

どれくらい知っていますか？ 稚内市の年間ごみ排出量

令和4年度の稚内市の総ごみ量は**15,297t**となり、前年度から**157t**減少しました。一方、市民1人1日あたりの家庭系ごみの排出量は**1,317g**で、11gの増加となりました。

総ごみ量は減ってはいますが、大きく減少しておらず、一人当たり排出量では道内の各市と比較して、引き続き高い状況が続いています。

皆さんの更なるごみ減量へのご理解・ご協力をお願いします。

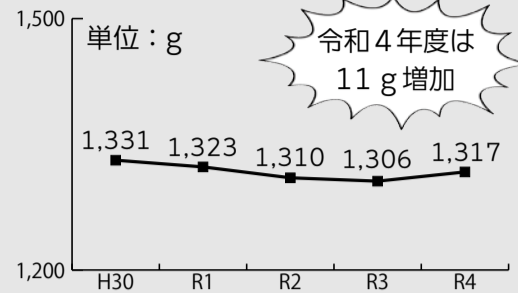
まずは身近なところから！

3R(リデュース・リユース・リサイクル)のうち、最も優先順位が高いのがリデュース(ごみを発生させない)です。すぐ捨ててしまうものを無くすと、埋め立てるごみが減り、限りある資源を守ることにもつながります。

買い物の際にレジ袋や割り箸を断る、使い捨て商品の使用を控える、過剰な包装をしないなど、日々の排出するごみの量を削減するという意識づくりが大切です。

まずは、身の回りの簡単なことから工夫してみましょう！

市民一人一日当たりのごみ排出量の推移



11g(小さじ約2杯分)と僅かな量ですが、市全体に換算すると年間約**127t**ものごみの量になります。

少しづつでも、ごみの削減を意識した行動にご協力ください！

問い合わせ/生活衛生課衛生グループ ☎23-6437

介護に関心がある方のための

「入門的研修」を開催します！

「介護の仕事に興味がある方」や「介護のことを知りたい、聞いてみたい」・・・という方、ぜひこの機会に、お気軽にご参加ください。

■日時・内容：

①【基礎講座+入門講座】(4日間)

日 程	時 間	内 容
11月29日(水)	9:15～17:40	介護に関する基礎知識、介護方法など
11月30日(木)	9:30～16:30	基本的な介護方法
12月1日(金)	9:30～16:40	認知症や障がいの理解など
12月2日(土)	9:30～12:35	介護における安全確保など

②【基礎講座のみ】(3時間)

11月29日(水) 9:15～12:40

■場所：稚内総合文化センター(2階会議室A)

■対象：「介護」に興味のある方ならどなたでも参加できます。(定年退職した方、主婦(夫)の方、子育てが一段落した方、介護の仕事を検討している方など)

■受講料：無料

■定員：30名

■その他：本事業は北海道との共催事業です。なお、研修修了時に「研修修了証明書」が交付されます。

■申込方法：電話で申し込みください

■締め切り：11月22日(水)まで

■申込み・問い合わせ：

市長寿あんしん課介護高齢グループ

☎23-6458

福祉に関心がある方のための

セミナー・相談会を開催します！

「福祉の仕事に興味がある方」や「福祉業界での仕事を考えている」、「資格はあるけどブランクがあり不安な方」などを対象に、北海道社会福祉協議会(北海道福祉人材センター)によるセミナーや個別相談を行います。

■日時・内容：

日 程	種 類	時 間	内 容
12月1日(金)	①セミナー	9:30～10:30	福祉の仕事に興味がある方、福祉の仕事を始めたいと思っている方にピッタリの入門的セミナー
	②個別相談 ※定員3名	10:30～12:00	福祉業界での仕事を考えている方や、資格はあるがブランクがある方など、資格取得のご相談、福祉の仕事に関する疑問に個別対応します

■場所：ハローワーク稚内(2階会議室)

■対象：どなたでも参加可能です

※②個別相談は事前予約が必要です

■受講料：無料

■申込方法：電話で申し込みください

■締め切り：11月30日(木)まで

■申込み：ハローワーク稚内(稚内市末広4丁目)

☎34-1120

■問い合わせ：

ハローワーク稚内(稚内市末広4丁目)

☎34-1120

市長寿あんしん課介護高齢グループ

☎23-6458

食育で生き生きとした生活の実現を！④

シニア世代は、食が細くなったり、食事づくりがおっくうになったりして、品数や量が減りがちです。また、近年、中高年の肥満が増加し、肉や脂質を控えるようにという情報を聞くことも多いのではないのでしょうか。しかし、食事が減っている人が中高年向け食事法をそのまま取り入れてしまうと、低栄養状態に陥ってしまう恐れがあります。

食欲を増すには、香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。コショウやカレー粉のほか、ショウガや大葉、梅干しなどの薬味も刺激になります。季節を感じる食材や美しい盛り付けなど、おいしそうに見える目にもこだわってみましょう。

外食や友人との食事など、いつもと違う雰囲気でも食べるのも気分が変わり、食欲もわいてきます。また、外出の機会が増えることは体力低下を防ぐことにもつながります。食欲不振が長く続く時は、何らかの疾患や薬剤の影響も考えられるので、専門家に相談してください。少しずつでもいろいろな食材を口にして、しっかり栄養をとりましょう。

(参考：みんなの食育 農林水産省)



問い合わせ/市総務スポーツ課総務スポーツグループ ☎23-6518