



カワセミ通信 108

町田市長
石阪丈一

本格的な寒さがやってきました。市民の皆さんには、まずは健康第一、風邪など引かぬようご注意ください。

広裕公園の調整池にはコガモやオナガガモについて、今年もオカヨシガモがやってきました。庭の餌台には、メジロやシジュウカラ、ヤマガラ等が訪れるようになりました。11月29日と12月6日のJ2・J3の入れ替え戦で、町田ゼルビアがJ2の大分トリニータに見事勝利を収めました！

降格から3年、町田ゼルビアのJ2昇格おめでとうございませう。市民の皆さん、サポートの皆さんとともに喜びを分かち合いたいと思っております。

さて、昨年、町田では初めて開催した「ラグビートップリーグ」の市立陸上競技場での試合が今年も12月19日に開催されます。キャノンイーグルスの応援もよろしくお願いたします。2019年のラグビーワールドカップ日本開催まで4年を切り、英国開催の

日本チームの活躍もあって、機運が盛り上がってきまして、

町田市は、ラグビーワールドカップとあわせて、オリンピック・パラリンピックのキャンプ地誘致の活動を続けています。そのためには、大きな大会を開催し大会運営の他を通じて競技団体に、町田の施設、運営のし易さ、さらには、交通・宿泊などを知ってもらうことが大切です。

これからの、こうした全国規模の大会を開催します。この冬は、12月19日〜20日にフットサルのFリーグのセントラル（一会場全試合）を町田で開催します。年明け1月には、これも町田では初めて、

バドミントンの日本リーグが市立総合体育館で開催されます。

「スポーツで人とまちが一つになる」をスローガンに、これからも町田のスポーツ振興に努めてゆきたいと思っております。



12月6日の入れ替え戦で町田ゼルビアの快挙に沸くサポーターの皆さん

「もったいない」から始めよう 食品ロスを減らすために



消費生活センター ☎725・8805 FAX722・4263

農林水産省の試算（2011年度）によれば、日本では年間約1700万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、本来食べられるのに廃棄されているもの、いわゆる「食品ロス」は、年間約500〜800万トンに及ぶと推計されています。これはわが国のお米の年間生産量

に匹敵する量であり、食料の61%（カロリーベース）、2014年度農林水産省資料より）を外国からの輸入に依存している我が国にとっては大変「もったいない」事です。約500〜800万トンの「食品ロス」のうち、約半分は、一般家庭から出ています。この量を国民1人1日あたりに換算すると、おにぎり1個分に相当します。それでは、家庭からの食品ロスはどこから出ているのでしょうか。

では、家庭で食品ロスを減らすにはどうすればよいのでしょうか。

今、飽食の時代と言われ、食べ物を捨てても罪悪感を感じない人が増えています。しかし、日本の食料輸入依存の事情や世界的な飢餓人口の増大を考えると、食べ物を粗末にはできません。一人ひとりが「もったいない」から始めよう」を合言葉に、「食品ロス」の低減に努めましょう。

- ①野菜などの皮を過剰にむいてしまう（55%）
- ②作り過ぎて食べきれずに捨ててしまう（27%）
- ③賞味期限が過ぎたので捨ててしまう（④と合わせて18%）
- ④買い過ぎて保管中に腐らせてしまう

①野菜、例えばニンジン、ごぼうなどは、よく洗って皮ごと調理しましょう。皮むきが必要な場合は、できるだけ薄くむきましょう

②作り過ぎたり、余った料理は捨てずに、冷凍保存するなどの工夫を

③買い置き食品はこまめに点検して、もし賞味期限が過ぎていても捨てずに、五感を働かせて使い切るようにしましょう

④買い物の前に冷蔵庫の中を見てから行くようにして、特売だからといって多く買い過ぎて腐らせて捨てることないように、必要な物だけを買きましょう

マイナンバー通知カードの利用について



マイナンバーをお知らせする「通知カード」は、郵便局から届きましたか？下図を確認して必ず受領して下さい。

1月から利用が始まるマイナンバーは、具体的には次のような場面で利用します。

【勤務先】
事業主は、従業員の税金・社会保険・雇用保険等の申告・手続きをする際にマイナンバーが必要になります。扶養家族の手続きをする際には、本人だけでなく扶養家族のマイナンバーも必要です。このため、勤務先に通知カードを提示しておく必要があります。

