

# 今日から実践!

さん まる いち まる

# 3010運動

気心の知れた職場の仲間や、地域の人たちと共に過ごす会食や宴会の楽しい時間。つい時間を忘れて、せっかくの料理を無駄にしていることはありませんか。社会的問題ともなっている食べ残し（食品ロス）。今回は、家庭などでの食品ロスを抑制する取り組みと併せて、会食や宴会などでの食品ロスをなくす「3010運動」の取り組みを紹介します。

◎問い合わせ 環境業務課 ☎24-5560

## 「もったいない」状況

国の平成25年度推計によると、日本では年間2,797万トンの食品廃棄物などが発生しています。

このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、632万トンとなっています。

この量は、世界中で飢えに苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量約320万トン（平成26年）の約2倍に相当し、日本の国民一人当たり換算すると、茶碗約一杯分（約136g）の食べ物を毎日捨てている「もったいない」状況です。

## 食品ロスの発生場所

食品ロスは、家庭や食品メーカー、小売店、飲食店や宴会場など、さまざまな場所で発生しています。

家庭では、食べ残しのほか、調理する際に食べられる部分が捨てられていたり、冷蔵庫に入れたまま期限を過ぎて廃棄されていたりすることがあります。

家庭以外でも、品質上の問題は全くなくとも、小売店では商品を陳列する期限が過ぎてしまうとメーカーへ返品したり、飲食店や宴会場では、客が食べ切れずに残した料理や飲み物が、食品ロスとなったりしています。

## 食品ロス抑制は「心掛け」から

私たちにできる食品ロスを抑える取り組みには、どのようなものがあるでしょうか。

例えば、家庭では買い物をする前に冷蔵庫の中を確認し、必要なものだけを買うようにすることで、食品ロスを抑えるだけでなく、無駄な支出を抑えられます。また、買った食材は使い切り、食べ切ることができ、食品ロスを減らすことができます。

そして、飲食店などでは、食べ切れる分だけを注文することで、食べ残しを防げます。

## 宴会などで見かける食品ロス

家族で楽しむ食事とは異なり、会食や宴会の席では、アルコールも入って、仲間や友人との会話も弾み、せっかくの料理に手を付けないことがある人もいるのではないのでしょうか。

気の置けない仲間との楽しいひとときは、つい時間が経つのを忘れてしまうものです。乾杯早々にグラスを片手に話を始めたら、気付いた時にはもう、お開き。「もったいない」と感じながらも、テーブルにはたくさんのお食べ残しがあります。

残さず食べよう！ 3010運動

この運動は、会食や宴会での食べ残しを減らし、食品ロスを抑制するために国が進める取り組みです。次の3カ条を守りましょう。

3010運動3カ条

- ① 注文の際には、適量を注文しましょう
- ② 乾杯後30分間は席を立たずに、料理を楽しみましょう
- ③ 終了前の10分間は自分の席に戻って、再度、料理を楽しみ食べ残しを出さないようにしましょう

早速、実践してみましょう！

● 予約時の心掛け

□ 参加者の構成  
性別や年齢など、参加者の構成を店に伝えましょう。

**こんな行為はNGです**

**STOP**  
食べ切れる量を考えずに、たくさんの料理を注文する

**STOP**  
乾杯後、自分の席に戻ってこない

**STOP**  
気付いた時には、もうお開き…

□ 飲み物の注文

ジュースやアルコールなど、飲み物によって食べ切れる料理の種類や量が変わることがあります。飲み物は、料理を考慮して注文しましょう。

□ 料理の好み

「揚げ物は少なめに」「野菜を多く、さっぱりした料理がいい」など、参加者の好みに合った料理を注文しましょう。

□ 食べ切れる量

「たくさん食べたい」「いっぱい飲むから、料理はつまみ程度でいい」「あまり食べないので、おいしいものをちよつとだけ出して」など、食べ切れる量を考えて、店に相談しましょう。

参加者への呼び掛け例

3010運動は、一人一人の心掛けが大切。「食べ物への感謝」や「無駄にするともったいない」の気持ちを持つて、あいさつや注意事項をアナウンスする際に、運動への協力を呼び掛けましょう。

