

緑のリサイクル事業

枝の太さは8センチ以下

せん定枝を出す時はルールを守りましょう。

市では、燃えるごみの減量化の取り組みの一つとして、家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑のリサイクル事業」を毎年4から11月までの間、市内にある6カ所の緑のリサイクルの専用収集場所（下表参照）で行っています。庭木や生垣などをせん定した時に出る枝を専用の破砕機で細かく碎き、庭木周りや花壇に雑草抑止材として再利用できるチップを作ります。ご利用は無料です。枝の太さは8センチ以下で、長さは持ち運べる程度に切りそろえ、ひもで束ねて出してください。できあがったチップは無料でお持ち帰りいただけます。

図 各総合支所内地域支援課地域担当または 徳 廃棄物対策課廃棄物処理対策担当（TEL82・3131（代）FAX82・6622）

●緑のリサイクル専用収集場所〔毎年4月から11月までの間〕

地区	収集場所	収集日	時間
豊科	豊科リサイクルセンター	毎月 第２・４土日曜日	午前９時から 午後４時まで
穂高	穂高勤労者センター	毎週 土・日曜日	
	御法田北三角島 チップ置き場		
三郷	みさとプレジション(株)西	毎月 第２・４土日曜日	
堀金	三田工業団地東		
明科	明科ストックヤード	毎月 １・３土日曜日	

受入できないもの



建築廃材、間伐材、竹、切り株、木の根などはチップ化できないので受け入れはできません（写真①）。



枝の太さは8センチ以下でないと処理できません（写真②）。「家庭ごみ・資源物の出し方の手引き」16ページをよくご覧になり、ルールを守って出してください。

太さは8cm以下。
持ち運べる長さで、
ひもで束ねて出すのね。



できあがったチップは豊科リサイクルセンターと御法田北の三角島チップ置き場にあり。開場日に限り、自由にお持ち帰りいただけます。ご利用ください。

糖尿病を予防する

インスリン節約生活

NO.6（全12回）

昨年度シリーズ「糖尿病」に引き続き、本年度は「インスリン節約生活」を紹介します。生活習慣病である2型糖尿病の予防のポイントは血糖を下げるインスリンが少量で済むような生活をする事です。心筋梗塞や脳卒中の予防にもつながるインスリン節約のコツを12回にわたってお伝えします。

糖尿病と運動療法

インスリンを節約するには「運動」が効果的です。筋肉が動けばエネルギーが必要になり、体の中に貯えられている糖が使われます。まずは、日常生活の中で活動量を増やすことから始めてみませんか。

●身近なことから始めよう

- ▽駐車場まで車は遠くに停め歩く。
- ▽積極的に階段を利用する
- ▽テレビを見ながらのストレッチ
- ▽お風呂掃除や雑巾掛けなどは、少し身体を大きく動かす
- ▽歯磨きしながら「かかとの上げ下げ体操」など

ウォーキングは自分に合った靴で!

ウォーキングを始める前にしたいのが靴の点検です。靴は地面からの衝撃を吸収し、足や身体を守る大切な役割をしています。自分の足に合わない靴を履いていると、外反母趾や靴擦れ、膝痛・腰痛などが起きて、運動ができなくなってしまうことがあります。健康はまず足元からです。靴を購入する時は必ず両足履いて、履き心地を確認することをお忘れなく。

かかとのクッション性が高く、靴底は手の指で自然に曲がるくらい柔軟性があるもの



締め付けの微調整ができる紐靴タイプが望ましい

つま先部分に十分な余裕があり、窮屈ではない幅広なもの

体を動かすことに慣れてきたら手軽にできるウォーキングを始めませんか。続けていると筋肉で糖を取り込む感覚が良くなつて、筋肉で使われるエネルギーが増えます。ウォーキングの方法については、次回にご案内します。

図 健康推進課保健予防担当（TEL81・0726 FAX81・0703）

cqobk「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ¹⁶



市食生活推進協議会穂高支部では、季節に合わせた地元の食材を使った料理教室を通年行っています。親子の料理教室で教えていただいたレシピを紹介します。



サッパリ味の洋風炊き込みごはん。
魚や肉料理との相性もいいですよ～!

トマトライス

材料（4人分）

米……………2合 ホールコーン……………40g
とりもも肉…100g 赤パプリカ……………80g
A（食塩…小さじ2分の1 グリーンピース(缶詰)…10g
こしょう…少々 サラダ油……………小さじ1
トマト……………80g ケチャップ……………20g
玉ねぎ……………60g 塩……………4g

作り方

- ①：米をとぎ、30分間ほど水にひたしてから炊飯する。
- ②：とり肉を1センチ角に切り、調味料Aをもみ込む。トマト、玉ねぎ、赤パプリカも1センチ角に切る。
- ③：サラダ油を入れたフライパンを熱し、②を入れ炒める。ケチャップと塩を加え、味を調える。



- ④：③に①とホールコーン、グリーンピースを加え、よく混ぜ合わせる。器に盛り付けて完成。

図 健康推進課保健予防担当（TEL81・0726 FAX81・0703）