

「食品ロス」とは、まだ食べられる状態なのに捨てられてしまう食品のことです。家庭だけでなく、スーパーやコンビニ、飲食店、食品会社等からも食品ロスは発生しています。令和3年度の食品ロスの量は523万トン(令和5年6月公表)であり、国民1人当たり、毎日おにぎり1個分(114g)を捨てている計算になります。食品ロスを減らすために、少しの意識や工夫を行い、できることから始めてみましょう！

今日からできる食品ロス削減のポイントをご紹介します

- ・買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- 買う物をメモしておく、既にある食品を重ねて買ってしまうのを防げます。

- ・まとめて下処理をする。
  - 冷凍・乾燥・塩蔵などでストックをしましょう。
- ・残っている食材から使う。
  - 「いつか食べる」食品は、食品ロス予備軍！定期的に冷蔵庫などを整理しましょう。
- ・期限表示を知って、賢く買い物をする。
  - お店で買った商品の袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。「消費期限」は安全に食べられる期限、「賞味期限」は美味しく食べられる期限です。ふたつの違いを理解して、適切に美味しく食べましょう。

「もったいない」を意識し、食材を無駄なく使って、食品ロスを減らしましょう！

■相談業務の案内

相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

相談	日時	場所	問合せ先
<b>弁護士相談(要予約)</b> (弁護士が法的な見解等を助言) ※予約開始 12月分: 11/1(水)~1月分: 12/1(金)~ (各日8時30分より受付) ※同じ案件での相談は2回まで (異なる会場で相談しても同様)	11月10日(金)、24日(金)、12月8日(金)、22日(金) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
	11月16日(木) 10時~12時	大平隣保館 ☎(43) 6611 ☎0120-46-7830	
	11月20日(月) 10時~12時	藤岡総合支所 別館 2階 会議室	
	12月19日(火) 10時~12時	都賀総合支所 別館 2階 会議室	市民生活課 ☎(21) 2122
	11月28日(火) 10時~12時	西方総合支所 1階 会議室	
<b>法律相談(要予約)</b> ※栃木市社会福祉協議会主催 <b>宅地建物相談</b> 売買や賃貸借、所有と管理 予約開始: 11/1(水)8時30分~ <b>司法書士相談</b> 相続・遺言、不動産登記、成年後見制度等 予約開始: 11/1(水)8時30分~ <b>行政書士相談</b> 相続・遺言、農地転用、開発行為等の手続き 予約開始: 11/1(水)8時30分~ <b>消費生活相談</b> (商品やサービスなど消費生活全般)	11月7日(火)、21日(火) 9時~12時	大平地域福祉センター ふるさとふれあい館	社会福祉協議会大平支所 ☎(43) 0294
	11月17日(金) 10時~12時		市民生活課 ☎(21) 2122
<b>合同相談</b> (行政相談・人権相談) ◆移動県民相談も同時開設	11月14日(火)、28日(火) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	
	◆11月16日(木) 10時~12時	大平総合支所 1階 相談室	
	◆11月20日(月) 13時30分~15時30分	藤岡総合支所 別館 2階 会議室	市民生活課 ☎(21) 2122
	12月19日(火) 10時~12時	都賀総合支所 別館 2階 大会議室	
	11月28日(火) 13時30分~15時30分	西方公民館 2階 小会議室	
<b>市民相談</b> (日常生活の問題など)	12月21日(木) 13時30分~15時30分	岩舟総合支所会議室棟 1階第1会議室	
	月~金曜日 9時~17時	本庁舎 2階 市民相談室	
<b>人権相談</b>	月~金曜日 8時30分~17時15分	大平隣保館 ☎(43)6611 ☎0120-46-7830、厚生センター ☎(24)2444、人権・男女共同参画課 ☎(21) 2161	
<b>配偶者等からの暴力(DV)相談</b>	月~金曜日 9時~16時	配偶者暴力相談支援センター ☎(21) 2218	
<b>いじめ相談電話</b>	月~金曜日 9時~17時	本庁舎青少年育成センター ☎(24)0667 ☎gakusyu03@city.tochigi.lg.jp	
<b>青少年相談</b> (非行問題・不登校など)	※土日祝日・時間外は事前に予約が必要	本庁舎青少年育成センター ☎(23)6566 ☎gakusyu03@city.tochigi.lg.jp	
<b>家庭児童相談</b> (0~17歳の子とその家族、ヤングケアラー等)	月~金曜日 9時~16時	本庁舎家庭児童相談室(子育て支援課内) ☎(21) 2227	
<b>児童虐待相談</b>	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎 子育て支援課 ☎(21) 2227 ※左記以外の時間は ☎189 (児童相談所全国共通ダイヤル)	
<b>婦人・ひとり親家庭相談</b>	月~金曜日 9時~16時	本庁舎 子育て支援課 ☎(21) 2229	
<b>障がい児者相談</b> (福祉サービスの利用・障がい理由とする差別・合理的配慮及び虐待防止)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎障がい福祉課 障がい児者相談支援センター係 ☎(21) 2219 FAX (21) 2682	
<b>ひきこもり相談(要予約)</b> ※事前にお話を伺います。	第2木曜日(次回11月9日) 10時~12時、13時~15時		
<b>就労支援相談(要予約)</b> (40歳未満の就労相談)	第1・3木曜日13時~21時 第1・3土曜日17時~21時	栃木勤労青少年ホーム ☎(22) 3113	
	第2・4木曜日13時~21時 第1・3土曜日13時~16時	大平勤労青少年ホーム ☎(43) 5191	
<b>高齢者相談</b> (介護や福祉、生活全般、虐待)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎 栃木中央地域包括支援センター係 ☎(21) 2245・2246	
<b>もの忘れ相談</b> (認知症の専門員による相談)	11月10日(金) 10時~11時30分	西方公民館 1階多目的室 栃木中央地域包括支援センター係 ☎(21)2171・2246	

