

紙資源の出し方

新聞・ダンボール・その他雑紙はひもで十字に縛って出してください。シュレッダー紙は飛散してしまうため、透明または半透明の袋で出してください。

●資源化できる雑誌

書籍、雑誌、紙パック(内側が白いもの)、空き箱、厚箱、厚紙、包装紙、コピー用紙、はがき、封筒、名刺、領収書(感熱紙以外)、メモ紙、トイレットペーパーなどの芯、米袋、ちらしなど

●細かい紙類の出し方

紙袋や封筒に入れてからひもで十字に縛って出してください。

●資源化できない紙(もやしにくいごみ)

- カバンや靴などの詰め物
- 香りのついた紙(石鹸などの包装紙)
- 食品のついた紙(ピザやケーキなどの箱)
- 不織布(マスク、簡易お手拭きなど)
- 感熱紙や光沢紙(レシート、写真など)
- 防水加工された紙(紙コップ、紙皿)
- カーボン紙(宅配便の伝票など) など特殊な加工がされているもの



令和6年10月から燃やすごみ・可燃ごみ(もやしにくいごみ)の指定ごみ袋制度が始まります。

(移行期間:10月1日～、完全実施:令和7年4月1日～)

燃やすごみ(可燃ごみ)の中に含まれている資源物について、分別と回収にご協力いただくことで、限りある資源の循環を促進するとともに、温室効果ガスを削減することを目的としています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。また、自治会等での個別説明会のご要望がありましたら、生活環境課までご連絡ください。

【9月の指定ごみ袋制度導入説明会】

- 日 9月15日(日) 9時～ 野木第二中学校体育館 9月21日(土) 9時～ 野木中学校体育館
9月28日(土) 16時30分～ 南赤塚小学校体育館



健康タウンのぎを目指して 101 問健康福祉課 電話(57)4171



食塩摂取量の状況について

(令和4年度県民健康・栄養調査の結果が発表されました)



厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は、成人男性7.5g未満、女性6.5g未満です。また、高血圧で治療している方は、一日6g未満にすることがすすめられています。

令和4年度栃木県民の食塩摂取量は、男女とも前回から横ばいでした。食塩摂取量の平均値については、20歳以上の男性で10.7g、女性で8.8gで、女性でわずかに減少していました。また、食塩摂取量が一日の目標量を超えている者の割合は、男性が79.2%、女性が77.5%でした。

おいしく減塩するために

●まずは、塩分摂取量を把握する

町では尿中塩分測定などを実施しています。興味のある方はご連絡ください。

●おいしく減塩

- 酸味・香辛料・薬味の利用:酢や唐辛子、生姜などで風味豊かに
- 味にメリハリを:1品にしっかり味付け。他は薄味にする
- だしや香ばしさの利用:干し椎茸などの旨味や軽い焦げ目の香ばしさを利用
- 汁は具たくさん:汁の量が減って塩分量が減る
- かけるよりつける:調味料を小皿に入れ、つけて食べる。かけ過ぎを防ぐ

●控えめにしたい食品

漬物や梅干し、肉の加工食品、魚の加工食品、インスタント食品など

1食 塩分2g 食事教室 ～参加者募集～

日 9月27日(金) 10時～13時
所 町公民館 ¥600円 定16名
対 町内在住者

容 1食 塩分2gの食事実習
【持ち物】エプロン、三角巾、
食器用布巾、お手拭き、マスク、
筆記用具

【講師】町管理栄養士

申 9月2日(月)～17日(火)

参加料を添えて問合せ先

問 健康福祉課 電話(57)4171