

心臓から送り出され体内を循環する血液は、私たちの体にとって、とても重要なもの。この血液が汚れてドロドロの血液になると、動脈硬化などさまざまな病気を引き起こします。きれいなサラサラの血液に保つ生活習慣を身に付けましょう。

健康メモ

ドロドロの血液に
さようなら!



年に一度の健康チェックを!

コレステロールは血中に過剰にあっても**自覚症状がありません**。年に一度の健診できちんとチェックしましょう。

動脈硬化を 防ぎましょう!

適度な運動で悪玉コレステロール値を下げましょう。血液をサラサラにする成分を多く含むサンマやアジ、イワシなどの**青魚を摂る**のも効果的。**たばこ**は動脈硬化だけでなく、がんの**危険因子**です。



ホームページ「きよたFan倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

毎週一回の「資源の日」にごみステーションに出せるごみをご存知ですか?市では、「びん・缶・ペットボトル」をまとめたものと「プラスチック」の二つをそれぞれ別の袋で出すこととしています。ところで皆さん、分別のとき「これってプラスチックじゃないな。じゃあ燃えないごみかな?」などと迷うことも多いのではないのでしょうか。実際に収集したごみの中身を見るとプラスチックの対象になるものが、燃えるごみや

迷っていませんか?

プラスチックごみの分別

ECO CITY

環境を 考えよう

第29回

プラスチックごみ

あなたももう迷わず分別名人!

燃えないごみに混入しているケースがまだまだ多いようです。

今回は、このプラスチックの分別のポイントを、間違いがちな例を見ながら、一緒に確認してみましょう。

ホントはプラスチック

間違いその①

よく間違えやすいのが「食品品・衣類品・日用品などの袋」なんだ。あと、「お弁当やお惣菜の容器、トレイやラップ」なんかも間違えやすいみたいだよ。これらはプラスチック。覚えておこう!



※プラスチック収集は、中身を取り出したり、使い切ったプラスチック製の包装や容器が対象です。プラスチック製品(パケツ・カセットケースなど)は対象外です。

ホントはプラスチック

間違いその②

「シャンプーやリンスなどの容器」も間違えやすいみたいだね。ボトルの形だからペットボトルと間違えちゃうのかな。これもプラスチックなのね。



基本を確認!



このマークが付いているものはすべてプラスチック! お菓子の袋など裏がアルミのものもこのマークがついていればプラスチックへ!

ホントはプラスチック

間違いその③

ほかにもあるよ。「豆腐やプリン・ヨーグルトなどの容器」もよく間違えられるんだ。これらもプラスチックなんだね。マークが付いているかをよく確認してね!

