

くらしの知恵袋 ～消費生活相談情報～

～もったいない! 食品ロスを減らす!～

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。家庭だけでなくスーパーやコンビニ、外食店からも多く発生しており、その量は2842トンともいわれています。国民1人当たり毎日茶碗1杯の食べ物が捨てられていることになる計算です。これは世界で飢えに苦しむ人々への年間食料援助量の約2倍に相当し、多くの食料を輸入に頼る一方でまだ食べられる食品を無駄にしているともいえます。

食品ロスの半分は厚くむいた野菜の皮や食べ残しなど家庭からのものです。必要な分だけ作り、おいしく食べ切ることが大切です。買い物では、ばら売りや量り売りを利用するのもよいと思います。一見、大袋は割安のように思えますが使いきれない分を廃棄することを思うと決して割安ではありません。食べ切れる分だけ注文し、残ったらお店と相談して持ち帰ってもよいかもしれません。買い物や調理の工夫で食品ロスを減らすことでお財布にも地球にも優しい暮らしを心掛けたいものです。

一人ひとりが「もったいない」を意識することは安全で快適な暮らしにつながっています。

○あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽に相談ください。電話でも相談にお答えします。

●開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

※予約の必要はありません。

●場所…市役所1階市民相談室

※月・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。

○東京都消費生活総合センター

●開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

●消費生活相談…☎03-3235-1155

※多重債務相談も受付けています。

効果的なホームページの作り方について解説します。

▽日時 平成31年1月17日(木) 午後2時～3時30分
※終了後、30分程度の個別相談会(定員2人)を実施します。

▽場所 Bi@Staスモールオフィス(あきる野ルピア2階)

▽講師 坂本庸芳さん(Bi@Sta相談員、中小企業診断士)

▽定員 5人(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み・問合せ あきる野市創業・就労・事業継承支援ステーションBi@Sta ☎518・7778 午前10時～午後7時(日曜日、祝日、第3水曜日を除く)

Bi@Sta
創業支援セミナー
「営業用ホームページ作成の留意点について」

森林レンジャーがゆく

森の若返り

(86)



営生地区でボランティアと市が協力して次世代につなぐ森づくりに取り組んでいます。ここは、里山と呼ばれるコナラ林ですが、薪炭利用が無くなりコナラは老木となり、森そのものが高齢化しているため、森の若返りが大きな課題です。このままコナラ林を残そうとしても、コナラの下にはヒサカキやアラカシなどの常緑照葉樹が控えています。コナラの寿命が尽きると照葉樹が育ちはじめ、知らぬ間に暗い森になってしまう。自然に任せて森の形が変わるのが自然という考え方もありますが、この老齢のコナラ林を若く明るい森にすることも大切だと考えています。

作業は、まず林内にある藪(ヒサカキやアラカシなどの幼木)を手作業で刈払うことから始まります。そして、森の天井(樹冠閉鎖した状態)に穴を開けるように高木の伐採をして、ドングリから芽生えたコナラが育っていくスペースを作りながら森を維持していきます。コナラ林は野生動物も利用しているため、森の機能を維持できるように、残す木と切る木の選木を慎重に行います。時には残す木の狭い間に伐倒することもあります。それは針の穴を通すよう



な伐倒になり、経験を積んだボランティアのチャレンジになります。とはいえ、ボランティア主導の整備です。ケガなく安全に作業することが一番なので、かかり木になってチルホールで引いたり回したりして木1本を安全に処理するのに半日を費やすことも度々あります。

森づくりは長い目でみることも重要です。作業効率に重きを置くと大きな事故の要因になることもあります。ボランティアの方が作業を楽しみつつ安全な森づくりがこの先も続いていくことを望んでいます。(杉野)

ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

凡例：日日時(時間は24時間表示)／場所／内容／講師
／対象／定員／持ち物／費用／締切／その他
問申込み・問合せ

総合スポーツ祭
市民スキー教室参加者募集

○第2回市民スキー教室／日平成31年2月1日(金)3日(日)(2日午後9時出発※乗車場所は市内各所)／場妙高高原スキー場(ホテルアルペンブリック宿泊)／他企画など「あきる野市

