

一日350グラムの野菜を食べていますか？

新聞やテレビなどでご存知のように、「一日350グラムの野菜を摂りましょう」といわれています。県の調査では、270グラムしか野菜が摂れていませんでした。

そこで、水口町宇川地区で推進員による350グラムの野菜はどのくらいの量になるのか、目測をして、計測してもらった催しをしました。子どもやお年寄りの方々に興味を持って頂き大盛況でした。この企画で少しでも健康の為に毎日の食事を意識してもらえたのではないのでしょうか。

今回は野菜を使ったスープのレシピを紹介します。

レタスととうがんとごまスープ

材料(1人分)	レタス 30g	だし汁 150ml	薄口しょうゆ ... 1.2g(小さじ1/5)
	とうがん 30g	だし昆布 ... 1×2cm	塩 0.5g
	玉ねぎ 10g	かつお節 ... 5g	白すりごま 1.5g(小さじ1/2)
	人参 10g		

- 作り方**
- レタスは1口大に切る。
 - とうがんは種とわたを取って皮をむき5mm角に切りゆでしておく。
 - 玉ねぎはうす切りにする。
 - 人参は3～4cmの細切りにする。
 - だしを取る 160mlの水にだし昆布を入れて火にかける。煮立つ前にだし昆布を取り出し、かつお節を入れて再び沸騰したら火を止め、かつお節がしずんだらこしておく。
 - 鍋に150mlのだし汁を入れて、人参、玉ねぎ、とうがを加え火にかけ、煮立ったら④の調味料で味付けをし最後にレタスを加え火を止める。

これで野菜80g



▲350gの野菜

エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.8g
カルシウム	37mg
塩分	0.7g

問い合わせ

健康推進連絡協議会事務局 (健康推進課)
☎65-0703 ☎63-4591



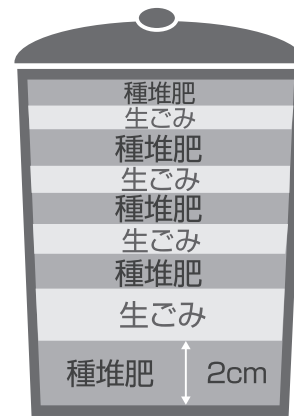
▲野菜を計測する参加者

生ごみ堆肥化で
エコな生活始を

市のごみ対策で、最も特徴的なものが「生ごみ堆肥化循環システム」です。甲賀市全体のご家庭のうちの4分の1にあたる8,300軒以上で既に取り組んでいただいています。

◎主な注目

- このシステムに参加するには、フタ付の容器(バケツ)をひとつ用意していただくだけです。容器の購入には補助制度もあります。
- 市が配布する種堆肥をお持ち帰りいただき、毎日、生ごみと種堆肥をバケツの中でサンドイッチ状にしてください。これで生ごみの腐敗臭がなくなります。
- バケツにたまった生ごみは、ごみ集積所に常設してある回収ボックスに24



バケツの中で生ごみと種堆肥をサンドイッチ状にする

- 回収した生ごみは、処理施設で2か月かけて堆肥にします。できた堆肥を種堆肥として参加者のもとに配布します。これが「循環システム」と言われるものです。
- 回収した生ごみは、処理施設で2か月かけて堆肥にします。できた堆肥を種堆肥として参加者のもとに配布します。これが「循環システム」と言われるものです。

時間、いつでも何回でも出していただけます。バケツが重く思われる方は、生ごみが出るたびに出していただいても結構です。

生ごみ堆肥化循環システムのポイント

- 生ごみのいやな臭いがなくなります。
- 毎週1袋ずつ種堆肥が配布されます。
- ごみ袋代が節約できます。
- みんなで取組めば、燃えるごみが大幅に減らせます。
- 大切な地球の温暖化を防ぎます。
- いつでも回収ボックスに出せます。
- 肥料としても種堆肥は有効です。
- 簡単で、わずらわしさはありません。

▼ご参加いただくときの
手続きを紹介します

- 生ごみ堆肥化に既に取組んでいるごみ集積所の場合...
- ごみ集積所の管理者(区長さんや組長さんなど)に参加の意思を申し出ていただき、管理者から市役所へ参加者の追加申し込みの手続きをしていただきます。
- これから生ごみ堆肥化に取組んでいただくごみ集積所の場合...

私のエコライフ

とみなが あきこ 富永 明子さん (水口町)

生ごみ堆肥化を実践している方にお伺いしました

8年前から甲賀市の生ごみ堆肥化循環システムに参加しています。臭いも気にならなくて、分別も簡単です。水分の多いものや生魚でも気にせず処理できて本当に便利です。燃えるごみも減りましたし、他のごみも、きちんと分けることを心がけるようになりました。家では、余った種堆肥を使ってプランターできれいな花を育てています。

問い合わせ
生活環境課
☎65-0690
☎63-4582

鳥獣害対策ニュース No.32

トタン板によるイノシシの
防除について紹介します

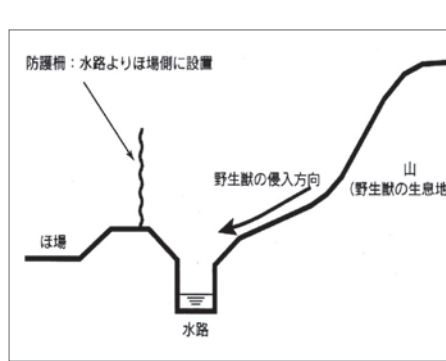
●トタン板による簡易的防護柵
イノシシは雑食性で、ミミズ、昆虫の幼虫などの土壌生物を狙い、ほ場の畔を掘り返すことがあります。最も大きな被害は、収穫前のイネを踏み倒したり食害したりする被害です。

イノシシのほ場への侵入を防ぐには、金網フェンス・電気柵といった防護柵が効果的ですが、低コストで導入しやすいトタン板による防護柵も一定の侵入防止効果があります。

●囲い方のポイント

トタン板による防護柵は、囲いの中の農作物が見えにくく、また、目で安全を確認しにくいいため、囲いの中への侵入をためらわせる効果があります。その一方で、柵と地面の隙間、柵のつなぎ目に隙間があった場合、侵入防止効果が減少するため注意が必要です。その他のポイントについては以下のとおりです。

・支柱は1.6～1.8m間隔(トタン板より20cmほど短い間隔で)に立て、手で押してぐらつかない程度の深さまで打ち込みます。



- ・地面がやわらかい箇所は、支柱の間隔を狭くして強度を増すように設置する。
- ・幅80cm未満のトタン板を用いる場合、2段に重ねて設置することで、侵入防止の効果が高くなります。
- ・水路がある場合、水路よりほ場側に設置すると、水路の落差も生かれます。

トタン板の周辺は、イノシシが身を隠さないように定期的に除草することも重要です。

問い合わせ
産業経済部 鳥獣害対策室
☎65-0734
☎63-4592