栃木市で創業しよう！

令和5年度 とちぎまるごと創業プロデュース事業

とちぎ 創業塾 2023 ~実践編~

11月5日(日) 10時~15時30分



創業をするにあたって栃木市内の貸し物件を借りる際のポイント等を専門家と一緒に見て、学ぶことができます。創業を目指す方のご参加をお待ちしています。※詳細は2次元コードから市ホームページをご覧ください。

場所 栃木市市民交流センター(入舟町)会議室1

定員 10人

両イベントの共通事項

- 対象 ・地域課題解決型創業支援補助金対象者(申請予定者含む)
- ・2年以内に創業を目指す方 等
- 費用 無料



11月15日(水) 14時30分~16時  
12月13日(水) 18時~19時30分  
1月21日(日) 14時~15時 全3回

創業経験者からお話を聞いたり、創業に関する相談ができる場所として、創業を目指す方のバックアップをいたします。ご参加をお待ちしています。※詳細は2次元コードから市ホームページをご覧ください。

定員 8人



☎ 商工振興課 ☎(21) 2372

栃木県誕生150年記念事業 2023 熱気球ホンダグランプリ最終戦

栃木市・渡良瀬バルーンレース2023

~渡良瀬遊水地の空に、色とりどりの花が咲く~

12月1日(金)~3日(日)

☎ 渡良瀬バルーンレース実行委員会 (観光振興課内) ☎(21) 2374

渡良瀬遊水地を舞台に熱気球のトップパイロットたちが、最大5回の競技フライトを行い、腕を競います。他に熱気球係留(事前申込制・有料)、夜空に輝く幻想的なバルーンと音楽の競演「バルーンイリュージョン」などを開催する予定です。

**競技開始時間** 1~2日は6時40分と14時30分、3日は6時40分のみ  
**場所** 藤岡渡良瀬運動公園(藤岡町藤岡)  
**競技内容** 熱気球の競技は、おもに機体をゴール(ターゲット)にどれだけ近づけるかを競うものです。空中から投下したマーカーと、ゴール(ターゲットの中心)との距離が近いほど高得点が得られます。タスク(競技内容)は20種類あります。各競技前に計測した風の結果や気象状況をもとにどのタスクを行うかが決まり、競技直前に天気図や競技内容が選手に伝えられます。

かたづけ屋★栃木です!!

師走の前に かたづけやー☆(´▽´)

- 建物解体工事
- 不用品処分
- ◆建物等解体工事◆
- 建替・相続等の解体に自信アリ!
- ◆不用品処分◆
- 机・椅子・家具・衣服・家電など

株式会社くりかい ☎0282-30-1632

栃木県栃木市宮町55-1 ☎info@cri-kai.com <9>りかい 🔍検索

栃木市指定一般廃棄物業者/栃木市指令第16号【一般廃棄物収集運搬許可】  
栃木県知事許可(般-4)第23922号【解体工事業許可】・栃木県知事許可第161721号【産業廃棄物収集運搬許可】

新築住宅 リフォーム 「今ガオススメ！」

エクステリア・店舗・インテリア

お住まいの事なら何でもご相談下さい!

★まずはお電話下さい! 見積り無料!!



アフティ https://afity-tochigi.jp

住所: 栃木市城内町2-48-4 電話: 0282-22-7207

FAX 0282-22-7209