

今日から実践！3010運動

さんまるいちまる

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。
今回は、家庭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

食品ロスの現状

食品ロスは、小売店や飲食店、家庭など「食べる」ことに関係するさまざまな場所で発生しています。
日本では、年間464万トンが食品ロスになっていて、その約半分は一般家庭から出ています。発生の原因として、食べ残しや賞味期限切れ・消費期限切れ、野菜の皮の厚みなどがありません。

家庭でできる！3010運動

食品ロスの削減には家庭での取り組みが大切です。生産者や食材に感謝の気持ちを持ち、次のことに取り組みましょう。

- ・毎月30日、10日は冷蔵庫内の点検を行う
- ・買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買う
- ・食材の期限をチェックし、迫っているものから使用する
- ・買ったものは使い切るか、残った食材はほかの料理に活用する

残さず食べよう！3010運動

会食や宴会での食べ残しを減らし、食品ロスを削減するため、次の3カ条を守りましょう。

- ①食べきれない量を注文する
- ②乾杯後、30分間は席を立たずに、料理を楽しむ
- ③終了前の10分間は、自分の席に戻り、再度、料理を楽しむ

食べ残しゼロへ！

一人一人の小さな行動が大きな変化を生みます。
「3010運動」で宴会の食べ残しを減らし、家庭では毎月30日・10日に冷蔵庫点検をするなど、身近なことから取り組んでみましょう。



環境業務課
副主幹
小城 秀治

守って生かす、空き家の話

長い間放置された空き家は、衛生環境や景観の悪化など地域課題をもたらしますが、適切に管理・活用すれば資産になり得ます。この機会に空き家と向き合ってみませんか。

◎問い合わせ 人口対策課空き家相談センター ☎23-8067

空き家の管理は所有者の責任

空き家の所有者には管理責任があります。適正な管理がなされないまま市の勧告の対象になると、住宅用地特例の適用対象から除外され、翌年の固定資産税が大幅に上がる可能性があります。日頃から適正管理を心掛けましょう。

※市では、空き家等情報バンク制度を設け、空き家の有効活用を支援しています。詳しくは、市ホームページを確認ください



空き家に関する 問い合わせ

- 登記名義人の確認
宮崎地方法務局都城支局
☎22-0490
- 相続・登記、相続人の調査
宮崎県司法書士会
☎0985-28-8538



空き家コーディネーター
(左) 宮島 孝介
(右) 橋本 英樹

私たちがサポートします！

市では、私たち空き家コーディネーターが利活用の可能性がある空き家を掘り起こし、所有者が空き家等情報バンクに登録できるようサポートしています。
空き家の管理や活用にお悩みの人は、空き家相談センターへ気軽に相談ください。

今から始める！糖尿病予防



生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病。放置すると合併症が進行し、重篤な臓器障害を引き起こす危険があります。今回は、日常の生活習慣を見直すポイントを紹介します。

◎問い合わせ 健康課

☎23-2765

糖尿病とは

血液中の糖の吸収を手助けする「インスリン」というホルモンが不足したり、その働きが鈍くなったりすることで、血液中の糖が慢性的に高い状態が続くことをいいます。

日本人の糖尿病の多くを占める2型糖尿病は、初期は自覚症状がほとんどないため、気付いた時には進行している恐ろしい病気です。遺伝的な要因や食べすぎ、運動不足などの生活習慣が影響して発症するため、生活習慣を改善し発症予防につなげましょう。

糖尿病予防の生活習慣改善ポイント

【食生活】

- ・1日3回、規則正しく食べる
- ・腹八分目を意識し、食べすぎない
- ・よくかんで、ゆっくり食べる

世界糖尿病デーイベント in 都城 (無料)

医師と理学療法士が糖尿病についての講演を行います。

- 日時 11月14日(金) 18時30分～20時30分
- 場所 ウエルネス交流プラザ
- 問 都城健康サービスセンター
☎36-8700 健康課 ☎23-2765

命をつなぐボランティア 骨髄バンクのドナー登録に 協力ください



骨髄バンクドナー登録者が不足しています

骨髄などの移植は、白血病や再生不良性貧血などの病気の治療に不可欠ですが、白血球の型が患者と適合しなければ、ドナー候補になることはできません。兄弟姉妹間でさえ4分の1の確率でしか適合せず、他人への移植の場合は数百、数万分の1の確率になります。1人でも多くの命を救うため、骨髄バンク登録者が必要です。

骨髄などの移植の必要性について理解いただき、骨髄バンクのドナー登録に協力ください。

ドナーに登録できる人

- 対象 次の要件を全て満たす人
- ・骨髄などの提供について十分に理解している
- ・18歳以上54歳以下で健康である
- ・体重が男性45kg・女性40kg以上である

※提供できるのは、20歳以上、55歳

◎問い合わせ 福祉課 ☎36-8711

【ドナー登録の窓口】

- ・都城保健所 ☎23-4504
- ・献血ルームカリノ
☎0985-23-0007

ドナーと、ドナーが働く事業所を応援します！

市では、骨髄などを提供するドナーの心理的・経済的負担を軽減することを目的に、通院や検査、入院に要した日数（通算7日を上限）に応じて、ドナーと、ドナーが勤務する事業所に奨励金を交付します。

●奨励金の額

【ドナー本人】

1日当たり2万円（上限14万円）

【ドナーが勤務している事業所】

1日当たり1万円（上限7万円）

※申請方法など詳しくは、市ホームページを確認ください

