

！ 食生活改善推進員養成講座 ～食育ボランティアとして活動しませんか～

健康づくり

仲間づくり

社会貢献

生きがいづくり

食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食育ボランティアとして、市とともに活動している方です。主な活動として、市主催の食育事業への協力や市民を対象とした料理教室の開催、健康まつりへの参加、スキルアップ研修などがあります。講座を受講し、食生活改善推進員として活動していただける方を募集します。

とき・内容／下表のとおり（全5回）

ところ／鴻巣保健センターほか

対象／講座を受講し、食生活改善推進員として活動できる方

定員／20人

費用／1,000円（9月29日に集金）

申込み・問い合わせ／9月1日(火)～14日(月)の9時～17時に電話で鴻巣保健センター。定員超えの場合は抽選



	とき	内容（講義・調理実習・運動ほか）
1	9月29日(火) 9時30分～14時30分	・私達を取り巻く健康づくりの現状と課題 ・いい歯いきいき実践口腔ケア
2	10月14日(水) 9時30分～14時30分	・血管が若返る食事を作ろう！ ・安心安全な食環境とは
3	10月29日(木) 9時30分～14時30分	・最新の食育事情！知ろう考えよう～見つけた★私にできる私の食育～ ・体のバランスアップ★運動の秘訣を知ろう！
4	11月8日(日)	健康まつり見学
5	11月20日(金) 9時30分～14時30分	私達の健康は私達の手で…食生活改善推進員協議会の活動について

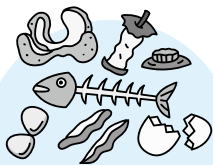
生ごみの水切りで、ごみの減量・CO2削減

生ごみの水分を減らそう！

生ごみのおよそ7割～8割は水分と言われています。水分を多く含む生ごみは、悪臭や腐敗、ごみ収集車両の燃費低下、焼却時の焼却効率低下等の要因となります。

生ごみの水切りを実践して、生ごみの減量化を目指しましょう！

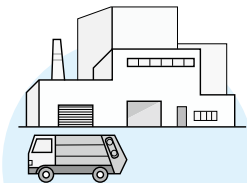
問い合わせ／環境課廃棄物・リサイクル担当（内線2415）



生ごみの水分が減れば悪臭が軽減されます。



生ごみが軽くなるので、収集車の燃費が良くなりCO2が削減されます。



生ごみを焼却するエネルギーが減り、CO2が削減されます。

生ごみ減量のポイント

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、捨てるものを減らしましょう。
- 濡れた生ごみは、しぼる、乾かす。
 - ・ごみ袋に入れる前に水をひとしぼり！水に濡らさないよう、三角コーナーを使わないのもお勧めです。
 - ・新聞紙やトレイに載せて、天日干しをしましょう。風通しの良い所に広げておくだけでも効果があります。
- 一歩進んだ生ごみ処理。生ごみ処理機を使って堆肥化！
 - ・堆肥は、家庭菜園やガーデニングに活用できます。家庭用生ごみ処理機（電気式処理機、コンポスト容器、EMほかし容器など）の購入に対して、補助金を交付しています。補助金の交付には条件があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