【金融機関】
証券会社や保険会社等では、配当金・保険金等の税務処理のため、税務署で手続きを行います。その際に顧客のマイナンバーが必要となるため、これらの金融機関にあら

【役所関係】
年金・健康保険・福祉の手続きの際に、通知カードの提示が必要となります。また、氏名や住所が変わった場合は、通知カードも修正を受ける必要があります。

【金融機関】
証券会社や保険会社等では、配当金・保険金等の税務処理のため、税務署で手続きを行います。その際に顧客のマイナンバーが必要となるため、これらの金融機関にあら

健康メモ

(町田市医師会)

「忘れる」ことは悪いことか？

「忘れる」から連想することといえば、「物忘れ」「忘れ物」「認知症」などでしょうが、「忘れる」ことは本当に良くないことばかりなのでしょうか。脳科学では、記憶についてさまざまな階層や種類を想定しています。そして「忘れる」ことは、①そもそも覚える（記憶）ことができない②覚えておくこと（保持）や思

「忘れる」から連想することといえば、「物忘れ」「忘れ物」「認知症」などでしょうが、「忘れる」ことは本当に良くないことばかりなのでしょうか。脳科学では、記憶についてさまざまな階層や種類を想定しています。そして「忘れる」ことは、①そもそも覚える（記憶）ことができない②覚えておくこと（保持）や思

「忘れる」から連想することといえば、「物忘れ」「忘れ物」「認知症」などでしょうが、「忘れる」ことは本当に良くないことばかりなのでしょうか。脳科学では、記憶についてさまざまな階層や種類を想定しています。そして「忘れる」ことは、①そもそも覚える（記憶）ことができない②覚えておくこと（保持）や思

「忘れる」から連想することといえば、「物忘れ」「忘れ物」「認知症」などでしょうが、「忘れる」ことは本当に良くないことばかりなのでしょうか。脳科学では、記憶についてさまざまな階層や種類を想定しています。そして「忘れる」ことは、①そもそも覚える（記憶）ことができない②覚えておくこと（保持）や思

「忘れる」から連想することといえば、「物忘れ」「忘れ物」「認知症」などでしょうが、「忘れる」ことは本当に良くないことばかりなのでしょうか。脳科学では、記憶についてさまざまな階層や種類を想定しています。そして「忘れる」ことは、①そもそも覚える（記憶）ことができない②覚えておくこと（保持）や思

通知カードは届きましたか？

通知カードの受け取り

- 書留が届いた
 - 受け取った大切に保管して下さい。
 - 受け取っていない
 - 郵便局にある（保管期限内）
連絡して再配達を依頼するか、郵便局でお受け取り下さい。
 - 郵便局の保管期限が過ぎた
・保管期限が過ぎて1週間以上たってから市役所で受領して下さい。
・免許証等の本人確認書類をお持ちになり、市民課（市庁舎1階）へおいで下さい。
※同一世帯であれば、世帯員全員分を受け取れます。月～金曜日と第2・4日曜日午前8時30分～午後5時（年末年始・祝休日を除く）
- 書留が届かない
不在連絡票も届かない場合は、ご連絡を。
町田市マイナンバーコールセンター ☎860・6195

公開している会議 傍聴のご案内

会議名	日時	会場	定員	申し込み
ごみの資源化施設（熱回収施設等）に関する町田リサイクル文化センター周辺地区連絡会	12月24日（木）午後2時から	町田リサイクル文化センター一研修室	10人程度（先着順）	会場型 会場準備課 ☎724・4384 直接調整 ☎724・4384

町田市マイナンバーコールセンター ☎860・6195
受付時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時、12月29日～1月3日を除く、町田市民課 ☎724・4225 FAX050・3085・6262

マイナンバーに関する不審電話が増加しています。役所や金融機関等が電話でマイナンバーを聞くことはありません。十分なご注意ください。