

暮らし疑問
一問一答！

国の環境白書によると、家庭や事業所から年間5,060万㌧のごみが排出されます。そのうち、71％（3,600万㌧）が自家処理または中間処理により減量となり、13％（650万㌧）がリサイクルされて資源化されました。残った16％（810万㌧）は各地の最終処分場に埋め立てられているのが現状です。

市内の各家庭から出された粗大ごみは、処理事業者によって中間処理施設に運ばれ破碎した後、木質系・プラスチックなどの焼却できるごみと、金属類、不燃残さとに分けられます。焼却した後に残る灰と、不燃残さは埋め立て処分するしかなく、国土が狭い日本では、埋め立て処分をする量を減らすことが重要な課題となっています。

ごみ減量キーワードは「3R」

REDUCE（リデュース）

まずはごみを減らしましょう。一時的に必要なものはレンタルする、修理やリフォームして大切に使う。本当に必要なものかも一度考えることがごみの減量につながります。

REUSE（リユース）

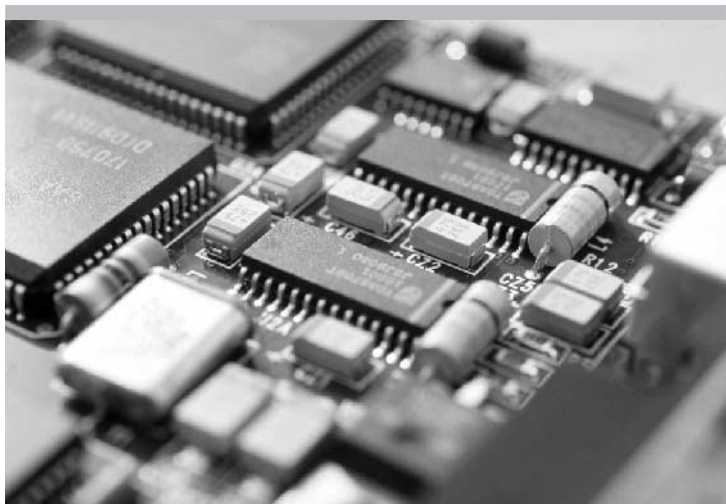
次に、使えるものは使いましょう。いらなくなった家具や電化製品、ベビー用品なども、ほかに必要としている人がいるかもしれません。まずは、リサイクルショップやバザー、フリーマーケットを利用してリユース（再使用）しましょう。

RECYCLE（リサイクル）

最後の手段は、原料に戻して再び使用しましょう。家庭から出る資源物をはじめ、自動車や、エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機の家電4品目、パソコン等も回収し資源を取り出してリサイクルされています。また、再生品を購入して利用することも大切なことです。



埋め立てるしかないごみの話



要注意。小さくても粗大ごみ

年末は、大掃除や商品の買い換えなどで、不要となる粗大ごみが増えがちです。よくある問い合わせをまとめました。

Q 不要になった、ゲーム機や計算機の処理方法は。

A 小さくても粗大ごみの分類になります。外見がプラスチックでも、液晶やプリント基板を伴った電子製品は、プラスチック・ガラス・重金属・ゴムなど、いくつかの素材からできていて分別ができないからです。ほか

にも、リモコン・液晶時計などがあります。処理はすべて有料となります。

Q 家庭から出た、レンガ、屋根瓦の処理方法は。

A 少量であればごみ集積所へガラス陶器類として出せます。大量に出す場合は、市の許可した処理事業者へ個人で直接持ち込むか、引き取りを依頼し処理をしてください。

Q 14ページをご覧ください。

P 消火器やガスボンベ（LP

ガス）の処理方法は。

A 市では収集しません。買い求めた業者に引き取りを依頼し処理してください。

Q 急な引越で粗大ごみの処理をお願いしたいのですが。

A 市の許可した処理事業者へ個人で直接持ち込むか、引き取りを依頼し処理をしてください。

▼詳しい出し方のご相談は、左記までご連絡ください。

☎0120・793・530
または市民環境部環境課
(☎82・3131 FAX 82・6622)
(☎82・3131 FAX 82・6622)
各総合支所生活環境係まで。

