

## おうちで挑戦！ 生ごみコンポスト！

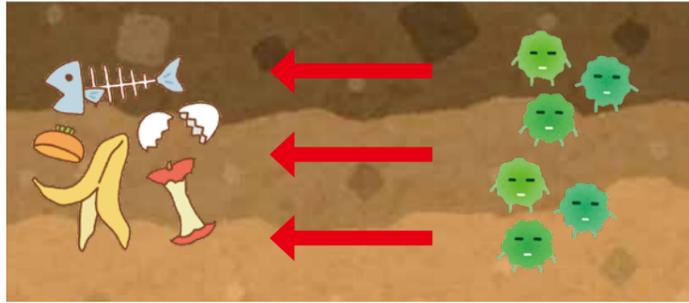


生ごみの削減は、焼却量を減らすことで温室効果ガスの排出量を減らすことにつながるほか、水分が含まれるごみを減らすことで焼却炉の長寿命化にもつながります。

今回は、自宅で始められる生ごみ処理のしくみや方法について学び、各家庭でできるごみの削減につなげていきましょう！

☎環境課 ☎22-1314

### ～生ごみコンポストのしくみ～



生ごみを土に混ぜると、土の中にある微生物が酸素を使って生ごみを水や二酸化炭素に分解します。土とよく混ぜることによって、土の中の微生物が生ごみに触れる表面が増えるため、いっそう分解が進みます。掘った土をかぶせることで臭いが防げ、虫もわかなくなります。分解した後は熟成させるとたい肥として再利用できます。

## 実際に見てみたい！ 担当者が丸森町へ

生ごみコンポストの作り方やしくみについて、丸森町へ講習を受けに行きました。NPO「あぶくまの里山を守る会」の中畑義巳氏から、竹チップを使った生ごみコンポスト「ネグナッター」の説明や実際の使い方を教えていただき、コンポストの魅力を感じることができました。



## 実際に作ってみた！ コンポスト作成！ ～すのこを使って作成し、実験開始！～



約5日でほとんどなくなりました…！



- 生ごみコンポストの作り方
    - ・箱形のもの（天板は日光が入るもの、透明が望ましい）
    - ・中に黒土や竹チップを入れる
- ※かぶせられる程度の深さ、適度な水分を加えある程度の湿気が必要。



▲生ごみコンポストについて

元気に！  
しろいし

## ウォーキング教室のお知らせ



申し込みフォーム



こちらからも  
申し込みが  
できます

☎健康推進課 ☎22-1362

お金をかけず、手軽に取り組むことができる運動のひとつが「ウォーキング」です。日々の生活に取り入れることで、生活習慣病の予防や体力の向上など、たくさんのいいことがあります。健康運動指導士のアドバイスを受けながら、自分自身の体を知り、より効果的なウォーキングを始めましょう。

- 開催日
    - ・1回目：9月30日(月)
    - ・2回目：10月21日(月)
  - 時間：10:00～11:30 (9:30～受付)
  - 場所：介護予防センター
  - 定員：15人（医師による運動制限を受けていない方：先着順）
  - 持ち物：上靴、飲料水、タオルなど
  - 申込方法：電話、健康推進課窓口（健康センター内）または本ページの二次元コードから申し込みください。
- 2回継続の教室です。  
ジャージなど運動に適した服装でご参加ください。

### 「ウォーキンググループ」のご紹介

「運動ってひとりではなかなか続かないけれど、みんなと一緒に頑張れそう！」  
そんなあなたにぴったりの、市民が作った自主的なグループです。  
自分のペースを大事にしながら、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しくウォーキングしませんか？

ぜひ一緒に  
歩きましょう！



- 活動日：毎週月曜日 9:00～10:00  
(自宅を出て雨や雪なら中止、欠席の連絡も不要です)
- 集合場所：介護予防センター駐車場前
- 持ち物：飲料水、汗拭きタオル、帽子、サングラスなど

※上記内容の詳細については、健康推進課までお問い合わせください。