別収集・保管をへて県内外の再生工場へ運ばれました。

工場に集められたペットボトルは、選別・破碎・洗浄処理をされた後、細かく砕かれペット樹脂となり、再び成型処理され、作業服やごみ箱、カーペット、ボールペンなどに再商品化されます。

ペットボトルは再利用できる大切な資源です。軽く洗浄、分別収集をお願いします。

全国の回収率は63%



ペットボトルの出し方のポイント

ペットボトルの分別でよくある質問についてまとめました。

**Q** ペットボトルで口の部分が白色のものがありますが、取り除いた方がいいですか。

**A** 取らなくて結構です。口の部分を耐熱化するために白く結晶化させたもので、ペット樹脂に変わりありません。

**Q** キャップを外した後に残るプラスチック製のリングは取った方がいいですか。

**A** 取らなくても結構です。リ

サイクルの工程でペットボトルは粉碎され、水に沈むペット樹脂に対して、ポリプロピレンでできたキャップ(リング)は水に浮く特性があるので、そこで取り除かれます。

**Q** 分別するとき、つぶして出さなくてもいいのですか。

**A** たくさんのペットボトルを収集するにはつぶす必要もありません。しかし、つぶす時にけがをしてもいけませんので、無理につぶさなくても結構です。

**Q** 着色や工作したものはリサイクルされないのですか。

**A** 油性マジックなどで着色したのものや、油を入れたり工作したものは取り除くに負荷がかかります。絶対に混ぜないでください。

**Q** 見た目がペットボトルに似ている容器もあります。

**A** ボトルに付いているマーク(♻️PET)をまず確認してください。見た目が同じでもマークがないボトルは、必ず分別してください。

ペット樹脂からできた  
リサイクル商品の一例



▲作業着やカーテンなどの生地



▲レンジフードへつけるフィルター

▼自動販売機の横などで見かける回収ボックス



数字で探る  
私たちの健康 ~市健康づくり計画より~

ちょっとした工夫で運動量を増やそう

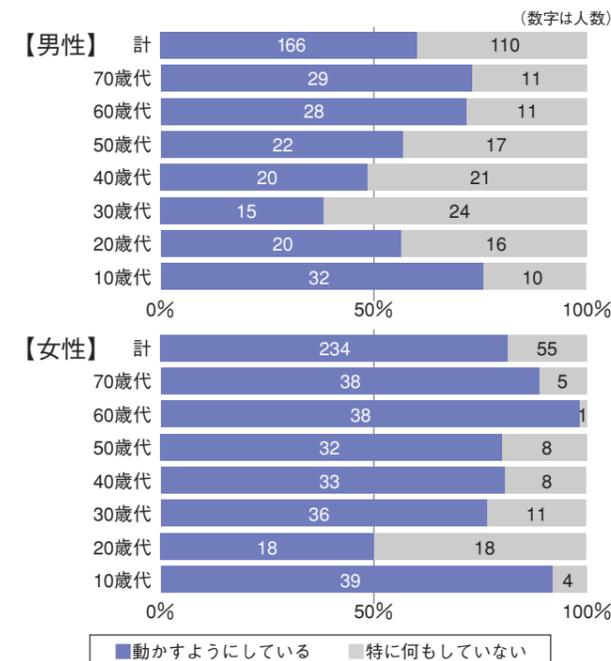
体に良いと分かっていても、なかなかできないのが運動です。市のアンケート結果では「普段体を動かすようにしている人」は男性で約6割、女性で約8割でした。また年代による差が大きく、30歳代・40歳代の男性と、20歳代の女性が5割以下と少ないのが特徴です。生活習慣病の予防のために運動は欠かせません。運動が苦手な人でも、日常生活の中ちょっとした工夫で、運動量を増やすことができます。

できることから始めてみませんか。

- ① 近くの外出は徒歩か自転車。
- ② エレベーターより階段を。
- ③ 仕事の合間の体操やテレビを見ながらの「ながら体操」。
- ④ 掃除・洗濯・庭仕事などこまめにやると運動になります。
- ⑤ 手始めはウォーキングから。動きやすい服装と靴で、まずはゆっくりと、そして徐々に自分のペースにしていきましょう。

普段、体を動かすようにしていますか？

(H18市食改による健康に関するアンケート調査より)



※体を動かすとは、「定期的な運動」や「スポーツ」だけでなく、「なるべく歩く」・「家事をこまめにする」なども含まれます。

7月1日~31日  
休日当番医

1日・日	平林医院	[明科]	62-2227
	中村内科医院	[豊科]	72-2460
	中島整形外科	[豊科]	72-3543
	アルプス歯科クリニック	[三郷]	77-8901
8日・日	宮澤医院	[明科]	62-2052
	山田医院	[豊科]	72-3207
	鶴見医院	[豊科]	72-4500
	市川歯科医院	[豊科]	72-2116
15日・日	飯田医院	[穂高]	83-5061
	ふじもり医院	[豊科]	72-2011
	こうの内科循環器科	[豊科]	71-5881
	上月歯科医院	[穂高]	82-7530
16日・祝	やざき診療所	[明科]	62-2360
	前角整形外科医院	[穂高]	82-1478
	丸山内科クリニック	[豊科]	72-6188
	赤羽歯科医院	[三郷]	77-2114
22日・日	小田切医院	[穂高]	83-6025
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	米倉医院	[堀金]	82-2354
	大谷歯科医院	[豊科]	72-8858
29日・日	清沢医院	[穂高]	82-7600
	榎本内科医院	[豊科]	73-0616
	中豊医院	[三郷]	77-2130
	さとう歯科医院	[穂高]	81-5155

※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内(0120-890-423)で確認してください。  
※受付は午前9時から午後5時まで、歯科医院の受付は午前9時から正午までです。

覚えておきたい  
安曇野の味



アスパラとエビの信田煮

旬のおいしい野菜を食べられることは最高のぜいたくだと思います。安曇野で今が旬のアスパラを使った家庭料理をご紹介します。

材料(4人分)

アスパラ6本、油揚げ2枚(少し厚みのあるものの方がやりやすい)、エビ200g、だし汁2カップ、みりん大さじ1と1/2、薄口しょうゆ大さじ2、塩(塩ゆで用)、A(卵白1個分、ショウガ汁小さじ1、カタクリ粉小さじ2、塩小さじ1/2)

作り方

- 1 アスパラは塩ゆです。
- 2 エビは殻と背わたをとり、細かく切ってから包丁でたたき、粘りが出てきたらボールに移してAを加えてよく練り混ぜる。
- 3 油揚げに熱湯をかけて表面の油を抜いてから、三方を切って開く。それをまな板に広げて2をぬり、1を芯にして巻く。巻き終わりをつま楊枝でとめる。
- 4 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆを合わせて煮立て、3を並べて弱火で15分程煮る。食べやすい長さに切って器に盛り、煮汁をかけて出来上がり。

今月の料理人

鳥原 好子さん

穂高

