



リサイクルQ&A

家庭から出る草木剪定くずも大切な資源のひとつです。



Q: 家庭から出る草木剪定くずを処理する場所がないのですが、どうすればいいですか

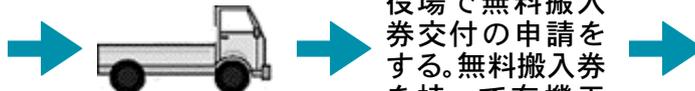


A: 役場(本庁・野方支所)で無料搬入券を交付しますので、届出が必要です。

《草木剪定くず搬入の手順》



自分の家の垣根を剪定する



トラックに積み込む

役場で無料搬入券交付の申請をする。無料搬入券を持って有機工場へ運ぶ。



そおりサイクルセンター
大崎有機工場(野方地内)

- 搬入日：月曜日～土曜日まで(日・祝日は休み。ただし月曜日の祝日は搬入可能。)
- 搬入時間：午前9時～午後4時まで
- 落ち葉など少量の場合は資源ごみ袋に入れて生ゴミのバケツ横に置きましょう。(分別手引き P24 を参照)
- (注意) 事業活動に伴って生じた草木の搬入は有料になります。**

《問い合わせ先》大崎町役場福祉課環境係 TEL 476 - 1111 内線 133



栄養士だより

『もっと牛乳をたべましょう』

こんにちは、保健センターの栄養士です。初めての栄養士だよりをお届けします。さて、今回は『カルシウム』についてお話しします。国民栄養調査を見ると、唯一、所要量に達しないのがカルシウムです。このカルシウムはよほど心がけない限り、不足になりがちな栄養素です。骨の発育や骨密度を高めるためには、欠かすことのできない栄養素です。ところが、私たちの日常生活では、牛乳や乳製品を抜きに必要なカルシウムを満たすのはかなり困難です。そこで、毎日の食生活の中に牛乳・乳製品をいかに上手に取り入れるかの工夫が必要なのです。

しかし、間食で牛乳・乳製品を増やすと、余分なエネルギー摂取となり肥満につながる可能性もありますので、料理の中に牛乳・乳製品を入れることをお勧めします。例えば、しょうゆ、砂糖、塩で煮る従来の日本の野菜料理に牛乳を加えれば、カルシウム摂取を増やすことができ、同時に塩分の量を控えることができます。さらに摂取したカルシウムを十分に体内に利用するためには、活動的な生活がポイントです。老齢期は

牛乳みそ汁 材料4人分 【作り方】

*家庭のみそ汁に牛乳を入れるだけ。だし 2.5カップに牛乳1カップを加えて温め、みそ汁を溶く。ワカメ、キノコ、じゃがいものみそ汁に向きます。(じゃがいもは薄切りにし、だしでやわらかく煮る)

*だしと牛乳を1対1くらいにし、きゅうりやトマトを具にして冷たくしても口当たりのいいみそ汁になります。パンと組み合わせるとよい朝食になります。

とより、それ以前の若い時期に、最大骨量をできるだけ高くしておくことが、特に重要です。食事は栄養素を摂ることのほかに大切な目的があります。日常生活において、楽しく、心豊かになるための大切な役割を果たしています。食事は家族そろって食べる機会をつくりましょう。「おいしいね」といながら食べるだけで、精神的にも大きな期待ができます。最後にお手軽料理の紹介です。とても簡単で、しかもおいしいので、お試しください。

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 476 - 1111 (内線 146・147)