



10月は「食品ロス削減月間」

「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。日本国内の1年間の「食品ロス」は461万トンと推計されています。「食品ロス」を減らす取組を実践しましょう。

家庭で

買いすぎない

買い物の前に手持ちの食材と期限をチェックし、必要な分だけ購入する。

しっかり保存

食材を買ったら下処理をして、適切に保存する。

作りすぎない

食べきれる量を計画的に作り、残った料理は、リメイクする。

外出先で

食べきれる量だけ注文する

食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ。食べられる量を注文し、おいしく食べきる。

宴会では

～3010(サンマル イチマル)運動～

乾杯後 30 分と終了前 10 分は自分の席で料理を楽しみ、食べきれない分は持ち帰ることができるか確認する。

使いきるのが難しい食材や、いつもは捨ててしまう部分を使った美味しいレシピが紹介されています。

やまぐち食べきり協力店
(市ホームページ)

消費者庁のキッチン
(クックパッド)

やまぐち食べきり協力店
(市ホームページ)



消費者庁のキッチン
(クックパッド)



問 環境課 (☎ 82-1143)



こくほヘルスサポートジム受講生募集

スタッフの丁寧な指導のもと、筋力アップ運動やストレッチ等で身体を動かして生活習慣病を予防しましょう！

12月中の希望する時間帯で①～③のスポーツジムの最大8回利用できます。

- ◎対象 30歳から74歳までの市国民健康保険加入者
- ◎利用期間 12月1日(火)～31日(木) (年末休業日は各ジムに要確認)
- ◎費用 ①② 1,000円(全8回分)、③ 500円(全8回分)
- ◎定員 各10人(応募多数の場合は初めて利用される人を優先し、抽選)
- ◎申込先 保険年金課、山陽総合事務所、各支所
- ◎申込期限・方法 11月10日(火)17:00(必着)までに窓口、電話、WEB申請



①スポーツコアアルファ (高栄三丁目6-22)

- 平日 9:30～22:30 (木曜日は定休日) ●土・日曜日 10:00～20:00

②ASAトレーニングジムゼロワン (鴨庄81-1)

- 平日・土曜日 9:30～22:00 (水曜日は定休日)
- 日曜日 9:30～16:30

③カーブス (おのだサンパーク内またはイオン小野田内) 〈女性限定〉

- 平日 10:00～13:00 および 15:00～19:00 (日曜日は定休日)
- 土曜日 10:00～13:00

問・用 保険年金課 (☎ 82-1189)