

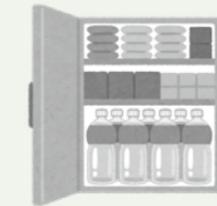
ちょこっと

エコライフ ~身近な省エネを実践しよう!~

vol.31 防災備蓄を無駄にしない方法

みなさんは、災害への備えとして非常食を用意していますか？買ったまま棚にしまいっぱなしにし、気づいたら賞味期限が切れていたという経験がある方も多いのではないのでしょうか。農林中金が2024年に実施したアンケート調査では、「十分に備蓄している」と答えた人は1割未満にとどまり、「備蓄していない」人は約4割いることが分かっています。さらに、備蓄していても課題はあります。災害用に備えていた食料の賞味期限が切れてしまった経験が「ある」と答えた人は6割以上で、1年間に期限切れとなった備蓄食品は平均で4.8品にのぼります。せっかく備えたのに、気づいたら無駄にしていたという状況が、多くの家庭で起きているのです。

こうした問題を解決する方法として注目されているのがローリングストックです。これは、普段から食べているレトルト食品や缶詰、乾麺などを少し多めに買い置きし、古いものから日常の食事で使いながら補充していく方法です。重要なのは、ローリングストックを特別視せず、日常生活に組み込むことです。備蓄場所はキッチンの食品棚など、普段から目に入る場所にし、賞味期限の近いものを手前に置きます。ストックが減った分を補充するルールを決めておくなど、意識しなくても自然とストックが更新されていく仕組みを作ることがポイントになります。また、ローリングストックに向いているのは、賞味期限が長いだけでなく、普段の食事で無理なく使える食品です。レトルトご飯や乾麺、缶詰、フリーズドライ食品などは、災害時だけでなく、忙しくて料理ができないときや、急に外出ができなくなったときにも役立ちます。



賞味期限切れで捨ててしまう食品を減らすことは、家計にも環境にもやさしい選択です。日々の暮らしの中にローリングストックを取り入れることが、いざという時の安心と、持続可能な社会への一歩につながります。まずはご家庭の食品棚を見直すことから、始めてみませんか。

(獨協大学法律学科3年中尾)

ローリングストックの詳細とコツはこちらから▶



げんき アップ 通信

No.22

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとして活動していくポイントについて、具体例を通して学んでみませんか？

- 日時 3月17日(火) 午後1時30分~3時(受付:午後1時~) 市役所3階301会議室
- 講師 大森 洋亮氏 (福島いのちの電話事務局 精神保健福祉士)
- 申し込み 3月13日(金)までに保健課へ電話または、WEBでの申し込みとなります。→WEBの場合、市ホームページに記載されているURLからお申し込みください。

*市図書館では、「心と命のサポートのためのコーナー」を開設し、心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介しますので、ぜひ、ご家族でご利用ください。

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

3月は、自殺対策強化月間です。悩みや不安を抱え、苦しんでいる人は、誰にも相談できずに孤立することがあります。

大切な人のいのちを守る『ゲートキーパー』になりませんか？

『ゲートキーパー』とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

- ①気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
 表情が暗く、元気がない。
 体調不良を訴える。
 □数が減り、周囲との交流を避けるようになった。
 家事や仕事で失敗が増えた。
 食欲が減り、痩せてきた。 など
- ②傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
 「大変だね」「つらいね」など共感を示す。
 「えらいね」「よく頑張ったね」など相手をねぎらう。
 「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを表す。
- ③つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す。
 本人の意思を尊重しながら促す。
 相談窓口
 まもろうよ ころろ (厚生労働省)
 田村市 ころろの健康相談
 ※詳細は別記事のとおり (P26)
- ④見守り 暖かく寄り添いながらじっくり見守る。
 傷ついたところが回復するためには時間がかかるため、焦らず見守る。
 見守るゲートキーパー自身の健康も大切なため、ストレスをためず、相談相手を持っておくこと。

市営住宅入居者募集

●入居者資格

- ①同居、または同居しようとする親族があること
- ②世帯の所得が基準額を超えないこと
- ③現在、住宅に困窮していること
- ④市税を滞納していないこと
- ⑤暴力団員でないこと

●申込方法 3月13日(金)~3月31日(火)までに建設部都市計画課または各行政局産業建設係に備え付けの申込書に必要な書類を添えて、申し込みください。必要書類や所得基準などは、お問い合わせください。

●抽選会 同一の市営住宅に対して複数の申し込みがあった場合は、抽選会を開催します。

抽選会は、市役所で4月15日(水)に一般公開にて開催予定です。詳細は申し込みをされた方へ通知します。

※その他、随時申し込み受付可能な団地もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問・用建設部 都市計画課 ☎82-1114 各行政局 産業建設係

▼入居者募集中の団地 ※家賃は所得に応じて金額が変わります。

地域	団地名	部屋番号	建築年	間取	家賃	駐車場
大越	久保田団地1棟	204号(2階)	昭和54年	3DK	12,200円~47,800円	有
常葉	町裏団地	20号(1階)	平成5年	3LDK	15,300円~42,200円	有
滝根	神俣団地2棟	13号(3階)	昭和58年	3DK	15,000円~49,500円	有
船引	下扇田団地	21号(3階)	昭和56年	3DK	13,900円~40,700円	有
船引	東部団地6棟	7号(1階)	平成6年	3DK	18,400円~53,700円	有

今月のごみ量 (昨年12月分)

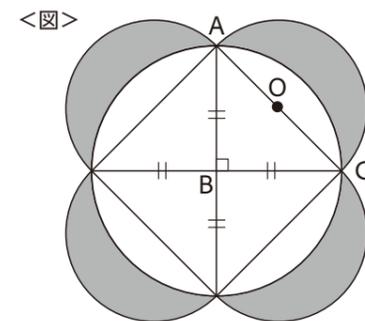
- 1日1人あたりのごみの量: 872g
- 田村市のごみの量の目標: 750g
- 目標達成まであと122g減! ※11月のごみの量と比べて、99g増!



たむら市民大学たまり 挑戦状 No.19

問題

下の図の色の濃い部分の面積を求めましょう。
 図はOAを半径にした円(半円)とABを半径にした円(四分円)をいくつか合わせて作った図形です。
 点OはACの中心です。AC=12cmとします。



福島県算数・数学ジュニアオリンピック問題や、全国の中学入試や高校入試問題をアレンジした問題などを出題していきます。

応募期限 3月25日(水) (必着)

応募方法 ●解答用紙に名前、年齢を明記してください。
 ●郵送・直接持参・オンライン申請にて受け付けます。

応募先 ●田村市教育委員会学校教育課

〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2
 ・田村市HPよりオンライン申請

問合せ ☎81-1214

応募と前回の解答はこちら▶

<1月号の正解者>

- ・佐藤 裕子さん
 - ・志田 竜彦さん
 - ・二瓶さとみさん
 - ・春田 直記さん
 - ・神田 収さん
 - ・白石 竹美さん
 - ・小泉 裕子さん
 - ・紺野 祐寿さん
 - ・今泉 正信さん
 - ・片寄 明さん
 - ・鈴木 敬子さん
 - ・武田 正司さん
 - ・服部 克也さん
 - ・北川 栄子さん
 - ・筋内 邦夫さん
 - ・本田 平一さん
- ※1月号のエlegant賞の該当はありませんでした。