

町のごみ処理の状況について

■問い合わせ先：町民生活課 暮らしの窓口班（内線 151）

●ごみの排出量

平成25年度に鶴田町で処理したごみの総量は、4,063トン、前年度と比べると1トン増加しています。処理量を町民一人当たりで換算すると、年間289kgで、一日794g排出していることになります。リサイクル率は、19.2%、前年度と比べると0.6ポイント増加しています。皆さんの分別に対する意識が高くなり、ごみの資源化・再利用化が進んだことがリサイクル率の増加につながっていると考えられます。

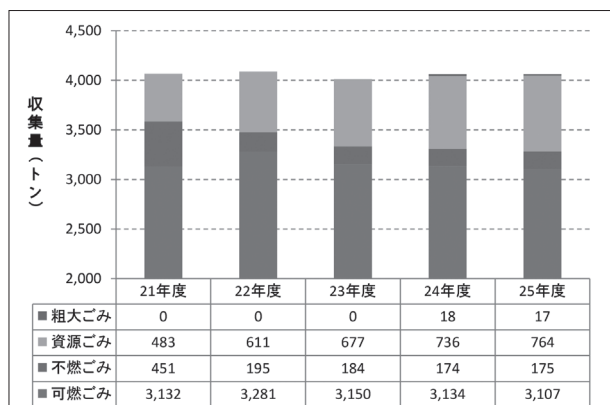


図1：ごみの収集量

●ごみの処理費用

平成25年度は、4,063トンのごみを処理するのに、1億551万円の費用がかかりました。処理費用を町民一人当たりで換算すると、年間7,524円負担していることになります。このうち有料袋の購入で納付していただいたごみ処理手数料が589万円で、処理費用全体の6%を占め、貴重な財源として処理費用に充てさせていただきました。

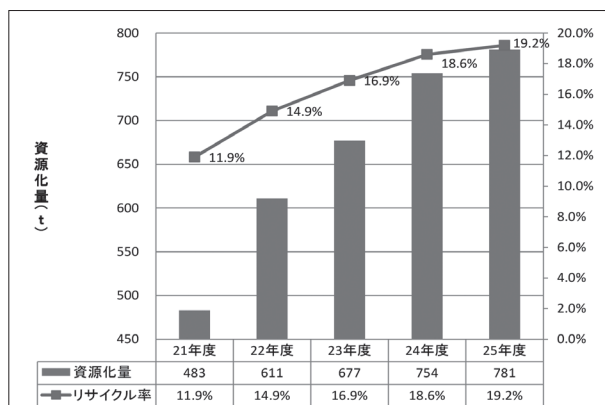


図2：ごみの資源化量とリサイクル率

ダンボールコンポストアンケートのご紹介

今年6月から8月まで実施した、ダンボール箱に生ごみを入れて堆肥化する「ダンボールコンポスト」のモニター講習会について、参加した方々から、アンケートの回答が寄せられましたのでご紹介します。

- ◎台所のごみは水分を多量に含んでいるので、ダンボールコンポストはとても良いごみの減量方法だと思います。
- ◎臭いも気にならないので継続していきたいと思います。
- ◎入れものはダンボールでなくてもできるものなのか。
- ◎堆肥を野菜作りに使ってみたい。冬に生ごみを出さず、家の中でコンポストに入れてどうなるか見てみたい。
- ◎ダンボールで食品くずがこんなに早く堆肥になっていくことにはびっくり。お茶殻、コーヒーかす、水分が少なく刻みやすい野菜くず等は毎日投入しましたが、その他の野菜くず等は家庭用のコンポストに投入しています。ダンボールコンポストで減らせる生ごみの量は少ないように思いました。リサイクル講座に参加してごみへの意識が高まり良い勉強になりました。
- ◎もう少し手軽にできると簡単。毎日のかき混ぜや日中の出し入れ（水分飛ばし）に手がかかります。
- ◎虫が多く外に出したが、対処の仕方もわからず、野菜や果物のくずしか入れなかったのに、虫が暑さとともに大発生してふたを開けたくなくなった。結局挫折した。

