



環境・暮らし

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・暮らし

【年末年始】ごみの直接搬入のご案内

環境 問 谷和原庁舎生活環境課

☎ 58・2111 (内線3304)

年末年始の常総環境センター

(ごみ処理施設)へのごみの直接搬入についてお知らせします。

▼年末年始の搬入

【年末】 12月28日(木)まで

【年始】 1月4日(木)から

※12月29日(金)～平成30年1月3日(水)は受け付けていません。

▼受付時間 午前9時～午後4時となります。

▼注意事項 12月中旬～1月上旬は、混雑が予想されます。

交通事象などに十分注意し、移動時間に余裕を持って手続きを行ってください。

▼直接搬入の手続き

①搬入するごみを車に積み、認

印を持参の上、谷和原庁舎生活環境課へお越しください。

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。

※市役所での受け付けは開庁時間となります。土、日、祝日は、受け付けを行っていません。

③市発行の許可証を持って常総環境センターへごみを搬入します。

◎料金は、10キログラムにつき143円＋消費税。10キログラム未満の場合は、搬入1回につき143円＋消費税。

◎支払いは、常総環境センターでの現金支払いとなります。

介護予防カレンダー (12月)

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

【実施時間：午前10時～11時30分】

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木)
谷井田コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木)
みらい平コミュニティセンター	5日(火) 12日(火) 19日(火)
きらくやますこやか福祉館	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金)
青木自治会館	4日(月) 11日(月) 18日(月)
谷和原公民館 谷原分館	5日(火) 12日(火) 19日(火)
谷和原公民館 福岡分館	7日(木) 14日(木) 21日(木)
内宿公民館 (筒戸)	11日(月)
西ノ台倶楽部	6日(水) 13日(水) 20日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

※ヨガマットなどの敷物を持参してください。

※ひとり1会場の参加とします。

会場	実施日
伊奈公民館 午前10時～11時30分	7日(木) 14日(木) 21日(木)
谷和原公民館 午後1時30分～3時	

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や災害時などは休講になる場合があります。

参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4306)