



環境・くらし

## 減らそう！食品ロス

環境 問 谷和原庁舎生活環境課

☎ 58・2111 (内線3304)

30・10運動を实践しよう！  
さんまるいちまる

「30・10運動」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を減らすために、家庭での食品の管理や外食のときの食べきりまたは持ち帰りを推進する運動のことです。

### ■家庭でできること

○毎月10日・30日に冷蔵庫の中を確認し、傷みややすいものや、消費期限の近いものから使い切るようにしましょう。

○買い物の中には買い過ぎないように食べきれぬ量を購入するようにしましょう。

○料理は食べきれぬ量を作るようにしましょう。

○野菜の皮や茎を使った料理や、残った料理をアレンジするなど食材を上手に使いましょう。

※レシピはクックパッドの「消費者庁のキッチン」でさまざまな料理が公開されています。  
<https://cookpad.com/recipe/list/10421939>

### ■外食時にできること

○外食のときは適量注文を心がけ、料理が残ってしまったら持ち帰りができるのかお店の方に確認してみましょう。

※刺身などの生ものは避け、衛生面には十分注意しましょう。

○宴会のときには開始30分間はしっかり食べる時間をつくり、終了前の10分間は残った料理を食べるようにしましょう。

■賞味期限と消費期限の違い  
○賞味期限：品質の劣化が比較



環境・くらし  
しまき

## 薪ストーブ使用の際はご注意ください

環境 問 谷和原庁舎生活環境課

☎ 58・2111 (内線3302)

薪ストーブは、使い方を誤ると煙やススが大量に飛散してご近所トラブルの原因になります。現在薪ストーブを使用している方は、次のことを参考に近隣に配慮して取り扱ってください。

▼乾燥した薪を使いましょう  
薪が湿っていると、多量の煙や臭い、スス、タールの発生原因になるため、十分に乾燥した薪を使いましょう。

▼薪以外は絶対に燃やさないで  
接着剤、塗料を使用したものや、化学処理された木材は、悪臭や有害物質を発生させる原因となるため、使用しないでください。また、ごみは絶

対に燃やさないでください。  
▼こまめな点検、掃除を  
煙突にススが溜まっていると、使用時に飛散して近所迷惑になるほか、引火して火災の原因にもなります。煙突やストーブの点検と掃除は定期的に行いましょう。



▼ご近所への配慮をお願いします  
洗濯物が干されている時間帯には使用を控えるなど、ご近所への配慮をお願いします。住宅密集地で設置する場合は、煙突の位置や高さ、向きに注意しましょう。

的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品は、見た目や臭いなど個別に判断しましょう。

○消費期限：品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のことです。期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

## 伝えます！障がいのこと

～障がい者支援コラム vol.18～

### 障がいの手帳の取得についてご案内します

障がいの手帳には、①身体（肢体や聴覚、心臓など）の障がいがある方の「身体障害者手帳」、②知的障がいのある方の「療育手帳」、③精神の疾患により日常・社会生活に制約のある方の「精神障害者保健福祉手帳」の3種類があります。身体障害者手帳は市町村において、療育手帳と精神障害者保健福祉手帳は茨城県においてそれぞれ認定・発行しています。

これらの手帳を持つことで、障害の程度に応じて、税金の控除や一部の交通機関・公共施設などでの利用料の割引、障がいに関連するサービスなどを受けることができます。

手帳の取得を希望する場合は、まずは主治医に障がいの手帳に該当する状態かどうかをご相談ください。身体障害者手帳と精神障害者保健福祉手帳の申請には、各制度で指定を受けた医師による診断書が原則必要となります。ただし、精神障害者保健福祉手帳では、精神の障がいを理由に障害年金を受給している場合、診断書の代わりに年金証書などの写しで申請ができます。療育手帳の申請には、18歳未満の場合は土浦児童相談所、18歳以上の場合は茨城県中央児童相談所で判定を受ける必要があります。

それぞれの手帳の申請書類のお渡しやご案内は市役所社会福祉課で行っています。障がいの手帳の取得についてお悩み際には、まずは主治医にご相談ください。

問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4102)