

分別は資源の有効利用です



みなさんは マークをご存じでしょうか？透明なプラ容器、PETボトルのキャップ、トレイ類、商品の袋などさまざまな商品についているこのマーク。これはゴミではなく大切な資源です。

まずはここをチェック！

は、容器や包装にだけ付いているマークです。ほかにも など、これらのマークは分別からリサイクルを進めるために生まれた目印で「認識マーク」です。

と をなぜ区別するの？

私たちが「プラ」と呼んでいるのはPETボトル以外のプラスチック製容器と包装類。軽くしたい、中身を見せたい、密封したいなど、用途によって使い方が変わるので「プラ」とPETボトルを別々に分けてリサイクルしています。ただし、PETボトルのキャップとラベルは「プラ」になります。

油などのベトベトは？

マヨネーズ、ドレッシング、洗剤などの容器で、洗っても油がベトベトする、臭いがる状態であれば可燃ゴミへ出してください。油などの汚れがあると、リサイクルの時に品質が落ちてしまいます。



マークはある？
汚れはない？

「しっかりチェック」

選別作業 収集された は…



収集業者が、各集積所から集められた「プラ」の外袋を破って中身を取り出し、手作業で異物を取り除いています。

プラは小袋に入れずに出してください。プラと関係ないモノは入れないでください。

ベール品



圧縮され、このような形（ベール品）でリサイクル工場へ出荷します。



目に見えない油汚れなどで選別できなかったプラが混入すると、油汚れがまわりに広がりがきれいな「プラ」が「だめプラ」になってしまいます。

こんなものに！

ベール品はリサイクル工場で再生原料となり、ゴミ袋やプランター、プラスチック板、標識杭などさまざまな商品に生まれ変わります。



美しいまちづくり 美しいまちづくり

新しく！

女性のための がん検診



つつい頑張りすぎてしまうけれど、女性の体はデリケート。たまには家族の健康だけでなく、自分の健康にも目を向けてみませんか。今回は香南市で行われている女性の検診、「子宮がん検診」「乳がん検診」をご紹介します。

「子宮がん・乳がん検診」を2年に1度は必ず受診しましょう



問い合わせ 健康対策課 57-7516

子宮がん

個人負担 900円

一般的に集団検診で行っているのは、子宮の入り口の細胞をみる子宮頸がん検診です。がんには珍しく予防できるがんと言われています。自覚症状が初期にはほとんどないタイプのがんですので、定期的に検診を受けることがとても大切です。



★対象は20歳以上の女性
★検診会場では…

問診のあと、医師による内診と子宮頸部の細胞を綿棒のようなもので採取します。受付後終了までの時間は30分から1時間程度です。

★検診日程(日時順)

赤岡保健センター	6月2日(水) 9時~11時	6月15日(火) 13時~14時
吉川総合センター	6月2日(水) 13時~14時	6月15日(火) 9時~11時
香我美保健福祉センター	10月5日(火) 9時~11時	10月15日(金) 13時~14時
夜須大峰の里	10月5日(火) 13時~14時	10月15日(金) 9時~11時
のいちふれあいセンター	11月24日(水) 9時~11時・13時~14時	

無料年齢

本年度中に下記の年齢に達する人は無料で検診が受けられます。

【子宮がん検診】21・26・31・36・41歳
【乳がん検診】41・46・51・56・61歳

乳がん

個人負担 900円

乳がんは女性に最も多いがんです。比較的ゆっくり進行するタイプが多いので、初期には自覚症状がほとんどありません。最近マンモグラフィーによって初期の乳がんを見つけることができるようになっています。また、乳がんは唯一自分で発見できるがんと言われていています。2年に一度の検診と月に一度の自己検診を心がけましょう。



★検診対象は40歳以上の女性
★検診会場では…

問診のあと、乳がんの発生しやすいところ、自己検診の方法などの説明を行い、乳房のレントゲン撮影(左右2方向ずつ撮影)を実施します。受付後終了までの時間は1時間程度です。

★検診日程…来年1月に各町で実施します
完全予約制です。電話予約は12月頃から開始します。

こんな人は特に注意！心配な方は是非検診へ

- ・家族に乳がんにかかった人がいる
- ・初潮が早く(11歳以下)かつ閉経が遅い(55歳以上)
- ・初産年齢が遅い(30歳以上)、または、出産経験がない
- ・40歳以上
- ・乳腺疾患既往症がある
- ・長期(5年以上)の女性ホルモン補充療法を受けている
- ・少しぽっちゃりしている



きゅうりと塩昆布の即席漬け



＜1人分の栄養価＞エネルギー 4.0kcal
たんぱく質 0.4g 脂質 1g
カルシウム 9.0mg 塩分 0.2g

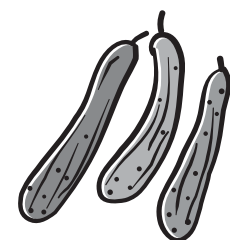
材料
きゅうり 1本
塩こんぶ 適量

作り方

- 1) きゅうりは薄い輪切りまたはスティック状など食べやすい大きさに切る。
- 2) きゅうりに塩こんぶを混ぜ、4~5分おく。

◎コツ・ポイント

きゅうりの代わりに、ほうれん草やキャベツでもおいしいです



※「超！簡単朝ごはんレシピ」より