市民のひろば

掲載に関する問合せ

市長公室

日日時(時間は24時間表示)／場所／活動内容／講師／入会金／会費／費用／その他／問問合せ

講演会など

みんなおいでよ みんなべえか 2018

日平成31年2月10日(日)13時30分(13時開場)／場秋川ふれあいセンターふれあいホール／講ピアノの魔術師／費1500円／他ピアノによる演奏／問子ども劇場西多摩あきる野市 ☎090・7267・64

スキークラブ、日本ソレック(都知事登録旅行業第215529)

○第3回市民スキー教室／日平成31年3月2日(土)3日(日)(2日午前6時出発※乗車場所は市内各所)／場志賀高原スキー場(ピラーノ瀬宿泊)／他企画など「あきる野市スキークラブ、立川観光(都知事登録旅行業第212116)」

○各教室共通事項／定各24人(申込み順)※小学校3年生以上／費各3万1千円／他詳しくは、チラシ(秋川体育館、五日市ファインプラザ、市民プールなどに配置)を参照／問あきる野市スキークラブ会長 宮崎(☎595・0759)

献血のお知らせ
「一人ひとりの愛が大切な生命を守ります」

日12月26日(水)10時～12時15分／場市役所北側駐車場(防災センター西側)／持運転免許証、健康保険証等本人確認ができる物か献血カード(お持ちの方)／他献血できる方：16歳～69歳の方(65歳以上の方は60歳以降に献血の経験が必要)／問東京都赤十字血液センター事業課(☎529・0405)

平成31年4月1日から働き方が変わります!

平成31年4月1日から働き方改革関連法が順次施行され、①時間外労働の上限規制が導入されるほか(中小企業は2020年から)、②年次有給休暇の確保が取得が必要となります。詳細は、東京労働局ホームページ(https://site.mhlw.go.jp/tokyo-roundoukyoku/)参照

(以下は広告枠です)

社会福祉法人 福陽会
サンシャインビル介護学院
TEL: 042-539-0783

2019年受講生大募集!! 駅近!

修了者には修了証明書交付 お忙しい方でも無理なく受講できます。

【介護福祉士を目指す方】

○介護福祉士実務者研修講座(通信制・スクーリング10日間)

期間	●4ヶ月コース ●5ヶ月コース ●6ヶ月コース	2019年受講生
受講料(税別)	ヘルパー2級-初任者研修修了者 ¥58,000 (別途テキスト代)	

※保有資格により金額が異なります(詳細は資料を参照ください)
無資格の方も受講可能です。お電話にてお問い合わせください。

【介護の基本を学びたい方】

○介護職員初任者研修講座(旧ヘルパー2級講座)

期間	●2019年1月8日(火)～3月26日(火)	受講料が お安く なりました!
受講料	受講料: ¥38,000 ※テキスト代・税込	

サンシャインビル介護学院 検索

プロの修理で安心・確実
キズ・ヘコミ・車検
なにかとおトクな専門店

★安心価格
★保証書発行
★塗装ブース完備
★カーライフをサポートします

自費修理の場合は
通常工賃価格から
30%～40%レス

お気軽に
お問い合わせ下さい

河村自動車工業

飯金塗装専門工場 (有)河村自動車工業
車検
☎0120-587-985 TEL.042-558-7985
あきる野市小川東1-2-18 FAX 042-550-2063 認証工場 認証番号1-11521

得意技術!

あきる野 ☎042-550-3050 予約制

お顔のシワ・タルミ・ゆるみを
早く若々しく創るサロン☆

何かと来やすいお店

JR秋川駅北口徒歩10分
あきる野市秋川5-1-1 2F
10時～19時 火曜 有

中高年の方も
若い方もオススメ!

COUPON
フェイシャルお試し120分(1ヶ月半)
各3回 ¥5,400 通常¥10,000 or ¥12,000(税込)
介護などで普段通出ができない方当日キャンセルもOK!