

10月はピンクリボン月間 ~乳がん早期発見のために~

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかると言われている、女性で最も多いがんです。また、自身で発見できる唯一のがんでもあります。この機会に自己触診をしてみましょう。



早期発見のためには、20歳代から月1回の自己触診、30歳代から年1回の定期検診（市では30歳から受診可能）が重要だぴゅん！



自己触診のポイント（生理終了1週間後、閉経後は日を決めて実施）

- ①見てチェック（以下の異変がないかどうか）
 - 左右の乳房の差（表面のくぼみなど）
 - 乳頭における異常（湿疹など）
 - 乳頭からの血性の液
- ②触ってチェック（入浴時せっけんを泡立て、親指以外の指の腹で）
 - 乳輪から乳房全体・脇の下や鎖骨まで全体的に触って、こりこりしたものはないか



【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83・8122 FAX83・8619

10月は食品ロス削減月間

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。食品ロスとは、まだ食べられるのに「ごみ」として廃棄される食品のことです。

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮等のために、食品ロス削減に努めましょう。

食品ロスの現状

農林水産省・環境省の「平成29年度推計」によると、食品廃棄物等は年間2,550万トンあります。そのうち年間**612万トン**が、まだ食べられるのにも関わらず廃棄されている食品ロスです。食品ロスの内訳は、事業系食品ロスが328万トン、家庭系食品ロスが284万トンで、食品ロスを国民一人当たりで換算すると、お茶碗約1杯分（132g）の食品が毎日廃棄されていることとなります。

24%は
まだ食べられるのに
破棄されてるぴゅん...



食品ロスの原因

家庭で発生する食品ロスは、大きく3つに分類されます。

- 食べ残し 食べきれずに廃棄されたもの。
- 直接廃棄 賞味期限切れなどの理由で、手つかずのまま廃棄してしまうこと。
- 過剰除去 野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分まで取り除いてしまうこと。



食品ロス削減方法

- 買い過ぎを控える 冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ購入するようにしましょう。
- 料理を作り過ぎない 食べられる分だけの調理を心掛けましょう。
- 食材を上手に使いきる 野菜の皮などを厚くむき過ぎないようにしましょう。
- 冷凍などで保存する 食べきれなかった食品は、捨てずに冷凍するなど、保存をしましょう。
- 賞味期限の順に買う 陳列されている商品は賞味期限の早い順に買いましょう。
- 外食の際に注文し過ぎない 食べきれれると思う量の注文を心掛けましょう。
- 宴会の始めと終わりの15分は食べきり15（いちご）タイム
乾杯後の15分は食べることに集中し、お開き前の15分は料理の食べ残しがないよう心掛けましょう。

みんなで食品ロス削減に努めましょう！



【問い合わせ】環境課ごみ減量係 ☎ 83・8126 FAX83・8392

10月は里親月間 ~里親制度の紹介~

里親制度は、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と理解を持って養育する制度です。あなたも里親になってみませんか。

●里親には養子縁組を前提とする里親や、事情があって家庭で生活できない子どもを一定期間自分の家庭に迎え入れ、養育する養育里親などがあります。里親になるためには、所定の研修を受講し、一定の要件を満たしていれば、特別な資格は必要ありません。

●子育て経験がなくても安心して活動できるように、児童相談所の職員や里親専門の相談員等が訪問や電話でサポートします。また、地域の里親会による支援や交流活動もあります。



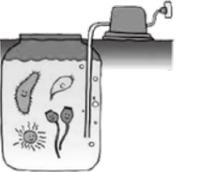
【問い合わせ】こども家庭課家庭相談係 ☎ 82・1113 FAX83・8619

10月1日は浄化槽の日

10月1日は「浄化槽法」が全面施行された日です。浄化槽についての理解を深めましょう。

浄化槽の維持管理方法

浄化槽は内部で微生物の働きを利用し、汚水等を処理する装置です。微生物が活発に活動できる環境を保つために、以下のことに取り組みましょう。



1 保守点検（※1）

★年に3、4回以上
ブロワ（送風機）の点検や清掃時期の診断、消毒剤の補充など保守点検業者と委託契約を結んで実施してください。

2 清掃（※2）

★年に1回以上
浄化槽内には徐々に汚泥がたまり悪臭や故障の原因となるため、くみ取り清掃が必要です。全ばっ気方式の浄化槽はおおむね6カ月ごとの清掃が有効です。

3 法定検査（※3）

★設置後および年1回
保守点検や清掃が適正に行われているかを指定検査機関が検査します。保守契約と一緒に申し込み、必ず受検しましょう。

浄化槽の正しい使い方

- ◆便器・風呂・台所等の掃除や洗濯に、大量の洗剤を使わないようにしましょう。
- ◆台所で出た調理くずや使用済み油は排水口へ流さず、ごみと一緒に捨てましょう。
- ◆トイレでは、トイレットペーパー以外の紙を流さないようにしましょう。
- ◆浄化槽のブロワ（送風機）は常に稼働させ、電源は切らないようにしましょう。また、異音等の不具合があれば保守点検業者に連絡しましょう。
- ◆浄化槽からの排水に、悪臭や汚物の流出がないか確認し、異常があればすぐに保守点検業者に連絡しましょう。

【各種問い合わせ】

浄化槽全般について……下水道課農業集落排水係 ☎ 83・8144 FAX 83・8392

（※1）保守点検業者について…県ホームページまたは
栃木県環境森林部環境保全課
☎ 028・623・3189



県ホームページ
QRコード

（※2）清掃依頼について……環境クリーンセンター ☎ 72・2522

（※3）指定検査機関について…一般社団法人 栃木県浄化槽協会 ☎ 028・633・1650