数字で探る
私たちの健康

ウォーキング7カ条

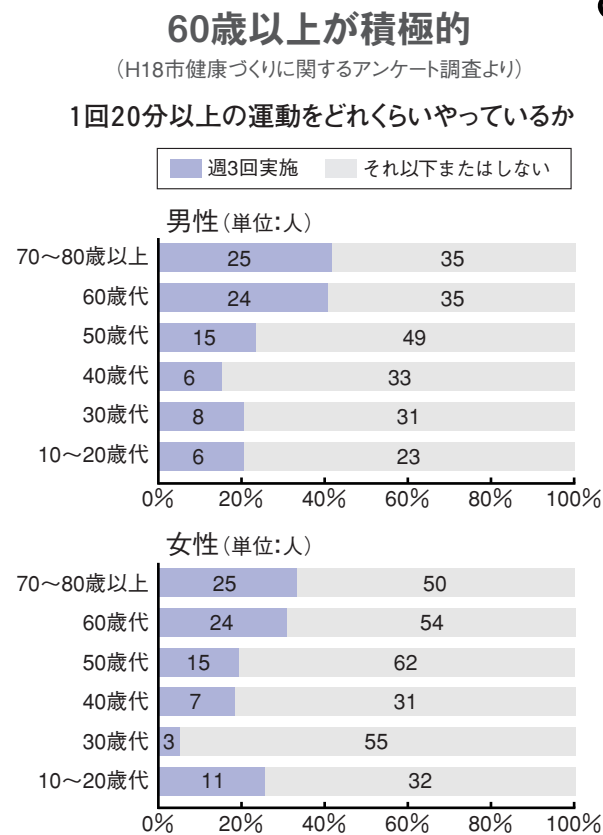
市の健康づくり計画では「定期的な運動」を「一回20分以上の運動を週3回以上する」と定義しています。

アンケート結果では、男性で29％、女性で23％が実施していました。また、男女とも60歳代以上が多く実施していることが分かります。

定期的な運動というと難しく考えがちですが、まずウォーキングから始めてみませんか。

ウォーキングのポイント

- ①最初はゆっくりペースで。
- ②前後に準備体操と整理体操。
- ③暖かい時間帯を選んで。
- ④動きやすい服装と靴で。
- ⑤胸をはり、背筋を伸ばし、歩幅はやや大きく、腕は前後に振りましょう。
- ⑥交通ルールを守り安全に。
- ⑦心臓・血圧・ひざ・腰などで治療中の人は医師の指示を受けてから始めましょう。



1月1日～31日
休日当番医

1日・祝	村上医院	[穂高]	82-2103
	せき泌尿器科クリニック	[穂高]	82-0666
	中島整形外科	[豊科]	72-3543
	山田歯科医院	[豊科]	73-7575
2日・水	穂高病院	[穂高]	82-2474
	中田医院	[穂高]	82-2339
	たかはしクリニック	[三郷]	77-7880
	田野歯科医院	[穂高]	82-7537
3日・木	堀内医院	[穂高]	82-3324
	須澤クリニック	[穂高]	82-2993
	和田医院	[堀金]	72-2047
	いさづ歯科医院	[豊科]	73-0648
6日・日	小田切医院	[穂高]	83-6025
	石田医院	[豊科]	72-2766
	丸山内科クリニック	[豊科]	72-6188
	さとう歯科医院	[穂高]	81-5155
13日・日	伊藤医院	[明科]	62-2051
	根津内科医院	[穂高]	82-8382
	池田医院	[三郷]	77-2055
	内田歯科クリニック	[堀金]	71-4711
14日・祝	やざき診療所	[明科]	62-2360
	前角整形外科医院	[穂高]	82-1478
	鶴見医院	[豊科]	72-4500
	下條歯科医院	[堀金]	72-7433
20日・日	宮澤医院	[明科]	62-2052
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	安曇野形成皮ふクリニック	[豊科]	71-2345
	笠原歯科医院	[豊科]	72-2108
27日・日	清沢医院	[穂高]	82-7600
	信濃内科循環器科医院	[穂高]	82-7722
	米倉医院	[堀金]	72-2354
	佐野歯科クリニック	[穂高]	82-2073

※変更になることがあります。ご利用前に休日・夜間緊急医案内サービス(☎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



豚ステーキ、リンゴみぞれ焼き

安曇野のリンゴがおいしい時期です。肉とリンゴは相性よく、安い肉でもリンゴを使用することで、味もよく柔らかくなり、冷めてもおいしいです。

材料

豚ブロック肉（もも肉）400g、サラダ油少々、塩コショウ少々、キャベツ等添え野菜

A：リンゴ2個（皮をむいてすりおろしておく）

トマトケチャップ大さじ4

ウスターソース大さじ5

（とんかつソースでも可）

作り方

①：豚肉を1㍻位の厚さに切り、軽くたたいて塩コショウをする。

②：フライパンに油をひき、①の肉を軽く両面焼く。

③：②に材料のAをかけ、両面に味をなじませるように焼く。

④：用意したお皿に、キャベツ、玉ネギ、レタス等の千切り野菜を添え、肉を盛りつける。トマトやみかん等を添えると色合いもよい。



今月の料理人

曾根原 勝美さん

三郷小倉