

- ◇ 病児・病後児の保護者を支援…………… 2面
- ◇ 産後ケア事業を開始…………… 2面
- ◇ 技能功労栄誉賞・技能功労賞を贈呈…………… 3面
- ◇ 優良事業所顕彰受賞事業所を決定…………… 3面
- ◇ 各種計画への意見を募集…………… 7面
- ◇ 保健だより…………… 8面

●発行(毎月10・25日) / 西宮市役所: 〒662-8567 六湛寺町10-3 ☎0798-35-3151(代表) ●ホームページ <https://www.nishi.or.jp/>  
 ●編集/政策局市長室広報課 ☎0798-35-3400 ✉vo\_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<https://www.nishi.or.jp/mobile/>



## 未来のために私たちが今できること

# 2R

**R** リデュース  
Reduce (発生抑制)  
ごみそのものを減らす

**R** リユース  
Reuse (再利用)  
何回も繰り返し使う

問 美化企画課  
(0798・35・8653)

### プラスチックごみを増やさない

近年、マイクロプラスチックによる海洋汚染が世界的な問題となっています。不用意に捨てられたプラスチック製のごみが、劣化して細くなり、それを鳥や魚などが餌と間違えて食べることで化学物質を取り込み、生態系に悪影響を与えることが懸念されています。プラスチック自体の発生を抑制することや、再利用について改めて考え、不要なものはできるだけ受け取らないよう心がけることが大切です。



- 買い物にはマイバッグ(エコバッグ)の持参
- 外出時はマイボトルの持参



- 余分なレジ袋を受け取らない
- 受け取ったレジ袋は繰り返し使う



- 使えなくなったレジ袋は分別し、その他プラの収集日に出す
- 詰め替え商品の積極的な利用を



### 食品ロスを削減する

日本では、年間約2800万トンの食品廃棄物等が出されています。このうち、食べられるのに廃棄されている食品、いわゆる「食品ロス」は、約646万トンをされています。これは、日本人1人当たり換算すると「茶碗約1杯分の食べ物」が毎日捨てられている計算になります。一人ひとりが「もったいない」を意識しながら食べ物を無駄なく大切に消費していく必要があります。



- 買い物
  - ・ 買い物前に冷蔵庫の中身をチェック
  - ・ 必要な食品を、必要な時に必要な量だけ購入する



- 調理
  - ・ 残っている食材から使用、食べられる量を作る
  - ・ 食べきれなかったら他の料理に作り替えるなど献立や調理方法に工夫を



- 30・10(サンマルイチマル)運動
  - ・ 忘年会などの宴会では多くの食品ロスが発生します。乾杯後30分、お開き10分前は料理を楽しみましょう



缶詰やレトルト食品など

#### 余った食品は“フードドライブ”へ

フードドライブは、家庭で余っている食品等を持ち寄り、福祉団体などに寄贈する活動です。

昨年実施したフードドライブの様子やフードドライブで回収できる食品については、市のホームページ(ページ番号:39670080)をご覧ください。



にしのみや食育フェスタで 【日時】12月1日(土)の午前10時～午後2時半  
実施します 【会場】兵庫栄養調理製菓専門学校

ご存じですか?

#### 「賞味期限」と「消費期限」の違い

— 正しい知識で食品ロスを減らそう —

**「賞味期限」を過ぎても、食べられなくなるとは限りません**

賞味期限とは、品質が変わらずおいしく食べることができる期限で、缶詰やレトルト食品など長期保存が可能な食品に表示されています

**「消費期限」を過ぎた食品は食べず、期限内に食べてください**

消費期限とは、安全に安心して食べられる期限で、弁当やケーキなど、傷みやすい食品に表示されています

※いずれも袋や容器を開けず、表示された保存方法を守ったときの期限

## 12/9 わがまち クリーン大作戦

年末年始をきれいなまちで  
過ごしましょう

「わがまちクリーン大作戦」は、市民の皆さんで組織された団体や学校、事業所などが公園や道路上のごみを拾う清掃活動です。参加を希望する人は地域の自治会か美化企画課へお問い合わせください。皆さんのご参加・ご協力をお願いします。

※清掃中に発見した自転車やタイヤなど粗大系の不法投棄物は回収せず(移動させず)、投棄されている場所を美化企画課に連絡してください



資源Aの収集日が  
第1・2回目の水曜～金曜の地域

## 12月上旬が年内最終日となります

資源Aとは…



第1・2回目の水曜～金曜に「資源A(新聞、ダンボール、紙(牛乳)パック、古着)」を収集する地域の年内最終日は右表のとおりです。年末年始は生活ごみ、資源などが大変多くなるため収集時間が変わることがあります。収集日当日の午前8時までに出示してください。

詳しくは、市のホームページ(ページ番号:33309847)をご覧ください。  
 ※12月15日以降に「資源A」を収集する地域の年内最終日や、年末年始のごみ収集については、本紙12月10日号に掲載します  
 ※粗大ごみの収集・持ち込みは大変混み合います。早めに申込を

「資源A」12月の収集日

収集地区	年内最終日
第1回目 水曜	12月5日(水)
第1回目 木曜	6日(木)
第1回目 金曜	7日(金)
第2回目 水曜	12日(水)
第2回目 木曜	13日(木)
第2回目 金曜	14日(金)