● 開会時のあいさつの例

「開始30分間と終了10分前には、自分の席に着いて、料理を残さずに楽しみましょう」

● 開始30分後のアナウンスの例

「乾杯から30分が経ちました。これからの時間は、自由に交流を楽しみ親睦を深めてください。お開きの10分前になりましたら、

声を掛けますので、その際は、自分の席に戻って料理をお楽しみください」

● 終了10分前のアナウンスの例

「終了10分前になりました。自分の席に戻って、料理を楽しみましょう」

3010運動の成功の鍵

- 温かい料理は冷めないうちに、冷たい料理は温まらないうちに食べましょう
- 料理がたくさん残っているテーブルがあれば、少ないテーブルに分けてあげましょう
- 「もったいない」の気持ちで食べ切りましょう

インタビュー



県飲食業生活衛生同業組合 都城支部長  
てんみず 天水 富士雄さん

「飽食の時代」と言われてから久しいですが、私たち飲食業生活衛生同業組合でも、食品ロスを抑制するための取り組みは非常に重要だと考えています。

3010運動に取り組むことは、食料資源保護の観点からは当然ですが、経営の面から見ても、食品ロスが減ることで処理コストの削減につながり、その効果は大きいと考えています。私の店舗では、この運動の取り組みの第一歩として、来店予約の際、お客様にご飯の必要量を聞いて、食べ残しの削減につなげています。

これからは、加盟店それぞれが食品ロスを抑制するための知恵を出し合い、お客様にも協力をもらいながら、3010運動を進めていきたいですね。

今年の夏は、みんなで踊ろう！

# 「ぼんちくん音頭」

7月から各地で始まる六月灯を皮切りに、夏祭りが各所で行われる本市。今年の夏は、元気いっぱい**のぼんちくん**をイメージした「**ぼんちくん音頭**」で、歌って踊って楽しませませんか。

◎問い合わせ みやこんじょPR課 ☎23-2615

## 完成！「ぼんちくん音頭」

ぼんちくんが本市のPRキャラクター兼PR部長に就任したのが2年前。その際、ぼんちくんの生みの親、今村幸一さんが子どもたちにもっとぼんちくんを身近に感じてほしいと考えたのをきっかけに「ぼんちくん音頭」の制作が始まりました。

作詞・作曲を担当したのは、今村さんの弟、広昭さん。東京で音楽関係の仕事をしている広昭さんが、兄の幸一さんの描く元気いっぱいのぼんちくんをイメージして曲をつくりました。  
振り付けにも楽しいぼんちくんの動きを取り入れた「ぼんちくん音頭」。今回、音源のCDと振り付け映像のDVDは、各公民館や小・中学校、保育所、幼稚園などに配布します。また、市ホームページやフェイスブックなどでも動画を見ることができます。

## 歌うのは、元気いっぱいの子どもたち



元気な歌声で盛り上げるのが、歌い隊☆「あさぎり」を中心とする30人の子どもたち。方言を交えた「ぼんちくん音頭」を元気よく歌います。

## 座ったままでも踊れる「ぼんちくん音頭」

ぼんちくんの決めポーズや手拍子など、愛くるしいぼんちくんを表現した振り付けで、子どもだけでなく、高齢者の皆さんも楽しめる「ぼんちくん音頭」。椅子に座って踊れる振り付けも用意しました。ぼんちくんになりきって、元気いっぱい踊ってみませんか。

## 笑顔と元気をお届けしています



野口供美さん・丸目梨代さん・原田知子さん

ぼんちくんをサポートする私たち「ぼんちくん支え隊」は、9人で活動していて、ぼんちくんと一緒に、市内各所で行われる地域の祭りやイベントなどを盛り上げるお手伝いをしています。

これからは、みやこんじょ弁ラジオ体操第1と併せて、完成した「ぼんちくん音頭」を携え、皆さんのところうかがいます。ぼんちくんに、お祭りやイベントなどにきてほしいと思ったら、みやこんじょPR課に申し込んでくださいね。

