

HIV・梅毒の即日検査

検査は予約不要・無料匿名で行います。検査は採血のみ、1〜2時間で結果が分かります。ぜひご利用ください。

日時 ①12月22日(日)、12時30分〜15時 ②1月19日(日)、12時30分〜15時

場所 ①ウエスタ川越 ②さいゆうヴィレッジ(草加市)

問合せ 公益財団法人埼玉県健康づくり事業団 ☎0493・81・6729

市民のイベント

市民の皆さんからの情報を掲載します。内容を確認し、判断の上ご参加ください。なお、同一団体・個人での掲載は1年(4月〜翌年3月まで)に4回までです。

電話をお掛けになるときは、電話番号を確認の上、お間違えにならないようご注意ください。

●狭山庵歌声喫茶
内容童謡、歌謡曲など 日時12月19日(木)、10時〜11時 場所狭山庵(入間川) 定員60名 費用1千100円 申込み狭山庵イベント・佐藤孝子さん ☎29

●ガールスカウト活動体験親子でクリスマススッキング
対象年長〜小学生の女兒と保護者 日時12月22日(日)、9時30分〜14時30分 場所入曾公民館 定員10組 費用一人500円(保険料など) 申込みガールスカウト埼玉第10団・奥本智子さん ☎2959・7021

●障害年金講演会と個別相談会
対象市内在住の方 日時12月28日(土)、15時30分〜18時 場所市民交流センター 定員30名 問合せ社会保険労務士・年金サポート会・山下保則さん ☎2957・5202

●子育てはじめ方教室
対象子・孫育てを行う予定の方 内容沐浴や抱っこなど 日時1月11日(土)、13時〜15時 場所東京家政大学狭山校舎 定員20名 費用300円 申込みかせい森の産後ケアサロン・川杉久子さん ☎2955・6108

●椅子ヨガ教室
日時12月18日(水)、15時30分〜16時30分、1月17日(金)、11時30分〜12時30分、1月31日(金)、15時30分〜16時30分 場所市民交流センター 定員各20名 費用1千円 問合せハルとミユウ・日原志真子さん ☎2957・3022

●簡単・かわいいクリスマスアレンジ
内容生花を使ったアレンジ 日時12月20日(金)、10時〜11時 場所サピオ稲荷山 定員20名 費用1千円(材料費) 申込みアレ

●木目込みで雛作り
日時1月10・17・24・31日(金)、10時〜12時(全4回) 場所新狭山公

30 10 運動

残さず食べよう!

本来食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」(食品廃棄物)は、全国で年間643万トンにもなります。これを国民一人当たり換算するとお茶碗約1杯分(約139g)が、毎日捨てられていることとなります。市では、食品ロスを削減するため、「食べきり運動」の取り組みのひとつとして「30・10(さんまるいちまる)運動」を推進しています。

食べものを残さずにおいしく食べきるように、ご協力をお願いします!

会食や宴会で行う3010運動

飲食店から出る食品ロスの約6割が、食べ残しと言われています。飲食店での会食や宴会の際は適量を注文し、最初の「30分」と最後の「10分」は自分の席で食事をして、食べ残しを減らしましょう。



問合せ 資源循環推進課へ内線2541

家庭で行う3010運動

食品ロスの約半分は一般家庭からのものです。家庭から出る「生ごみ」のうち、約3割がまだ食べられるのにも関わらず廃棄されています。

- ①毎月30日は「冷蔵庫クリーンアップデー」
賞味期限や消費期限が近いもの、野菜や肉など傷みやすいものを中心に料理しましょう。
- ②毎月10日は「もったいないクッキングデー」
捨てていた野菜の茎や肉の脂身など、食べられる部分を料理してみましょう。



生ごみ、捨てる前にひとしほり

- 中高年スキーツアー
①宝台樹スキー場(群馬県) 日程1月21日(火) 費用1万円(バス・リフト代) ②小海リエックスキー場(長野県) 日程2月6日(木)〜8日(土)の2泊3日
- ベビーマッサージ&フォト撮影会
対象乳児と母親 日時1月15日(水)、13時〜15時 場所東京家政大学狭山校舎 定員5組程度 費用2千500円 申込みかせい森の産後ケアサロン・川杉久子さん ☎2955・6108
- はっぴいすまいるコンサート2020
内容和大鼓、合唱など 日時1月13日(木)、13時〜15時50分 場所市民会館 定員300名 問合せ同コンサート実行委員会・田中洋子さん ☎090・4369・8311

今月の納期…12月25日(水)です

- ▶固定資産税・都市計画税(3期)
- ▶国民健康保険税(6期)
- ▶介護保険料(6期)
- 問合せ 収税課へ内線1075
- ▶後期高齢者医療保険料(6期)
- 問合せ 保険年金課へ内線1574