

10月17日(木)～23日(水)は 薬と健康の週間 ～薬は正しく使いましょう～

- ・薬に添付されている文書をよく読み、使用方法・使用量・服用時間を守りましょう。
 - ・薬は、光・熱・湿気を避けて保管しましょう。
 - ・購入する時には、専門家(薬剤師や登録販売者)に説明を求めましょう。
- ※薬について分からないことがあれば、「かかりつけ薬剤師・薬局」または「くすり相談窓口」へご相談ください。
- (独)医薬品医療機器総合機構
くすり相談窓口(☎03-3506-9425(平日9:00～17:00))
- ☎県宇部健康福祉センター
(☎39-9861)

市民生活相談会

- 開催時期 10月、令和7年1月、3月(予約時に日時を調整)
 - 場所 ワークあけぼのレインボー作業所(厚狭415-1)
 - 相談内容 障害福祉に関すること、精神保健に関すること、生活相談
 - 相談員 介護・社会・精神保健福祉士、公認心理師の資格を所持するスタッフ
 - 予約方法 電話
- ☎☎あけぼの相談室サポート
(☎39-3030)

まちの電車 JR 小野田線に乗ろう！

- JR 小野田線の利用を促進するため各種助成事業を実施しています。
- 通勤定期券を購入
 - ・補助対象 JR 小野田線を含んだ区間の通勤定期券の購入
 - ・補助率 JR 小野田線区間の一定額
 ※申請には有効期限の満了した定期券が必要です。
 - JR 小野田線を利用したイベント
 - ・補助対象 JR 小野田線乗車による集客を行うイベント
 - ・補助率 イベント開催経費の50%(上限5万円)
 - 5人以上の団体で利用
 - ・補助対象 5人以上の団体で購入したJR 小野田線の区間を含む乗車券(特別企画割引乗車券を除く)
 - ・補助率 50%(上限:1人片道150円、往復300円)
 - 社会学習で利用
 - ・補助対象 学校や子ども会等が実施する、JR 小野田線を活用した社会学習のために購入した乗車券
 - ・補助率 JR 小野田線区間の乗車券購入額全額
- ☎ JR 小野田線利用促進協議会事務局(商工労働課 ☎82-1150)

10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスとは、まだ食べられる状態なのに廃棄される食品のことです。食品ロスを減らす取組を実践しましょう。

■家庭でできること

- ・買いすぎない：冷蔵庫内の食材を確認し、使い切れる分だけ買う
- ・作りすぎない：食べきれない量を計画的に作り、野菜の皮や葉も使いきる
- ・食べ残さない：残った場合はリメイクレシピ等で工夫して食べきる

■外出先でできること

- ・食べきれない量だけ注文する：苦手な食材は、変更できるか確認する
- ・宴会では～3010(サンマルイチマル)運動～：乾杯後30分と終了後10分は自席で料理を楽しみ、食べきれない分は持ち帰りできるか確認する

市内の「やまぐち
食べきり協力店」



食品ロス削減レシピ
「消費者庁のキッチン」
(クックパッド)



☎環境課(☎82-1143)

【広告掲載欄】掲載についてのお問い合わせはシティセールス課(☎82-1148)まで。

60歳から楽しくパソコン
同じことを100回聞かれても
(^_^)笑顔でお答えいたします

▼対象▼ キーボードもマウスも初めての方・一から習いたい方
何歳でもチャレンジの気持ちがあればOK! 自分のペースですすめます
パソコンはお持ちでなくてもOK

できるかどうか!? やってみたいけどわからない!!

シニア・初心者向け **0836-84-5560**
パソコン教室ミックス 山陽小野田市日出2-7-12 タケタ園ビル2F

ハロウィンジャンボ 5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ 5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚300円

9月17日(火)2種類同時発売!
発売期間 9/17(火)～10/17(木)

公益財団法人山口県市町村振興協会