

『環境にやさしい行動』のススメ vol.19

生活環境課 (☎ 42-2111)

10月は「3R推進月間」と「食品ロス削減月間」

■**家庭での3Rの取り組み**
 家庭から出るごみの量は増加傾向にあります。3Rに取り組み、ごみを出さないよう心がけましょう。

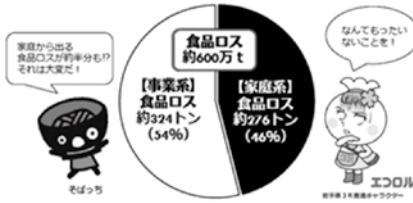
① **Reduce** (リデュース)
 ・買い物にはマイバッグを使用
 ・スプーンなどの使い捨てプラスチックはもらわない
 ・生ごみはしっかり水を切る(生ごみの約8割は水分)

② **Reuse** (リユース)
 ・詰め替え商品を購入して容器は何回も使う
 ・不要になったものは必要とする人にゆずる

③ **Recycle** (リサイクル)
 ・ごみの分別ルールを守る
 ・地域の資源回収に協力する
 ・ごみの減量、リサイクルに積極的な店舗を利用する

■**「賞味期限」と「消費期限」**
 △賞味期限は「おいしく食べられる期限」：期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません
 △消費期限は「安全に食べられる期限」：期限を過ぎたら食べない方がよいです
 この2つの違いを正しく認識し、できるだけ期限内に食べきりましょう。

■**空腹時は買い物に行かない**
 お腹が空いたまま買い物に行くと、なんでもおいしそうに見えてしまいます。ついつい食べきれない量の食料を買ってしまい、結局食べきれずに捨ててしまった経験はありませんか？
 買いすぎを予防するために、空腹のまま出かけないことも食品ロス削減の一手です。



保健情報

保健福祉センター ☎ 44-4560 FAX 44-4337
 金ケ崎町西根樋水 98 e-mail: hofuku@town.kanegasaki.wate.jp

保健福祉センターからのお知らせ

子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診の追加検診を実施します (今年度最終)

今年度の検診をまだ受けていない人は、忘れずに受診してください。

■**実施日・検診内容・会場**

実施日	検診内容	会場
11月5日(金)	子宮頸がん検診 (20歳以上の女性、2年に1回)	保健センター
	大腸がん検診 (40歳以上の人)	
11月6日(土)	乳がん検診 (40歳以上の女性、2年に1回)	中央生涯教育センター ※検診会場が変更されました。
	大腸がん検診 (40歳以上の人)	

◇受付時間：午前9時30分～10時30分、午後1時～2時
 ◇料金：子宮頸がん検診 500円、乳がん検診 1,300円、大腸がん検診 500円
 ◇新型コロナウイルス感染予防のため、受診の際はマスク着用をお願いします。

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」および「乳がん月間」です!

▶**肺がん喀痰検査・大腸がん検診容器返却のお願い**
 今年の肺がん喀痰検査と大腸がん検診を受診せず、容器がお手元にある人は、保健福祉センターへ容器の返却をお願いします。
 ■**返却期限** 11月30日(火)まで
 ☎ 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎ 44-4560)



金ケ崎町国際交流協会 ☎ 44-2099 FAX 44-2099 国際交流協会コーナー

町国際交流協会から韓国語講座の講師を紹介します

町国際交流協会から韓国語講座の講師、小関未来 (簡明玉) 先生を紹介します。小関先生は韓国ソウル出身。北上市、奥州市、一関市での講師経験もあります。



■**韓国語講座開催**
 受講を希望する人は、お気軽にお問い合わせください。
 ■**開催日時** 毎週火曜日
 ・初級：午後6時45分～7時45分
 ・中級：午後8時～9時
 ■**場所** 中央生涯教育センター
 ■**受講料** 2,000円 (4回券)
 ■**申込先**・☎ 町国際交流協会 (☎ 44-2099)

안녕하세요
안녕하세요!

私は金ケ崎町和光に住んでいる韓国人、簡明玉です。
 美空ひばり、尾崎豊等の歌で日本語を勉強しながら、いつ日本語で夢を見るようになるのかと思いつつ、金ケ崎で過ごしてもう21年目になりました。
 8月から皆様とともに韓国語を勉強したいと思いましたが、講座を始めすぐにコロナの緊急事態宣言で中止になってしまいました。
 でもまた10月から再開することになりました。
 韓国の文化、言葉に関して一緒にお話しましょう。
 皆様、韓国語で楽しく遊ばしましょう。
 お会いできるのを楽しみにしています。

おうち時間を楽しむ 食改さんの推しレシピ

☎ 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎ 44-4560)

新しい生活様式が求められる中、家族で食卓を囲む時間が増えています。家庭の食卓を豊かに健やかにするため、役立ててみてはいかがでしょうか。

芋の子の唐揚げ

そのほかのレシピも町ホームページで公開中!

■**材料 (4人分)**
 里芋 360g (6～7個)
 水 200ml
 めんつゆ (2倍濃縮) 50ml
 片栗粉 大さじ1
 サラダ油 (炒め用) 小さじ1/2
 揚げ油 適量

■**作り方**
 1 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 2 鍋にサラダ油と里芋を入れて軽く炒め、水を100ml加えてふたをして弱火で3分ほど煮る。めんつゆを加えて更に3分程煮、残りの水を加えて水分が無くなるまで煮て冷ます。
 3 2の里芋に片栗粉をまがし、高温の油でからっと揚げる。

■**1人分の栄養価**
 ・エネルギー 115kcal・たんぱく質 1.8g・食塩相当量 0.8g・食物繊維 2.1g

レシピ提供：町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部

肉が苦手な母のために作った唐揚げですが、孫たちにも好評です。里芋の水分量によって煮るときに加える水の量を加減してください。

町食生活改善推進員 有住真由美さん