注目! 下記の手順に従って、ぼんちくん画像にスマートフォンをかざしてください。



iOS・アンドロイド対応

- 1 左のQRコードから無料アプリCOCOAR2をダウンロード
- 2 ぼんちくん画像をスマートフォンでかざすと、ぼんちくん音頭がスタート。

\*「COCOAR2」の動作環境は、iOS9.0以降、iPhone、iPad、およびiPod touchに対応  
Android OS4.0以上に対応。

# 出前教室で楽しく健康づくり

市では、市民の健康づくりを進めるため、「栄養・食生活」「アルコール」「がん」などの10分野で、さまざまな健康づくりの取り組みを行っています。

今回は、市内の事業所で働く皆さんを対象とした出前健康教室を紹介します。

◎問い合わせ

健康課 ☎23-2765



## 職場でも学べる健康づくり

市では、「健康管理と健康づくりを自分ですること」をテーマに、さまざまな健康教室を開催。

健康づくりに関する情報は、テレビなどのメディアでも簡単に知ることができですが、市の健康教室では、保健師や管理栄養士から直接話を聞いたり、その場で質問したりすることで、健康づくりの大切さをより詳しく学べます。なお、希望に応じて事業所や地域の公民館などで学べる出前健康教室も開催しています。

職場や身近な仲間と一緒に、楽しく分かりやすい出前健康教室を呼んでみませんか。

## 出前健康教室のメニュー

次の5つのメニューから選んでください。

### メニュー1 健康づくり全般

- ・健診結果の活用方法
- ・熱中症の予防
- ・インフルエンザの予防 など

### メニュー2 「働く世代向け」健康長寿のための食生活

- ・食事バランス
- ・アルコールの飲み方

### メニュー3 メタボは突然死を招く!? 脱メタボで血管を守る

- ・メタボと脂質異常症・高血圧症との関係

### メニュー4 得する人! 損する人! 糖尿病を正しく知る

- ・糖尿病を知る

### メニュー5 他人事と思わないで! 8人に1人はCKD(慢性腎臓病)

- ・CKDは新しい病気なの?

### ●申し込み方法

健康課窓口にある申込用紙に必要事項を記入し、健康課に提出。

なお、実施場所や参加者の状況により、健康課以外の担当課が教室を行う場合があります。

### ●費用

講師料は無料

※会場により使用料が必要となる場合があります

### トピックス

## 働く世代も取り組める健康マイレージを集めよう

個人が行う健康づくりの活動をポイント化する「健康マイレージ」が6月に開始予定です。

次の3つの部門で各1ポイントずつ、計3ポイントを集めた人に参加賞を贈呈します。出前健康教室の受講でも、この部門の健康マイレージを1ポイント獲得できます。

### ●部門

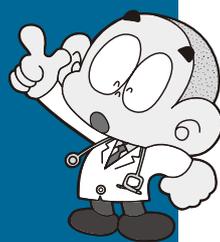
- ① 「健診・検診部門」  
健(検)診を受診
- ② 「健康づくり事業参加部門」  
健康づくりに関する教室などに参加
- ③ 「自己管理目標部門」  
自分の体調管理に挑戦



6月1日(木)から

# 胃がんリスク検診がスタート

胃がんの早期発見や早期治療につながる胃がんリスク検診と、これまで総合支所管内のみだった大腸がん集団検診を本庁管内でも実施します。



◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

## 胃がんリスク検診

胃がんの発生要因となるピロリ菌の感染の有無（ピロリ菌抗体検査）と、胃粘膜の萎縮の有無（ペプシノゲン検査）を血液検査で調べて、胃がんになりやすいかどうかをAからDの4つに分類する検診です。

