



市では、ごみの更なる減量を図るため、今まで可燃ごみとして焼却処理していた「生ごみ」の再資源化を検討しています。

可燃ごみに含まれる生ごみの割合は約4割あり、生ごみを分別し再資源化することは、焼却炉・最終処分場の延命や循環型社会の形成などにつながります。そこで、10月から試験的に生ごみの分別収集を行うため、ご協力いただけるご家庭を募集します。

収集日 毎週月・金曜日
※年始・祝日は休止します
収集方法 戸別収集
排出方法 生ごみ専用の紙袋
※市から配布します
募集世帯 若干数
※応募多数の場合は抽選させていただきます
募集期限 9月15日(水)
問い合わせ先 市役所環境課衛生係
☎(22)2111(内線245)

9月21日(火)～30日(木) 秋の全国交通安全運動

信濃路は ルールとマナーの 走るみち。

- 【運動の重点】
 高齢者の交通事故防止を基本として
 ◆すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 ◆夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止（特に、反射材用品などの着用の推進）
 ◆飲酒運転の根絶
 ◆生活道路における交通事故の防止
- 交通安全の主役は自分自身であることを認識し、一人ひとりの心掛けで交通事故をなくしましょう。

問い合わせ先 市役所市民課生活交通安全係
☎(22)2111(内線238)

ふるさとの味を贈り物で 信州中野まごころのカード発行

市内の農産物や加工品などを取り揃えた、選べるカードギフトを発行しました。どうぞご利用ください。
販売価格 1冊3,150円
有効期限 9月1日(水)～平成23年2月28日(月)

問い合わせ先 助中野市産業公社 ☎(22)2111(内線299)

キノコ栽培時の蛍光管破損事故再発防止等の マニュアルを策定しました

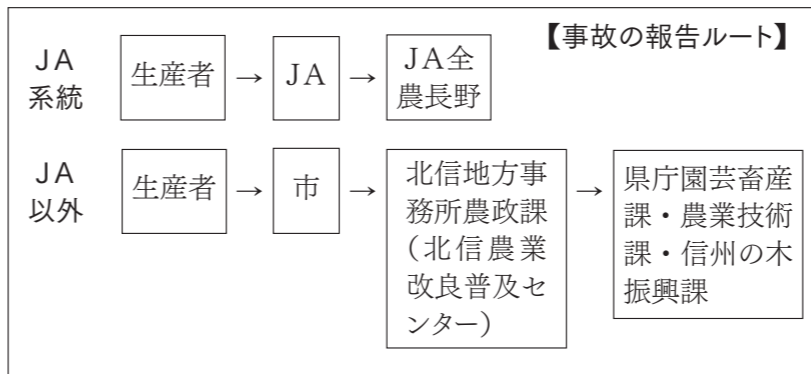
昨年、市内でキノコ栽培の過程において、蛍光管破損事故が発生しましたが、県内でも同様の事故発生事例が報告されています。県では、事故の再発防止と発生時の現場対応についての「きのこ栽培における蛍光管破損事故再発防止及び破損事故発生時の現場対応マニュアル」を策定しました。キノコ栽培に係る皆様には、破損事故発生時の適切な対応、破損事故の再発防止などに心掛けていただきますようお願いいたします。

- マニュアルの内容
- ①破損防止のための事前点検
 - ②交換時の破損事故防止
 - ③飛散リスクの小さい器具への更新
 - ④破損事故発生時の対応
 - ⑤蛍光管が破損した場合の掃除の手順

●事故報告について
蛍光管破損事故が起きた場合、当事者は直ちに経営者に報告し、経営者は直ちに、JA系統の場合はJAへ、JA以外の場合は市役所農政課へ、所定の被害報告様式により、報告してください。

※このマニュアルの詳細および被害報告様式は、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) に掲載してありますので、ご確認ください。

問い合わせ先 市役所農政課農政振興係
☎(22)2111(内線253)



消費生活相談

消費者トラブルと解決法【第1回】

次のような相談が増えています。消費者トラブルは身近な問題です。



事例…「羽毛布団の無料点検に伺いたい」と電話があった。男性がやってきて、「この布団では病気になる」と高額な布団をその場で売りつけられ契約してしまった。

アドバイス…点検という目的でやってきても、実際は強引に高額な商品を売りつけてきます。その場で契約することは絶対にやめましょう。

解決方法…契約日から8日以内であれば、「クーリング・オフ」ができます。契約は最初からなかったことになり、代金は全額返金され、違約金なども請求されません。郵便はがきに「契約を解除したい」旨記入し、販売業者に特定記録で送ります。はがきはコピーして5年間は保存しましょう。割賦契約も同時にした場合は、クレジット会社にも送ります。

問い合わせ先 市役所市民課生活交通安全係
☎(22)2111(内線238)
県長野消費生活センター
☎026(223)6777



こんにちは 電話医療相談所です

Q 先日受けた健康診断で高血圧を指摘されました。減塩が大切だと聞きますが、減塩を続けるために、何かうまくいく方法はないでしょうか？

嗜だけに頼らない。しょうゆは、「かける」よりも、舌に触れる表面部分だけに「つける」。

また、減塩以外に、気をつけることはありますか？

▽野菜や海藻類を十分に取る。体内の余分な塩分(ナトリウム)を尿として排泄する効果があります。(その他のポイント)
・家庭でも血圧を測る
・肥満予防
・運動習慣をもつ
・自分なりのストレス解消法をもつ

「売れ農」情報局



▲露地栽培ブドウ：巨峰



市内では、露地栽培ブドウの収穫が始まっています。収穫期は、品種によって異なりますが、9月下旬まで、さまざまな特徴のブドウが味わえます。

地元食材を食べて健康づくり! 今が旬「ブドウ」

ブドウの選び方 皮に、はりがあり、軸の太いものが新鮮です。ブドウの粒の表面にブルームという白い粉がついていますが、これは病気や乾燥から守るために実から出たものなので、粉がきれいについているものをお勧めします。

保存方法 ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存してください。なるべく早めにお召し上がりください。

栄養・効能 主成分は、果糖とブドウ糖です。体内ですばやくエネルギー源となるので、疲労・体力回復に効果的です。また、黒皮と赤皮のブドウには、抗酸化作用のある「アントシアニン」が多く含まれています。

電話医療相談所ではこの4月から開所時間が変わりました。土・日・祝日を除く平日、午前8時30分から午後10時まで、看護師や保健師が相談をお受けしておりますので、相談のある場合は☎030300にお電話ください。