

5月は消費者月間です

岡市消費生活センター(西有家庁舎) ☎82-3010
環境課(衛生センター庁舎) ☎73-6644

令和7年度
消費者月間統一テーマ

明日の地球を救うため、消費者にできること
グリーン志向消費 ～どのグリーンにする?～

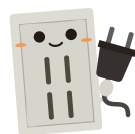
地球温暖化による気候変動の影響で、異常気象や自然災害が多発しています。こうした環境問題に対し、私たち一人ひとりが「環境にやさしい消費行動＝グリーン志向消費」を意識することが求められています。

「買う・使う・食べる・捨てる」など、日々の暮らしを見直して、持続可能な社会を未来に引き継ぎましょう。

1 身近な取り組み

●省エネ行動

- ・使用しない電化製品のコンセントを抜く
- ・家電の買い替え時は、省エネ商品を選ぶ
- ・冷蔵庫は詰めすぎず、開閉を減らす



●節水・ごみ削減

- ・買い物にはマイバッグを持参する
- ・ごみと資源物の分別を徹底する
- ・水は出しっぱなしにしない



2 食品ロスも環境問題です！

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。

これは資源の無駄だけでなく、焼却処分によるCO2排出など、環境への負担にもつながります。家庭ごみの内容物調査では食品廃棄物の半分以上が「食品ロス」で、未開封のまま捨てられることも多く、日々の工夫で減らすことができます。



未開封で捨てられた食品

●買いすぎない

- ・在庫を確認し、必要な分だけ購入
- ・商品棚の手前からとる「てまえどり」を意識

●作りすぎない

- ・食べきれぬ量を作る
- ・残ったものは冷凍保存やリメイクを行う



●期限表示を理解する

- ・「消費期限」…安全に食べられる期限
- ・「賞味期限」…おいしく食べられる期限

●「30・10(さんまる・いちまる)運動」

- ・宴会で料理を残さず楽しむために、ひと工夫する運動です。
- ・最初の30分は出来立ての料理を楽しむ
- ・終わり10分でもう一度料理を楽しむ



南島原市国際交流員

エマの *Parola*

※Parolaは「言葉または保証」という意味

パローラ

ハーブで

待って、軽くむしるなよ！

人生のスパイスをアップ！

新緑の季節に入り、おそらく皆さんもあっという間に道端や建物を襲うようになった雑草と戦っているでしょう。私も休みの日は借りている畑で草むしりをしていますが、今回作業中に思い浮かんだ説を皆さんへ共有したいと思います。

ぱっと見で花がない、知らない草のことを「雑草」と呼ぶことがありますが、むしろれている草の中には意外と使い道が多い植物があります。イタリア料理にもハーブだけではなく、イラクサやアオイ(特にゼニアオイ)を茹でたり、パスタの生地に練りこんで使われています。しかも、ハーブとして使われるようになったミントも元々雑草で、むしろないといつの間にかに畑を占領してしまいます。



畑を襲ってくる「ミント帝国」

緑の中にいろいろな虫がいますから、草むしりや自然の中を歩く時に軍手をする必要があります。雑草は触らない方がいいとされることがあります。しかし、いくつかの雑草は肌にいい効果があります。例えば、ヨモギは燃やすだけではなく、皮膚に軽く擦ったら、汗止め効果もあり、セージは頭皮や髪の毛を清める効果があると言われています。つまり、セージとヨモギの茎をむしったら、汗もかかないし、皮膚も綺麗になり、まるで草むしり全身トリートメントではないでしょうか？



触ったら腫れる「イラクサ」はよく料理にされた

むしった雑草は捨てることが多いですが、いくつかの植物は切られてから効果があります。例えば、ローズマリーは乾燥させると虫除けとして使われます。また、よく庭や公園で掃かれるクスノキの枝も割れたら、虫よけの匂いを出します。

根っこからちぎられていても、まだ効果があるこの植物の生命力を尊敬して、皆さんにもその素晴らしさを知ってほしいです。

「人間も雑草とハーブと同様に、自分が栄える場所を探し、育つ。同じ場所に他の人、ハーブ、雑草と共存や戦い合いしながら、住んでいる地域を豊かでカラフルにします」と余計な物を考えながら、よく作業する事があります。ですので、畑の中に雑草で夢中になっているクルクル頭を見かけたら、「エマ！」と声をかけてみてください！

教えて！国民年金 ～国民年金保険料について～

令和7年度の国民年金保険料は、月額17,510円です。

保険料は、現金や口座振替、クレジットカード、アプリ決済などによって納付することができます。保険料の前払い(前納)や当月末振替(早割)を利用すると、保険料が割引される納付方法もあります。

●対象アプリ決済…auPAY・d払い・PayPay・楽天ペイ など
※バーコードが印字されていない納付書(30万円を超える金額の納付書および延滞金納付書)はアプリ決済に対応していません。



日本年金機構HP

日本年金機構では、保険料の納め忘れの人に対して、電話や文書により早期に納めていただくよう案内しています。経済的な理由などで納付が困難な場合は、免除制度や猶予制度がありますので、ご相談ください。

問 日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662 南島原市 健康づくり課 ☎73-6641 または 各支所

広告

医療法人 坂上整形外科
SAKAUE CLINIC デイケアさかうえ(通所リハビリテーション)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
14:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

■受付時間は診療時間の30分前迄です。
■休診日/年末年始・日曜・祝日

TEL.0957-82-1822
WEBまたはLINEでかんたん診療予約できます

LINE予約 WEB予約

お任せください！ シロアリ駆除
創業昭和四年

松尾白蟻

南島原市加津佐町乙16番地16

☎87-5112