### ●検査結果

BからD群に判定された場合は、精密検査（胃内視鏡検査）を受ける必要があります。  
※精密検査は保険適用です

### 【指標】

分類	A群	B群	C群	D群
ピロリ菌抗体	－	＋	＋	－
ペプシノゲン	－	－	＋	＋
胃がんになるリスク	低 ←————→ 高			
精密検査	不要		必要	

※ペプシノゲンは胃粘膜から分泌される消化酵素ペプシンの元で、その値を測定することで胃の粘膜の状態が推測できます

### ●早期発見・早期治療につながる

胃がんリスク検診は、胃がんそのものを発見するための検診ではありませんが、その後の精密検査などを受けることで、胃がんの早期発見・早期治療につながります。

また、ピロリ菌がもたらす胃腸疾患の再発抑制も期待できます。

### ●受診券の郵送と診察の受け方

対象者には、5月末に受診券（はがき）を郵送します。

### ●対象

今年度、40・45・50・55・60・65・70歳になる市民

※現在、胃腸疾患など治療中の病気がある人や、ピロリ菌除菌治療歴がある人は受診できません。

また、市の胃がん検診（バリウム検査）や国保の人間ドックを受ける予定の人は受診できません

### ●実施期間

6月1日(木)～平成30年2月28日(木)

### ●実施場所

市内または三股町内の指定医療機関

### ●内容

問診、血液検査

### ●自己負担額

1,600円

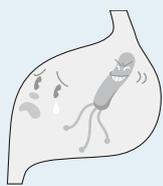
### ●持参するもの

受診券、保険証、お薬手帳（薬を飲んでいる人）

### 胃がんの発生要因「ピロリ菌」

ピロリ菌は、人間の胃粘膜にすみつく細菌で、胃酸を中和する酵素を出して生息しています。感染経路は分かっていますが、患者の多くは幼少期に感染し、慢性的に胃粘膜の炎症を起こします。これにより、慢性萎縮性胃炎の状態となり、胃潰瘍や胃がんの原因になることが確認されています。

日本では、衛生環境の整っていない時代に生まれた人の感染率が高く、60歳以上の約半数の人が感染していると考えられています。



## 大腸がん集団検診

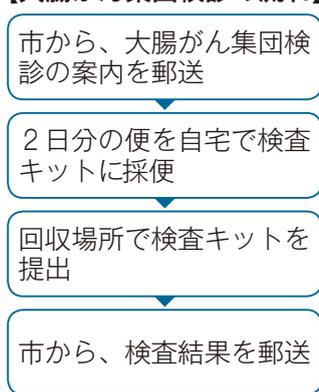
各地区で実施している「肺がん・結核検診（胸部レントゲン検査）」に併せて、今年度から本庁管内でも大腸がん検診を実施します。

### ●受診券の郵送と診察の受け方

対象者には、5月末に受診券（はがき）を郵送します。

「肺がん・結核検診（胸部レントゲン検査）」の日程の2週間前までに、「大腸がん検診の案内（問診票・検査キット入り）」が届きます。

### 【大腸がん集団検診の流れ】



### ●対象

40歳以上の市民  
※市の大腸がん個別検診または国保の人間ドックを受ける予定の人は受診できません

### ●内容

問診、便潜血検査（検便）

### ●自己負担額

500円

### ●持参するもの

大腸がん検診受診券、保険証、問診票、検査キット（2日分の採便）

# 自宅での暮らしを支える小規模多機能型居宅介護

介護保険サービスにはさまざまな種類があります。今回特集する小規模多機能型居宅介護は、介護が必要となった高齢者の皆さんが住み慣れた家や地域で、これまで通り生活をしていくことを支援します。

◎問い合わせ 介護保険課 ☎ 23-2688

利用者	家族
<p><b>ほんとの気持ち</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>友だちと楽しくおしゃべりしたい</li> <li>野菜作りは誰にも負けない</li> <li>住み慣れた家で暮らしたい</li> <li>子どもに接するよな態度はいい</li> </ul>	<p><b>ほんとの気持ち</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり眠りたい</li> <li>心配なことを誰かに相談したい</li> <li>いつまでも一緒にいたい</li> <li>思っていることを伝えたい</li> </ul>
<p><b>でも現実には…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出かけたい、でも家族に頼みにくい</li> <li>けがなどが心配で、野菜作りができない</li> <li>介護で、家族に迷惑をかけたくない</li> <li>やりたくても、できない自分が腹立たしい</li> </ul>	<p><b>でも現実には…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>介護で夜も眠れない</li> <li>相談できる相手が身近にいない</li> <li>負担が大きく、支えきれない</li> <li>どのように接していいかわからない</li> </ul>

