

# 可燃ゴミを減らそう

エコ肥料に変身!  
の巻



「可燃ゴミを減らそう」最終回は生ごみの資源化です。  
家庭からの生ごみを自家処理することによる、生ごみの減量を  
目指すための補助や購入機器の活用方法をお知らせします。

お庭がなくてモ  
プランターの肥料と  
しても使えるわ!

しかも2個セットで  
この価格はお得だわ!

生ごみが  
エコ肥料に変身!  
みんなで始めよう!  
生ごみ減量作戦!

EMJBBスペシャル2個セット

価格 1,500円  
容量 19リットル×2個  
寸法 幅28cm・奥行き28cm・高さ41cm  
◆販売場所:環境対策課・各支所  
◆購入方法:販売場所窓口にて申請書  
へ必要事項を記入してください。  
◆購入回数:1世帯1セットのみ  
◆補助回数:本年度は残り約20セット

【市では生ごみ処理機購入  
費用の一部を補助します】

- ◆補助金額:購入価格の2分の1以内で  
限度額は3万円です。なお、補助金の交付  
は1世帯につき1台限りとします。
- ◆補助対象となる生ごみ処理機:市内の  
販売店で購入したもの。
- ◆補助台数:本年度は残り約30台分  
※詳しくは環境対策課まで!

## 生ごみリサイクルボックスの使い方

- ①よく水切りした生ごみ  
を入れる。  
【入れてよいもの】  
野菜・果物・肉・魚の内臓・骨・  
など  
【いけなないもの】  
腐った物・液体・廃油・庭  
の草など
- ②市販のボカシあえを生  
ごみに振りかけ、ふたを  
する。  
①②を何度も行う。
- ③たい肥ができるまでに  
出る液肥を計量カップに  
とる。  
【使いみち】  
原液はトイレや排水口  
に入ると、においや汚れ  
がなくなる。  
【肥料として】  
1000倍に薄めて花壇等へ。
- ④バケツいっぱいになっ  
てから約2週間でたい肥  
の出来上がり。



化学肥料ではないので、  
子どもにも地球にもやさ  
しいです。  
家庭から出る生ごみが有  
効利用できムーロニ鳥!

◆ボカシあえは作ることもでき  
ます。詳しくは環境対策課まで

## 野市小学校 2つの日本一に輝く

- 👑 第3回エネルギー教育賞小学校部門最優秀賞(11月20日)
- 👑 平成20年度地球温暖化防止活動環境大臣表彰(12月17日)

野市小学校では学校に設置された緑のカーテンや太陽光発電装置などを用いて、環境やエネルギーについて学んできました。今回、児童が学級ごとの課題について地域や企業、大学などの機関と連携して学んでいることと、環境保全のために主体的に活動し、その学びを社会へ発信していることが評価されました。

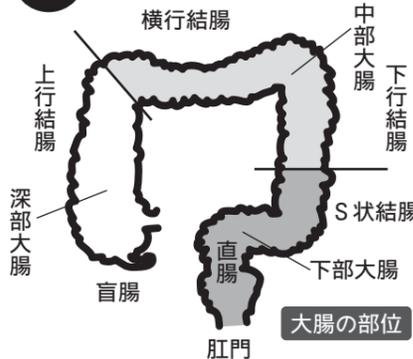
健診へ  
行こう!



## 大腸がんを予防しよう

2007年に「がん」で亡くなった人は33万6,290人で、全死者の30.3%を占めています。1981年に脳卒中を抜いて死因のトップとなって以来、増え続けています。3人に1人が、「がん」で亡くなる時代です。なかでも大腸がんの死亡数は食の欧米化の影響が、増加傾向にあります。

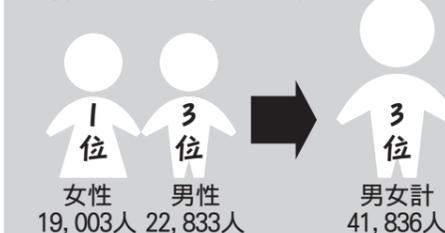
### できやすいところ



大腸がんの80%は  
S状結腸と直腸に  
できます。  
症状は ①血便  
②便秘  
③下痢  
④腹痛  
…などです。

### 増え続ける大腸がん

大腸がんで亡くなる人の数は?



▲部位別死亡率の2007年度のデータでは男女合計で41,836人が死亡しています。

### 検診を受けましょう!

市では「大腸がん検診」を次の日程で行います。  
提出日から2日前までの便の中に潜んでいる血液を調べる検査ですので、自宅で採便容器に採取するだけで簡単に行えます。ぜひ、この機会に受診していただけますよう、お願いします。  
■対象年齢:40歳以上(昭和44年3月31日以前生まれ)  
■検診料金:500円(容器渡し時に徴収します)

1月の大腸ガン検診 ■健康対策課 ☎57-7516

場所 (対象地区)	容器渡し	容器回収
夜須大峰の里 (夜須町)	21日(水) 9:00~11:30	26日(月) 9:00~11:00
香我美保健福祉 センター(香我美町)	22日(木) 9:00~11:30	27日(火) 9:00~11:00
のいちふれあい センター(野市町)	23日(金) 9:00~11:30 13:00~15:00	28日(水)・29日(木) 9:00~11:00

### 卒煙のススメ②

ニコチン依存症とは、ニコチンが脳に作用する「身体的依存」と喫煙が習慣・癖になっている「心理的依存」の2つからなります。

① 身体的依存  
喫煙はニコチンが、初めてタバコを吸うと、ほとんどの人が煙にむせたり、咳き込みます。何度か吸うと慣れ、気がついたら毎日。これがニコチンの作用です。吸わないとイライラするのはニコチンが切れかけた時の禁断症状。吸うと落ち着きますが、一時的に症状を緩和しているだけに、吸いすぎ、リラックスではありませぬ。

② 心理的依存  
▼ 十人十色の喫煙グセ  
食後の一服、手持ち無沙汰な時など、人それぞれ火をつけるのと落ち着く瞬間があると思います。これは習慣・癖として生活の一部になっているためです。卒煙には、身体的依存より習慣化された心理的依存を解消することが重要です。

▼ 次回2月は禁煙の効果についてです。

## ブロッコリーのおかか和え

＜1人分の栄養価＞  
エネルギー 28kcal 脂質 0.8g  
たんぱく質 1.9g 塩分 0.4g



- 材料(4人分)
- ブロッコリー 大1/2株
  - ニンジン 50g
  - コーン缶 30g
  - かつお節(小) 3g
  - しょうゆ 大さじ1弱
  - ごま油 小さじ1/2

### How to cook

- 1 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2 ニンジンは3cmの短冊切りにしてゆでる。
- 3 ①②とコーンと(A)の調味料で和え、最後にかつお節を和える。

**ブロッコリー**にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、風邪予防や血糖値を正常に保つ働きがあります。また、食物繊維もたっぷり含まれていますので便秘改善効果もあります。茎も一緒に料理をして食べましょう。