



ごみ処理費用
年間1人当たり
10,673円

ごみ減量にご協力を！



令和元年度に市内の家庭から出たごみの量は、1人当たり190kgで処理費用に1万673円が掛かりました。ごみ減量化にご協力をお願いします。
問い合わせ 環境課美化推進係 (☎② 8338)

ごみを減らす！ 「3切り運動」をやってみよう

- ・ **使い切り**
食材は、必要な分だけ買って使い切りましょう
- ・ **食べ切り**
料理は必要な量だけ作りましょう。食べ切れない場合は、他の料理に作り変えるなど調理方法を工夫しましょう
- ・ **水切り**
水切りネットは、捨てる前に一絞りしてからごみに出しましょう

誰でもできる！ リサイクルやリユースの取り組み

- ▼資源ごみは、地域の集団回収や雑がみ窓口へ出しましょう
- ▼「まだ使えるけど不要になった」、「新しく買うよりゆずってもらえたら」という物があれば、「ゆずります」と「もどめます」の情報を掲載している生活用品交換銀行(14ページ参照)を活用しましょう
- ▼生ごみは、生ごみ処理容器などを活用し、堆肥として再利用しましょう

かかりつけ歯科医をもちましょう



歯磨きの習慣をつけましょう

健康で豊かに生きるための基本は、毎日の食事をおいしく食べられることです。そのために大切な役割を果たしているのが、歯と口の健康。生涯にわたって健康な歯でいるには、乳幼児期に生活習慣の基礎をつくるのが大切です。歯磨きなどの正しい生活習慣を身に付けましょう。

また、日頃から口の中の気になることを相談できるかかりつけの歯科医をもち、定期的に検診を受けましょう。検診で虫歯などを早期発見することで、早期治療ができ適切な処置を行えます。

普段から意識して、歯と口の健康を保ちましょう。

問い合わせ こども課母子保健係 (☎② 8261)



チュッピー子育てほっとメール

✉ kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



問い合わせ こども課
子育て支援係 (☎② 8268)

成人記念式 実行委員募集

今年度20歳を迎える人を対象とした成人記念式を、令和4年1月9日(日)に行います。市では、式の企画や準備、運営を自ら行う新成人を募集しています。自分たちの手で式をつくってみませんか。



応募資格 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた総社市民か出身者
応募方法 Eメール・はがき・ファクシミリのいずれかで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・出身小中学校、「実行委員希望」と明記して申し込む
申込期限 6月18日(金)(必着)
応募先・問い合わせ 生涯学習課 (☎② 8362、Fax ② 8386、Eメール syogai@city.soja.okayama.jp、〒719-1192 中央一丁目1番1号)

学校給食 おすすめレシピ

きゅうりの梅肉あえ



- 材料(4人分)
●キュウリ…50g ●キャベツ…80g ●モヤシ…60g
●梅干し…2個 ●塩…適量
●調味料…しょうゆ=小さじ1 みりん=小さじ1 砂糖=小さじ2分の1

- 作り方
①キュウリは輪切りにして、塩もみをする。5分ほど置いた後、軽く洗い水気をしっかりと切る。キャベツは千切りにして、さっと茹でて冷ます。モヤシはさっと茹でて冷ます。
②梅干しは種を取り、つぶす。
③調味料を混ぜ合わせる。
④①と②を③であえる。
- その他の献立 ごはん、牛乳、肉じゃが

子育て王国そじゃ