## 一人一人のことを考えたサポート

小規模多機能型居宅介護は、介護が必要となった高齢者の皆さんの状態や必要に応じて、「通い」を基本に「泊まり」「訪問」の3つの形態を組み合わせて地域密着でサービスを提供します。

生活の中で困っていることは何か、自宅での暮らしを成り立たせるために必要なことは何かを見極め、柔軟に対応することでその人らしい生き方や暮らし方ができるよう24時間・365日サポートします。

また、利用者の対応は同じスタッフが担当するので、連続性のあるサービスを受けられます。利用料金は月額なので、利用者が体調不良などで定めた日数より利用が増えても追加料金はありません。※食費や宿泊費などは別途必要

## 相談・問い合わせ

- ちつちやなお家みづき  
志比田町9560番地1  
☎ 46-3550
- 小規模多機能ホーム一休庵いわよし  
郡元町217番地1  
☎ 46-4011
- 小規模多機能型居宅介護豊明苑  
蓑原町1846番地1  
☎ 23-3993

**あきらめないで!! 私たちが支えます!**



市内の小規模多機能型居宅介護スタッフ  
中村陽一さん 来住沙也加さん

私たち小規模多機能型居宅介護の介護職員は、一人一人に合わせたプログラムで利用者支援しています。

小規模多機能型居宅介護サービスは、介護をしている家族の体調が悪いときに宿泊での利用もできます。あらかじめ、時間や回数などが決まっている訪問介護とは異なり、利用者や家族の希望で、急な利用や家族が休息したいときなども柔軟に対応しています。

利用者からは「毎日訪問して、薬の管理や体調を確認してくれる

ので安心」、「自分が入りたいときに風呂に入れる」、「職員やほかの利用者と交流できて楽しい」など、私たちが励みになる声が寄せられています。

また、家族からは「家の近くに施設があり近所の人も利用している、父も行くのが楽しいようだ」、「自分が病気のとき、母を宿泊サービスで見守ってもらい、安心して治療できた」などの声もあり、やりがいを感じています。

これからも地域密着で皆さんを支えます。

# 未来へ残そう、きれいな水を

私たちの大切な資源「水」。豊かな水資源を次の世代に引き継ぐため、下水道への接続に協力ください。

◎問い合わせ 下水道課 ☎23-5921

各総合支所産業建設課

## 都城の下水道と役割

現在、市には、6つの下水道処理区があり、処理面積は2,221.5畝、処理人口は7万2,292人で、そのうち下水道に接続している割合は80.7%です。

下水道には、主に次の2つの役割があります。

### 河川の水質を改善

家庭のトイレや台所、風呂場、洗面所などから出される生活排水や工場排水を、終末処理場できれいな水にして、河川の汚染を防ぎます。

### 悪臭や害虫の発生を抑制

生活排水や工場排水が道路の側溝に流されなくなるので、悪臭がなくなり、ハエや蚊など害虫の発生を抑えることができます。

### 下水道供用開始区域

下水道が使用できるようになった区域に住んでいる人は、下水道

への速やかな接続に協力ください。

また、すでに下水道が利用できる区域に住んでいて接続していない人も、早めに接続ください。

### 3月31日までに供用開始した区域

郡元四丁目、祝吉町、都北町の各一部

### 平成29年度工事予定箇所

都北町、吉尾町、郡元町の各一部

### 接続工事は指定工事店で

接続工事は、必ず市の指定工事店に依頼してください。

指定工事店は、後で不具合が生じないよう排水設備の構造などの細かな点まで市の指導を受けています。また、その後の融資申請を含む全ての手続きを行うことができます。

指定工事店以外

は工事できませんので、ご注意ください。



## インタビュー



コミュニティ文化課  
消費生活担当

西 裕治さん

相談で多いのが詐欺の被害。手口を知っていれば被害に遭わずに済んだ人も少なくないと感じます。そのため、市では昨年从小中学校での出前講座を通して、子どもの頃から賢い消費者になるための教育を進めています。

