

Let's do it!

やっぺし
vol.25



RWC2019™



いよいよ来年開催されるラグビーワールドカップ2019™日本大会に向けて、情報を発信していきます。

大会開催まであと **293**日

釜石会場初開催まであと **298**日

釜石ラグビー応援グッズを販売します

市は、ラグビーワールドカップ2019™釜石開催を盛り上げるため、ジャンパーやネクタイに引き続き釜石ラグビー応援グッズを製作、販売します。



釜石ラグビー応援フリース

価格 1着3,800円(税込み)
カラー 黒、濃紺など10種類
サイズ S~3L
※広報かまいし11月15日号で紹介した、釜石ラグビージャンパーのインナーフリースとして脱着可能



釜石ラグビー応援キャップ(帽子)

価格 1個2,500円(税込み)
カラー 黒、青の2種類
サイズ フリー
※売上げの一部は「釜石市ラグビーこども未来基金」に寄付されます

販売開始 12月10日(月)(予定)

販売店

- 釜石特産店(シープラザ釜石内)
- 道の駅仙人峠
- 釜石情報交流センター
- 釜石市役所職員生協

【問い合わせ】市ラグビーワールドカップ2019推進本部事務局 ☎27-8420



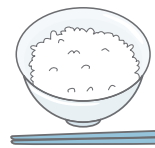
リデュース→ごみの量を減らそう
リユース→繰り返し使おう
リサイクル→資源として活かそう

みんなでごみ減量へチャレンジ 14

問い合わせ 市環境課 リサイクル推進係 ☎27-8453

食べものも、もったいないを、もったいない。

日本では、食べられるにもかかわらず捨てられている「食品ロス」が年間646万tと推計されています。(平成27年度推計)
これを国民1人当たり換算すると年間約51kg、毎日お茶わん1杯(約140g)の食べ物を捨てていることとなります。
食べ残しを含む生ごみは、当市のごみの約35%を占めています。次のような取り組みで、ごみを減量しましょう。



- 家庭では…
 - 買い物前に冷蔵庫を確認し、必要以上は買わない
 - 食材は早めに使い切る
 - 料理は食べられる量だけ作る
 - 野菜や果物の皮は厚むきしない
 - 外食時には…
 - ご飯を小盛りに行けるか、苦手な食材を除けるかなど、適量を注文する
 - 「3010運動の実践を」宴会や会食時には、開始後30分、終了前10分などは、席を立たずに料理をおいしく食べる時間を作る
 - グループ間で料理をシェアする
 - もったいない・いわて☆食べきりキャンペーン
- 県は、忘新年会・歓送迎会シーズンに合わせて県内飲食店や宿泊施設などで3010運動の実践などのキャンペーンを実施します。
- 実施期間** 12月1日(土)～平成31年1月31日(木)
平成31年3月1日(金)～4月30日(火)
- 普段から「食べ残し」を減らす工夫を実践しましょう。

胆大心小

たんだいしんしょう…強い勇気、大きな志と共に、細やかな思いやりの心で真の復興へ

100歳になっても健康的な暮らしを目指しましょう

市は「いきいき100歳体操」を推進しています。これは、健康づくり、介護予防はもちろん、生きがいや住民主体の「通いの場」を提供する方策の一つです。

市の人口の推移を見ると、30年前の平成元年3月末には100歳以上が2人、90歳代が99人いました。本年10月末時点では、100歳以上は18人、90歳代はなんと873人もの方々が暮らしています。このままいけば、たくさんの方が、100歳になっても釜石で元気に暮らしていけるといことが夢ではありません。

元気なお年寄りの生活を見ると、社会に関わりのある人が長生きする傾向にあるようです。したがって、人と楽しくおしゃべりしたり、町内会の会合などでみんなで一緒に活動したり、社会貢献活動に取り組むことなどが大事だと思います。

市民の皆さんも、かまいし健康チャレンジポイントを活用して、楽しみながら、食生活や日常的な運動に気を付けた生活を心掛けてください。

釜石市長 野田武則

