

CALENDAR 12月の行事

1 土	鹿角市民俗芸能フェスティバル ～魂振る響き！受け継がれる鼓～ 13時～・コモッセ
2 日	
3 月	ストレッチポール教室 10時～・記念スポーツセンター▶P14
4 火	
5 水	
6 木	市議会 12月定例会 会期日程 12月10日(木)～11日(金) 本会議(一般質問) 12月12日(日)～13日(月) 常任委員会 12月19日(日) 本会議(閉会) 都合により変更になる場合があります。 ☎議会事務局 ☎30-0280
7 金	
8 土	
9 日	
10 月	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まちっこ▶P14
11 火	無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶P19
12 水	
13 木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P19
14 金	ココから体操教室 10時～・湯都里▶P14 ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ▶P14
15 土	
16 日	
17 月	
18 火	無料相続・登記相談 13時30分～・交流センター▶P19
19 水	
20 木	
21 金	
22 土	
23 日	ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ▶P14
24 月	
25 火	
26 水	リズム運動教室 10時～・コモッセ▶P14
27 木	無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P19
28 金	
29 土	◎市民サービス窓口の休業期間 12月29日(土)～1月3日(月) ☎市民サービス窓口 ☎22-2530 市民課 支所窓口 ☎30-0657
30 日	
31 月	

ECO & LIFE 応援！快適生活

今日から実践 食品ロス削減 ～一人ひとりが「もったいない」を意識して行動しよう～

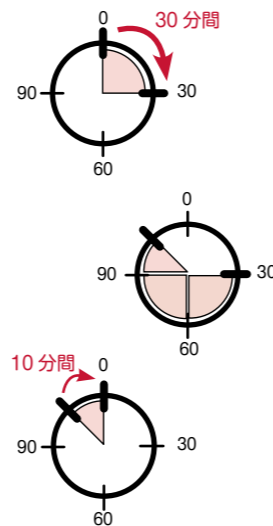
日本では、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」が年間646万トン発生しています。さまざまな食品が豊富に出回っている現在、食品資源の浪費や環境への負荷の問題に目を向け、「もったいない」という意識を持つことが重要です。一人ひとりができることから始めて、社会全体で食品ロス削減に取り組みましょう。

食品ロス削減のために 「30・10運動」を実施しましょう

これから年末年始にかけて、忘新年会など、宴会の機会が増えてくる時期です。宴席では、「30・10運動」で食品ロスを削減しましょう。

30・10運動とは

- ①味わいタイム
・乾杯後30分間はできたての料理を楽しみましょう。
- ②楽しみタイム
・全員で懇親を深めます。
- ③食べきりタイム
・宴会終了前の10分間は、もう一度料理を楽しみましょう。大皿料理は小分けにすることで食べやすくなります。



期限表示を正しく理解しましょう

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。消費期限は、「食べても安全な期限」で、賞味期限は「おいしく食べることが出来る期限」です。

必要な量だけ購入しましょう

買い物をする際には、事前に冷蔵庫内の食材を確認し、食べきれぬ量を購入することを意識しましょう。

☎市民共働課 環境生活班 ☎30-0224

Book

☎花輪図書館(コモッセ内) ☎23-4471 / 十和田図書館 ☎35-3239

暖かな家の中で。今月の新刊。

パパとママの育児戦略

NPO法人ファザーリング・ジャパン 著 (ripicbook 株式会社)

夫婦で育児をするために、どんな制度があり、どう活用すればいいの、何を話し合えばいいのかなどを紹介。育児と仕事を両立するため参考にしてほしい一冊。(花輪)

何が書いたら「小論文」なの？

安達 雄大 著 (語学春秋社)

「文章で自分の考えを示す」という小論文の基礎から対策までを解説。これから受験を控えているすべての人に読んでほしい一冊。(十和田)

子どものための防災教室 災害食がわかる本

今泉 マユ子 著 (理論社)

台風や地震などの自然災害が多発している日本。「もしも」の時に備えていますか。備蓄食を中心に、災害への備えや工夫が学べます。(花輪)

はじめての手編み クリスマス小物 130

(アップルミンツ)

冬の一大イベントに向け、お気に入りのモチーフを手作りしてみませんか。今年は、ハンドメイドでより幸せなクリスマスをお過ごしください。(十和田)



黄色い「かづの号」が走る 《今月の移動図書館巡回日》

○末広コース	12月4日(日)・18日(日)
○大湯コース	12月6日(日)・20日(日)
○草木コース	12月7日(日)・21日(日)
○八幡平コース	12月11日(木)・24日(日)
○花輪コース	12月13日(日)・27日(日)
○尾去沢コース	12月14日(日)・28日(日)

※貸出場所・時間については、十和田図書館までお問い合わせください。

Health

☎地域包括支援センター ☎30-0103

みんなで広めよう！シルバーリハビリ体操

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる
介護予防体操・シルバーリハビリ体操を紹介します。

膝痛予防編①

「脚の水平移動」

モデル：シルバーリハビリ体操3級指導士 神田 光子さん



- 両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。
- 片方の膝を伸ばし、脚を横に開いたり閉じたりします。
- 掛け声は、1で膝を伸ばし、2で外側に開き、3で内側に戻し、4で脚を下ろして元に戻ります。

Point

- ・膝がしらが常に上を向いているようにしましょう。
- ・顔と体は正面を向いたまま行いましょう。
- ・両手で椅子をつかむことで、体の向きが安定します。