

わっただじなー!

「食品ロス」を減らすもーーー。

問 住民保険課□籍住民相談係 34・2087

まだ食べられるのに捨てられる食べ物を「食品ロス」といいます。日本では、一人当たり1日の食品ロス量は「お茶碗約1杯分(約134g)の食べ物」に相当し、それが毎日捨てられてることになります。

「おつたじない」を意識して、田舎の食生活を見直すことが重要です。

食品ロスの約半分は、家庭から出しています。食べ残し、皮の厚むき、鮮度落ちがあります。必要な量だけ購入して食べ切ることが削減のポイントです。

今日から食品ロス削減を実施しましょう。

- ①事前に冷蔵庫などの在庫をチェックする
- ②必要な食材をこまめに購入する

冷蔵庫や食品棚の中身をチェックして買い物メモを作ったり、スマホなどで撮影して画像で在庫を確認する。

特に野菜などの生鮮食品は、食品ロス

- ①残っている食材から使い
- ②必要な食材をこまめに購入する

調理

「つか食べる」食品は食品ロス予備軍になる。



買い物

- ①持つていて「おいしく食べられる期限」です。期限を超えたものは食べないほうがいいです。
- ②「食べても安全な期限」です。期限を超過した食品は、賞味期限を超えていました。

- ③家庭での利用予定に照らして消費期限・賞味期限を確認する。
- ④傷みやすい食品に表示されていて「食べても安全な期限」です。期限を超えたものは食べないほうがいいです。

URL <https://cookpad.com/kitchen/10421939>

キッチン

定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める。もし食べ切れなかつた場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫する。

【参考】 クックパッド消費者庁の公式

- ③野菜や果物の皮は厚むきしない

生ごみが減り、皮周辺の栄養が摂れる。

- ③食材を上手に食べ切る

消費生活相談

商品やサービスに関する相談

日時 毎週火・金曜日
(祝日、年末年始を除く)

午前10時～午後3時

場所 町役場1階103相談室

担当 消費生活専門相談員

相談方法 面談・電話

問 ☎ 32-2901(内線174)



名 山口 真璃奈ちゃん
生 平成28年12月23日
口 元気に毎日笑顔で過ごしてね♡



名 木之下 佳帆ちゃん
生 平成29年1月26日
口 生まれて来てくれてありがとう！兄妹仲良く育ってね。



名 青山 大翼ちゃん
生 平成28年11月24日
口 元気にすくすく育って下さい



名 林田 一乃ちゃん
生 平成28年12月27日
口 生まれて来てくれてありがとう。健やかに育ってね。

今月の新刊

百貨の魔法

村山早紀／ポプラ社

閉店の噂が飛び交う星野百貨店。だが、スタッフたちは店を守ろうと、今日も売り場に立ちつづけ…。百貨店で働く人たちと館内に住むと噂される「白い猫」が織りなす、魔法のような物語。



100歳の生きじたく

吉沢久子著／さくら舎

ひとり暮らしで気をつけていることは。病気や病院とどうつきあっていくか。日々大事にしていることは…。2018年1月に100歳になる著者が、悔いの残らない生き方をするための秘訣を綴る。



1月

○は休み

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

開館時間

土曜日以外 午前9時30分～午後5時

土曜日 午前9時30分～午後7時

問い合わせ ☎ 32-0262

イベント情報

ぬいぐるみのおとまり会

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しませんか。その後、ぬいぐるみは図書館にお泊まりします。後日、ぬいぐるみたちが夜の図書館を探検している様子をアルバムにしてプレゼントします。

※ぬいぐるみは2月14日(水)午後1時以降にお迎えに来てください。

日時 2月12日(月)

午後2時～2時30分

場所 おはなしのへや

対象 3歳以上

定員 15人(申込順)

申込 1月17日(水)午前9時30分から図書館へ。



図書館講習会「かわいいカップ人形を作つて遊ぼう」の案内は19ページへ。

小さい子のおはなし会

子どもとスキンシップをとりながら、絵本やわらべ歌を楽しむ会です。

日時 1月25日(木)

午前10時30分～11時

場所 おはなしのへや(申込不要)

対象 2～3歳児とその保護者
(対象年齢以外のお子さんも参加できます)

あたまいキイキ音読教室

みんなで音読してみませんか。声に出して本を読む「音読」は、脳の活性化ができるといわれています。

日時 1月26日(金)

午前10時～11時

場所 図書館 会議室

定員 15人(申込順)

申込 1月10日(水)午前9時30分から図書館へ。

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話をいっぱいです。

| 日時 | 対象 |
|------------------------|------|
| 1月6日(土) 午後2時～2時30分 | 4歳以上 |
| 1月13日(土) 午後2時～2時20分 | 3～4歳 |
| 1月20日(土) 午後2時～2時30分 | 5歳以上 |
| 2月3日(土) 午後2時～2時30分 | 4歳以上 |

場所 おはなしのへや(申込不要)



本からうまれた手作り作品展

図書館の利用者の皆さん、本を参考にして作った作品を展示しています。ぜひご覧ください。

展示期間 1月5日(金)～31日(水)

展示場所 図書館 情報コーナー前

我が家の大天使

町内ですくすく育つ赤ちゃんを紹介します。10ヵ月健康相談に広報担当者が伺います。

(先着7人)

名=氏名 生=生年月日 コ=コメント



名 西川友清ちゃん

生 平成28年12月2日

コ お友達や周りの人を大切にすくすく成長してね。



名 加藤結月ちゃん

生 平成28年12月9日

コ 生まれた時は、1356g。こんなに大きくなりました。



名 横山結子ちゃん

生 平成28年12月24日

コ 生まれててくれてありがとう。大好きだよ。