

# 家電4品目のリサイクル



平成13年4月「家電リサイクル法」が施行され、10年を迎えました。市民の皆さまには、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機などの家電4品目の廃棄については、引き続き家電リサイクル法等の各種法令に基づいた適正な排出と、不法投棄の防止にご協力をお願いします。

## 家電4品目のリサイクル料金の目安 (消費税込)

※メーカーによってリサイクル料金が異なります

エアコン	2,625円	テレビ (ブラウン管式、液晶、プラズマ式)	大 2,835円(16型以上) 小 1,785円(15型以下)
洗濯機・衣類乾燥機	2,520円	冷蔵庫・冷凍庫	大 4,830円(171ℓ以上) 小 3,780円(170ℓ以下)

### 不法投棄は法律で禁止されています

家電製品等の不法投棄は近隣への迷惑になることはもちろん、しみだした重金属等の有害物質による土壌汚染など環境にも大きな影響を与えます。不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」(廃棄物処理法)によって固く禁じられており、違反した場合には重い罰則がかかります。家電製品は長く、大切に使い、役割を終えた後は家電リサイクル法に従って家電製品の小売業者などに引き取ってもらいましょう。

### 違法な不要品回収業者にご注意ください

許可を持たない業者から料金を請求されてトラブルになったり、業者が回収した廃棄物を不法投棄や不正輸出する事例が発生しています。(家庭の廃棄物を回収するには、一般廃棄物処理業の許可が必要)

## 処分の方法3種類

- 1 購入販売店、最寄りの電気店に引き取ってもらう場合。  
→リサイクル料金(税込)+運搬料(店によって料金が違います)
- 2 市役所に持ち込む場合。  
→リサイクル料金(税込)+運搬手数料4,000円
- 3 直接引き取り所(指定取引場所)に、持ち込む場合。  
→リサイクル料金(税込)

一人一人の協力で、使わなくなった家電製品は新しい商品や資源になって生まれ変わります。

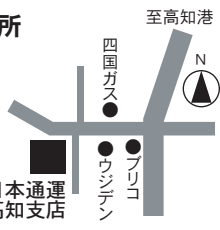
### 指定取引場所

リサイクル料金は現金または、リサイクル券で!

**荒井金属(株)** 仁井田工場家電リサイクルセンター  
月～金 (奇数土曜日は営業)  
AM9:00～PM4:30受入 (昼休みPM0:00～1:00)  
高知市仁井田朝日ヶ丘4601  
TEL (088) 837-3751  
FAX (088) 837-3750



リサイクル料金はリサイクル券で!  
※事前に郵便局でリサイクル券を購入してください  
**日本通運(株)**  
高知支店 物流事業所  
月～土  
AM9:00～PM5:00受入 (昼休みPM0:00～1:00)  
高知市南竹島町字南三郎兵衛西の丸37-7  
TEL (088) 832-5261  
FAX (088) 832-5263



## みんなでチャレンジ! 香南市 CO2CO2 電気削減コンテスト

家族みんなで、当月使用量が、前年同月使用量を下回るように電気使用量の削減にチャレンジ。 ※8月分～11月分電気検針票が有効

※詳しいお問い合わせは環境対策課まで!!

**参加方法① コツコツコース**  
検針票コピーをFAXするだけ  
前年同月より使用量が減っている月の電気使用量検針票(住所・氏名・電話番号明記の上)をFaxしてください。 Fax 56-0576  
削減量上位の方には、素敵な商品をプレゼント!!  
締め切り11月20日

**参加方法② お手軽コース**  
検針票をイベント会場に持参するだけ  
前年同月より使用量が下回っている検針票を持ってイベント会場の『のいちふれあいセンター』へGO!!  
抽選で省エネグッズなどが当たる!!  
**11月23日(水) 香南ふれあいまつり**  
のいちふれあいセンター

## 家で測るのはなぜ?



# 家庭血圧測定 のすすめ(4)

血液の健康を保って血管の負担を減らせば、動脈硬化の危険度はグッと減らせます。生活習慣を見直して、高血圧の予防・改善に取り組みましょう。



問い合わせ 健康対策課 ☎57-7516

## 肥満を予防する

太り気味の方は、4～5kg減量することで血圧が下がってきます。適正体重の方も今より体重が増えないように注意しましょう。目標: BMIが2.5未満 ※BMI=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m] BMIは国際的に用いられている肥満度の指標です。

Body Mass Index BMIを計算してみたら

36.160

判定結果: 肥満

メタボです。生活習慣を見直さなければ重篤な病気にかかりますよ。

BMI	判定
18.5未満	やせ気味
18.5～24.9	標準
25以上	肥満

## 運動を習慣に

運動は、血管を拡張させ血流をよくし、心肺機能を高めます。また、脂肪を燃焼して筋肉量を増やします。目標: ウォーキングなどの有酸素運動を30分程度(できれば毎日、定期的に行いましょう。)

## たばこを吸わない

たばこは血管を収縮させ、血圧を上げる原因になります。また高血圧以外のさまざまな病気の危険因子にもなります。目標: 禁煙を目指しましょう。近年は病院で禁煙治療ができます。保険の対象になる場合もありますので、一度ご相談してはいかがでしょうか。

## アルコールは適量を

過度のアルコール摂取は血圧を上げます。また、つまみによる塩分・油の摂取も多くなりがちに。目標: 適量を守りましょう(週に2日は休肝日をもうけましょう) ※右の適量は男性の場合(女性は男性の1/2～2/3が目安です)

- 日本酒… 1合
- ビール… 中ビン1本
- 焼酎… 半合弱
- ウイスキー・ブランデー… ダブル1杯
- ワイン… 2杯弱

※次号は、高血圧予防の食事についてお知らせします

〈1人分の栄養価〉エネルギー 155kcal  
たんぱく質 2.9g 脂質 6.8g  
カルシウム 44mg 塩分 0.9g

### 材料 (4人分)

- さつまいも 250g～300g
- 人参 30g
- さやいんげん 30g
- 竹輪 2本
- 黒ごま 少々

- マヨネーズ: 大さじ2  
しょうゆ: 小さじ2  
練り辛子: 小さじ1/2  
ごま油: 小さじ1

### 作り方

- 1) さつまいもは皮を剥き、蒸し器でやわらかく蒸す。
- 2) 人参は拍子切り、いんげんも人参と同じぐらいの長さに切り、それぞれ茹でる。
- 3) 竹輪は長さを半分にして、細切りにする。
- 4) 1)のさつまいもを粗くつぶし、2)3)を加えてさくりと混ぜる。
- 5) 4)をAの調味料で和える。
- 6) 器に盛り、ごまを飾る。

### いもーんのワンポイント

☆練り辛子の量は好みで加減してください。  
☆さつまいもは食物繊維をたっぷり含む便秘を防ぐ効果があります。また、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。

## 地産地消レシピ… さつまいもの秋色サラダ