古着の回収リサイクル

ごみの減量化に取り組む当町で、衣類のリサイクル促進を目指そうと、11月15日（土）、不要になった衣類の回収が行われ、町民65人が家庭から持ち寄った衣類やバック、靴など約1トンが集まりました。

回収には、リサイクル古着ショップ「ドンドンダウン」を全国に展開する株式会社ドンドンアップが協力。収集場所の役場車庫では、同社で扱う古着500点が展示され、訪れた町民の方々に、持参した衣類と引き換えに、古着1点がプレゼントされました。



△たくさんの衣類が集まりました。

お酒のこと知っていますか？

■問い合わせ先：健康保険課 健康長寿班（内線 133）

年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期です。適量であれば「百薬の長」と言われるお酒ですが、飲み過ぎると健康を損なう原因になります。

自分の適量を知り、お酒と上手に付き合しましょう。

★適量を守りましょう

1日あたりの純アルコール量は、男性は20g、女性や高齢者は10gまでが適量とされています。

女性は男性より少量・短期間の飲酒で依存症や肝機能障害になりやすいため、注意が必要です。乳がんのリスクも高くなります。

アルコールを分解する力には個人差があります。特に女性は、男性に比べて2倍近くの時間がかかると言われています。

- ・ビール500mlの分解にかかる時間の目安
成人男性 約4時間

★おつまみを食べながら飲みましょう

空腹時にお酒を飲むと、アルコールの吸収が速くなり、酔いも早く回ります。おつまみを食べながら飲むと、お酒を飲むペースが落ちるので、飲み過ぎ予防につながります。

○おつまみ選びのポイント

- ・肝臓の機能を向上させる働きがある高たんぱく・低脂肪の食品
→枝豆・豆腐などの大豆製品、乳製品、魚類など
- ・たんぱく質、糖質、脂質の代謝機能を補助するビタミン・ミネラル・食物繊維を含む食品
→サラダ・野菜ソテー・お浸しなどの野菜、海藻、いも類、果実など

★休肝日を作りましょう

アルコールは主に、睡眠中に肝臓で分解されます。毎日飲酒を続けたり、睡眠時間が短くなったりすると、肝臓はアルコールを分解しきれなくなり、肝機能障害を引き起こす原因となります。

少なくとも、週に2回は連続して休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。

★お茶や水などの水分をとりましょう

アルコールには利尿作用があるため、体は水分不足の状態になります。お酒を飲んだ後は、お茶や水などを飲み、水分補給をしましょう。

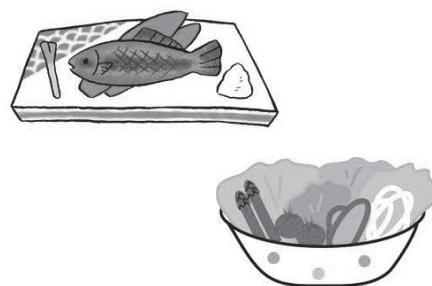
★寝酒は控えましょう

夜眠れないからといって、お酒を飲む方もいますが、寝酒は逆効果です。アルコールを摂取すると一時的に眠くなりますが、アルコールが分解されていくと覚醒作用が出てくるため、眠れなくなります。また、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。習慣的に寝酒をする人は、お酒以外のリラックス方法を見つけてみましょう。

※適量はいずれか1種類！



〈男性の場合、純アルコール量約20gの例〉



アルコールの依存性

アルコール依存症とは、体の中のアルコールが減少すると、精神的・身体的に何らかの不快を感じ、アルコールを飲まずにはいられなくなる状態です。飲酒量に関係なく、個人差も大きい病気であるといわれています。

治療の基本は断酒(お酒をやめること)ですが、依存症の力は薬物に劣らないほど強烈で、さまざまな問題を起こしてしまったり、お酒をやめるのに大変な労力がかかったりします。

アルコールによる問題は、早期発見・早期治療の方が禁断症状も軽く、治療効果も高くなります。断酒、減酒には本人の意思と行動が必要です。自分で相談することが難しい場合は、まず家族や周囲の人が専門機関に相談し、きっかけ作りをしましょう。