

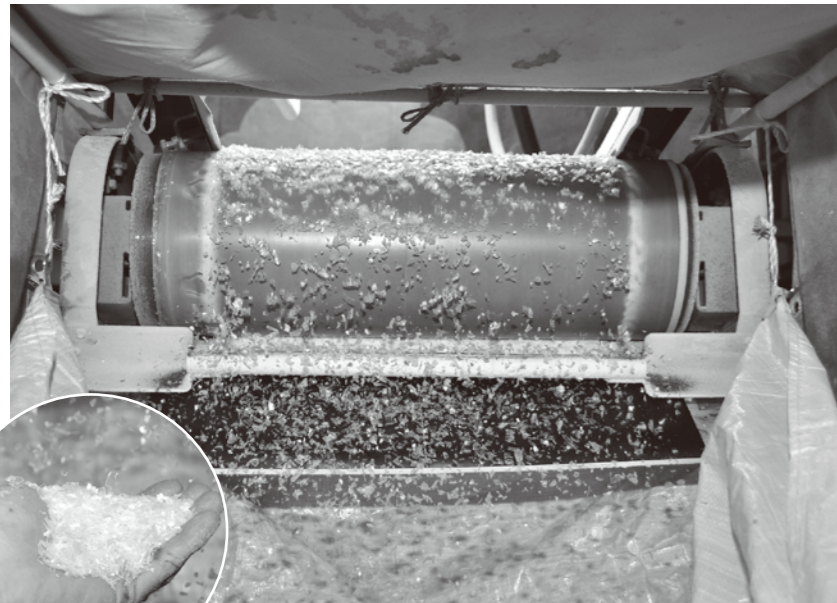
工場に運びこまれたペットボトルは大きなカッターにより粉々に碎かれます。その後、洗浄され、異物を取り除き、乾燥されフレーク状態のものが出来上がります。このフレーク状態のものが、県外の成型工場に運ばれ、最終的には用途に合わせて、卵パックやイチゴ、トマトなどが入れられ梱包される容器となって生まれ変わります。

平成20年度、皆さんに分別いただいた資源物の「ペットボトル」は約83トになります。これらは再資源化され、有効に利用されます。その経路をたどると、市内各地域で収集されたペットボトルは、圧縮などの中間処理された後、大部分が日本容器包装リサイクル協会の定めるルートで再利用化されます。それとは別に松本市にあるリサイクル工場にも運ばれ、リサイクルされています。今回はこの企業を訪ねました。

こうして生まれ変わります



工場を案内してくれた江本政東さん。ペットボトルがフレークになる工程の説明をしていただきました。「安曇野市から出されるペットボトルは分別ルールがだいぶ定着している。これからも続けてください」と話してくれました。



10ミリの大きさに裁断され、成型工場に出荷されます。



ペットボトルは卵パックや容器に生まれ変わります。



環境ナビ

ペットボトルの再生

（隔月連載④）
ごみ・資源物のゆくえ

毎日すこやか健康づくり

体操で「むせ」が減った！

お口の体操を続けていたら「むせ」が減ったと話す平林久治さんに聞きました。

Q 始めたきっかけは何ですか。

A 昨年行われた元氣アップ教室に参加し、口の勉強をしました。口が大事だということや口の老化を改善する方法があることを知り、むせも治るかもしれないと思いついてみました。

Q どういう症状だったのですか。

A 煎餅を食べるとひどくむせて、妻が持つてきてくれる水やお茶を飲んで落ち着かせていました。



平林久治さん
(穂高高原)

Q どのような体操をしたのですか。

A 教室で教わった舌、顔面の体操を毎日やりました。(右図参照) 口が渴いた時はツバの出るマッサージュもしました。

Q 効果を実感したのはいつですか。

A 体操を始めて1カ月ほどで、「このごろ水を運ばないね」と妻

に言われ、むせが減ってきたことに気付きました。

Q 今も続けていますか。

A 毎日やっています。食べたいものが食べられるように、調子よく食べられる今の状態を続けていきたいと思っています。生きている限り自分の口で食べたいですからね。

歯科衛生士から一言

口の働きは、加齢により動かない状態が続くと次第に衰えてしまいます。むせる、口が渴く、言葉がはっきりしないなどの症状が衰えのサインです。口の状態が悪いと全身の老化のスピードも早いと言われます。口の衰えを感じたら「お口の体操」を始めてみませんか。

■健康推進課保健予防係

(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

舌の体操をしてみませんか！

1. 舌を出し入れするように、前後に動かす。



2. 舌を鼻先、あごの先を目指して上下に動かす。



3. 舌を円を描くように右回りに、次に左回りにぐるりと動かす。



4. 舌を口角(口のほし)にタッチしながら、左右に動かす。



5. ①口を閉じながら、上下唇の内側を舌の先で強く押す。
②ほおの内側を下の先で、円やジグザクの線を描くように動かす。
③歯ぐきと唇の内側をつなぎ合わせている部分を舌の先でなぞる。
④ほおの内側を舌の先でギュッと押す。
⑤ひと言ひと言はっきり発音する。
「はひふへほ」「らりるれるろ」「がぎぐげご」



ごみの出し方



ガス缶・スプレー缶は中身を抜いて出して!

最近、他市町村でスプレー缶に残ったガスが原因で、ごみ収集車の車両火災が起きるケースが発生しています。ガス缶やスプレー缶を「もえるごみ」の「金物類」で出すときは必ず使いきり、十分に注意して火の気のない屋外で缶に穴を開け、ガス抜きをしてから出してください。

お知らせ

身近なボランティア

11月8日(日)は環境美化活動の日

市では、11月8日を「環境美化の日」と位置づけ、市内一斉清掃を行います。ごみ拾いは誰にでもできる身近なボランティアです。身近な地域、区、企業、ボランティア団体などが実施する美化活動に積極的に参加しましょう。

※堀金地域の「秋の一斉清掃および粗大ごみ回収日」は11月3日(火)に変更しましたのでご注意ください。



問各総合支所地域支援課生活環境係または環境課廃棄物処理対策担当係 (TEL 82・3131 FAX 82・6622)



トマトのワイン漬け

デザート感覚でいかがですか。さっぱりした甘さでおいしいですよ〜♪

●材料 (10人分)

トマト1靫(中玉かミニトマト) 白ワイン200cc 水400cc 砂糖100g

●作り方

①鍋に水と砂糖を入れ火にかける。

今月の料理人

高原 常子さん (明科中川手)

砂糖が溶けたら白ワインを入れて火を止め、冷ましておく。

②トマトはヘタを切り落とし、熱湯に10秒ほど入れた後、冷水にとり皮をむく。

③トマトの水を切り①にひたし冷蔵庫で冷やす。

④皿に盛り付け完成。

(写真は2人分)