昨年はスマートフォンの使い方などの講座を行いました。今後は金銭教育や食品ロスなど身近な消費生活事例を通して、啓発活動を行っていきます。

## 消費者の現状

目まぐるしく情報が変化する現代社会において、消費者を取り巻く環境や価値観は複雑化・多様化しています。このような状況の中、私たち消費者は、正しい情報を選び、正しい選択をする必要があります。

また、便利なサービスが増える一方で、宅配業者との配達時間指定を巡るトラブルなど、私たち消費者自身のモラルを見直さなければいけない時期にきています。この機会に、自分自身の行動を振り返り、賢く自立した消費者になるように心掛けましょう。

## 困ったら、消費生活センターに相談

誰にでも起こり得る消費者トラブル。消費生活センターでは、消費者からの相談に応じたり、問題解決のためのアドバイスを行ったりしています。消費者トラブルは、相談が早ければ早いほど、被害が小さく済みます。

困ったら、ひとりで悩まず、すぐに近くの消費生活センターへ相談しましょう。

### 消費者トラブルの例

- ・ ワンクリック詐欺
- ・ 架空請求
- ・ 劇場型詐欺
- ・ 多重債務

「行動しよう 消費者の未来へ」  
5月は全国消費者月間です

この機会に日頃の消費行動を振り返ってみましょう。  
◎問い合わせ 都城市消費生活センター ☎23-7154

消費生活相談



保存版

農業用廃プラは、

「**焼かない 捨てない リサイクル!**」



強風時の飛散防止はしっかりと！使用後は長期間放置しないようにしましょう!!

廃ポリフィルムや廃ビニールなどの農業用廃プラスチックは、不法焼却や不法投棄をすると、**5年以下の懲役、または1千万円以下の罰金**が科せられますので、適正に処理してください。また、使用済み農業用廃プラスチックなどは強風で飛散しないよう注意しましょう。

◎ 問い合わせ 都城市農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会（農産園芸課内） ☎ 23-2425

### ポリフィルムなどのリサイクル収集日程

肥料袋、ペーラーラップ、暖房用ダクト、PO系フィルム、谷シート、ポリポット、ポリマルチ、かん水チューブ、飼料用結束バンド、不織布など

日	程	収集場所	収集時間
5月	11日(木)、25日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所 (三股町大字蓼池4439番地1)	14:00～16:00
6月	8日(木)、22日(木)		
	13日(木)	JA都城 中郷集荷所 (梅北町3366番地2)	9:00～16:00
	25日(火)		
7月	26日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター (高城町有水2918番地2)	9:00～16:00
	27日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター (山田町山田2481番地)	
8月	10日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所	14:00～16:00
9月	14日(木)、28日(木)		
10月	12日(木)、26日(木)		
11月	9日(木)、22日(水)		
	5日(火)	JA都城 中郷集荷所	9:00～16:00
12月	6日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
	7日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	
	21日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所	14:00～16:00
1月	11日(木)		
2月	8日(木)、22日(木)		
3月	8日(木)、22日(木)		

費用：1kg 当たり22円68銭（現金にて徴収）

### 塩化ビニールのリサイクル収集日程

農ビの表示がある透明な塩化ビニール（ハウスビニールなど）

	22日(火)	JA都城 中郷集荷所	13:30～16:00
8月	23日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
	24日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	
	23日(火)	JA都城 中郷集荷所	
1月	24日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
	25日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	

費用：1kg 当たり6円48銭（現金にて徴収）

- ◎黒いサイロビニール、ブルーシート、セルトレイ、育苗箱、農薬ビン、ハウスバンドなどは収集しません。産業廃棄物処理業者に処理を依頼してください。
- ◎初めての人は、委任状作成のため印鑑（スタンプ式を除く）を持参してください。
- ◎よく乾燥させ、同種の資材で縛って搬出してください。
- ◎デポジット券は、昨年で終了しました。券の残高は、県農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会から手続きの連絡があります。詳しくは、農産園芸課まで問い合わせください。

