

# 健康メモ

## 健康づくりの指針 健康さっぽろ21

『健康さっぽろ21』は、札幌市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組むための指針です。健康づくりを進める上で、次のような項目について10年後の目標を立て、市民の皆さんを応援していきます。『健康さっぽろ21』のリーフレットは、区役所1階の地域保健課で配布しています。

### ●身体活動・冬季の健康づくり●

#### 1日当たりの歩数(15歳以上)

	現状	目標
男	7,654歩	8,700歩
女	7,238歩	8,200歩



### ●糖尿病・循環器病・がん●

#### すこやか健診受診率

	現状	目標
	37.8%	50%



### ●母子保健●

#### 父親の育児参加に満足する母親

	現状	目標
	17.5%	増やす



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)

生ごみハンドブック「はじめよう！生ごみリサイクル」は、市役所13階リサイクル推進担当課(211-2928)や区役所1階33番窓口(広聴係)などで配布しています。

市内の家庭から出されるごみの量は年間四十九万トン。このうち生ごみは約35割と、最も大きな割合を占めています。私たちが生活する上で、生ごみはどうしても発生してしまうもの。しかし、この生ごみ、たい肥化することで、家庭菜園やガーデニングの肥料として有効に活用することもできるのです。

昨年十一月、市が作成した生ごみハンドブック「はじめよう！生ごみリサイクル」では、生ごみに関するさまざまな

### 生ごみの賢い処理方法 家庭でもできるたい肥化



# 環境を 考えよう

第30回

## 生ごみのたい肥化に挑戦！ ダンボール箱を使ってみよう

### ◎たい肥化できるもの

- 調理くずや食べ残し
- 魚の骨
- 卵の殻、茶殻、コーヒーかす
- ティッシュペーパーなどの少量の紙

### ◎たい肥化できないもの

- 金属、プラスチックなど食べ物以外のもの
- 豚骨や貝殻などの硬いもの
- 腐敗した生ごみやペットのふん

な知識や、生ごみのたい肥化の方法を紹介しています。今回は、その中から、ダンボール箱を使って手軽にできる生ごみのたい肥化をご紹介します。ぜひ、一度チャレンジしてみたいかがでしょうか。

### 用意するもの

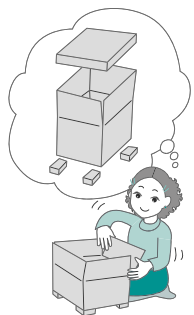
※1日に出る生ごみの量が、500グラム程度の場合

- ダンボール箱 — 2箱  
(約30センチ×3045センチ×高さ30センチ程度)
- 箱の底を浮かせるもの(木片、ラップのしんなど)
- 木べら、シャベル(かくはん用)
- ピートモス — 15リットル
- もみがらくん炭 — 10リットル

土壌改良剤です。いずれも園芸店やホームセンターなどで購入できます。

### ダンボールを組み立てる

上ふたを立て、紙テープで四隅を止め、ダンボールを敷いて底を補強する。ふたは別のダンボールで作る。



### 基材を入れる

ピートモス  
ともみがらくん炭を箱の深さの半分くら



いまで入れ、よく混ぜ合わせる。

### 通気性を良くする

ダンボールからは分解に伴う多量の水分(水蒸気)が全面から発生するので、周りの通気性を良くしておく。(特に底に注意)

### 生ごみを入れる

生ごみを、水を切らずに入れ、よくかき混ぜる。ハエなどの虫が、すき間から入らないようしっかりとふたをして、室温が二十度以上の場所に設置する。



### 毎日の管理をする

一日一回、または生ごみを入れるたび、箱の中をかき回し空気を入れる。一〜二週間、温度が三十度台に上昇する。

### たい肥として使う

三方月ぐらい続いたら、生ごみの投入をやめ、時々かくはんする。一〜二週間後、土と混ぜ、さらに一〜二カ月置くとたい肥として使える。



■市清掃のホームページでもハンドブックの内容を公開中です！(http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/namagomi/)