



## 環の町芳賀 第112回

### 汚れたプラスチック類は可燃ごみへ

4月が54kg、5月78kg、6月185kg、7月には429kg。何の数字でしょうか？

これは、プラスチック類の処理工場から返却されたリサイクルできないものの量なのですが、夏になってから急激に増加しています。返却されたものはリサイクルできませんので、焼却処分することになります。

では、どんなものが返却されているかというと、ほとんどが食品の汚れが付着したプラスチック類です。夏に増加しているのは、収集前に汚れているものが腐ったりカビが生えたりしてしまうためと思われます。

6月号でも特集したとおり、汚れたプラスチック類は可燃ごみに出していただいてOKです。洗って簡単に落ちるものはプラスチック類としてリサイクルに回せますが、一度油汚れがついたものなどは、すすぐ程度では汚れは落としきれません。無理せず可燃ごみに出してください。洗にくいチューブ容器なども、そのまま可燃ごみに出してください。

環境対策課環境対策係 【☎028(677)6041】

## 工業団地から、こんにちは

芳賀工業団地連絡協議会に登録している企業を紹介します。

### 株式会社国際資源 リサイクルセンター



代表取締役社長  
千田谷直光さん

（株）国際資源リサイクルセンターは平成11年に芳賀工業団地内に創業しました。遊技機（パチンコ台・スロットマシン）を中心に家電製品やOA機器の解体・プラスチックの破碎などの産業廃棄物の中間処理を業務としています。全国のメーカーから持ち込まれる遊技機の処理量は、月300〜400t。解体はほとんど手作業で行いますが、そうしている会社は全国にも数社しかないそうです。

お話を伺った千田谷社長は「遊技機は、廃棄量の変動が激しく、その内かなりの量が国外に流れています。苦労はありますが安定経営を続け、創業10年を超えました。製造業と違い、高齢者や障害者を雇用しやすい業種です。雇用を促進しつつ、国内のリサイクルにささやかながら貢献したいです」と話してくださいました。



会社名 株式会社国際資源  
住所 芳賀町芳賀台10-1  
電話番号 028(67)1511  
従業員数 69人

## 健康ライフ

町内の生涯学習サークルの活動を紹介します。

## 集まれ！趣味仲間

眠れていますか？  
～2週間以上続く不眠は、心のSOS信号です！～

睡眠は健康を維持するために欠かせないものです。

睡眠が不足すると、身体や心にさまざまな影響を及ぼします。

あなたは最近、ちゃんと眠れていますか？

9月10日～16日は自殺予防週間です！

- \*心の相談窓口  
精神保健福祉センター【☎028(673)8785】  
県東健康福祉センター【☎0285(82)3321】  
芳賀町保健センター【☎028(677)0594】

\*心の病気の専門医療機関は、  
精神科、神経科、心療内科などです。

### 快適な睡眠のために

#### 1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- 定期的な運動習慣で熟睡を
- 朝食は心と身体を目覚めに重要、夜食はごく軽く

#### 2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

#### 3 快適な睡眠は自らつくり出す

- 夕食後のカフェイン摂取は、寝つきを悪くする

#### 4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ぬるめの入浴で寝付きよく



#### 5 目が覚めたら日光をとり入れて、体内時計をスイッチオン

- 早起きが早寝に通じる

#### 6 午後の眠気をやりすごす

- 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分

#### 7 睡眠障害は、専門家に相談

- 睡眠障害は「身体や心の病気」のサインの場合がある
- 寝つけない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強いときは要注意
- 睡眠中の激しいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意



「健康づくりのための睡眠指針」より抜粋

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

日舞すみれ会は平成17年4月に発足し、益子町の「正派若柳流」若柳里美先生の指導で、月4回の稽古に励んでいます。

会員は4人で少数ですが、歌謡曲・民謡・古典舞踊や着付け・礼儀作法などを学んでいます。

着物を着ることが少なくなっている現代ですが、日舞を習い、着物の良さ・踊りの素晴らしさを感じています。

舞踊は難しいと思っている方が多いかも知れませんが、稽古を積み重ねていくうちに自然と体が覚えてくれます。曲の内容を体全体で表現することにより、脳の活性化・生活習慣病予防にも良いと思っています。

毎年3月に行われる生涯学習まつりに参加したりボランティア活動にも力を入れています。

着物や舞踊に興味のある方は、ぜひ一度見学に来てください。

(文・飯田初枝)



### 日舞すみれ会

生涯学習センター【☎028(677)0306】

○活動日 毎週金曜日

10:00～12:00

○活動場所 生涯学習センター