

10月は3R推進月間、食品ロス削減月間です

爽りの秋と言いますが、つい食材を買い込み過ぎたり、料理を作り過ぎたりしていませんか？
また、会食など外食の際に食べ物を残していませんか？
日本では、年間約472万t（1人当たり年間約38kg）もの食品が捨てられています。※
日頃から資源や食品を無駄にしないよう心がけ、3Rの1つであるリデュース（発生抑制）に努めましょう。

◆3Rの取り組み例◆

リデュース
■ **Reduce**：ごみの発生を抑えること


- マイバッグ、マイボトルを使う
- 不要な梱包や割り箸などは断る
- 買い物は必要な分だけ

リユース
■ **Reuse**：（品物を）繰り返し使うこと

- すぐ捨てずに修理して使う
- 使わなくなった物はフリーマーケットやリサイクルショップへ

リサイクル
■ **Recycle**：ごみを再び資源に戻すこと

- ごみの分別をしっかりと行う



◆食品ロス削減の取り組み例◆

- 買い物前には冷蔵庫をチェックし、食材を買い過ぎない。
- すぐに食べる商品は、手前から取る**てまえどり**。
- 料理は食べられる分だけ作る。
- 会食の際は、**30・10運動**。始まりの30分間と終わりの10分間は自分の席で食事を楽しむ。



食育ピクトグラム

※食品ロス量は令和4年度の推計値（R6.6 農林水産省公表数値）

問循環型社会推進課 ☎ 22-9680

祝日の燃やせないごみ収集を翌週に振り替えます

一般家庭の燃やせないごみの収集日が祝日に当たっている地区は、翌週に振り替えますので、午前8時30分までに集積所に出してください。

振替収集日	対象地区	対象品目
10月21日（月） ※14日（月・祝）の振り替え	波路上、長磯原、長磯浜、七半沢、森前林、長磯高、最知高、長崎、廻館、外浜、大初平	▶ 金属・陶磁器・ガラス類 ▶ 危険ごみ

問循環型社会推進課 ☎ 22-9680

違法な廃品回収業者を利用しない

市の許可や委託を受けずに家庭のごみを収集することは認められていません。

「トラックによる巡回」や「空き地での回収」、「電話やチラシによる訪問」などにより廃棄物を回収している業者は、無許可で営業している場合があります。

安易に無許可の廃品回収業者に処分を依頼すると、トラブルや不法投棄の原因となることがあります。

また、テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は、適正なりサイクルを行うため、販売店など専門の業者に処理を依頼してください。

○許可業者にはステッカーが貼付されています

家庭からの廃棄物を回収することができる許可業者の運搬車両にはステッカー（一般廃棄物運搬許可車）の貼付を義務付けていますので、ごみを引き渡す前にご確認ください。

○無許可の廃品回収業者に関するトラブル事例

- ・ 車に積んだ後で高額な料金を請求された。
- ・ 高額だったためキャンセルしようとしたら、暴力的な言動で威圧され断れずに支払った。
- ・ 業者が回収した物が不法投棄されていた。

気仙沼市の
許可ステッカー



◎本人（家族）および許可業者以外の第三者が、代わりにごみ処理施設に持ち込む行為は違法となります。

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律第25条」無許可での廃棄物の収集運搬として刑事罰が科されます。
（5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金又はこの併科）



問循環型社会推進課 ☎ 22-9680

令和6年度 下水道展 開催

■日時／10月7日（月）から
10月14日（月・祝）まで
午前8時30分から午後5時
15分まで

※土・日・10月14日（月・祝）
も展示

■場所／ワン・テン庁舎2階
情報プラザ

■内容／①気仙沼小学校、九
条小学校、鹿折小学校、松
岩小学校の4年生を対象に
募集したマンホールデザイ
ンの作品展示、②下水道に
ついてのパネル展示

問管理課 総務係
☎ 23-2560



マイナンバーカードの休日窓口を開設しています

■取扱いできる手続き／

【市民課】

- ・マイナンバーカードの交付（交付通知書が届いている方）
- ・マイナンバーカード搭載の電子証明書の更新（本人のみ）

【唐桑・本吉総合支所 市民福祉課】

- ・マイナンバーカードの交付（交付通知書が届いている方）

■開設日（要予約）／

【市民課】 毎月第2日曜日

【唐桑・本吉総合支所 市民福祉課】 毎月第1日曜日

■予約方法／受け取りたい窓口（下記問い合わせ先）に電話
で事前予約

■予約受付時間／午前9時から午後5時まで

※予約は、開設予定日の前の週の水曜日まで

問市民課 管理記録係

☎ 0570-075-730（コールセンター）

唐桑総合支所 市民福祉課

☎ 32-4522

本吉総合支所 市民福祉課

☎ 42-2974



コンビニ交付サービス休止のお知らせ

■休止日時／①11月12日（火）終日

②11月29日（金）午後5時から12月2日（月）午前9時まで

※平日は、開庁時間に窓口で証明書を取得できます。

問市民課 管理記録係 ☎ 52-0696

第50回広域消防技術大会を開催します

多くのご参観をお待ちしています！詳細は消防本部のホームページをご覧ください。

■開催日／10月20日（日）

■開催場所／気仙沼・本吉広域防災センター

■入場料／無料

■駐車場／松岩公民館 第1、第2駐車場



消防本部
ホームページ

【第1部】（訓練披露） 午前9時から11時まで	【第2部】（消防フェア） 午前11時から正午まで
<ul style="list-style-type: none"> ・開会式 ・訓練礼式 ・救助技術指導会競技披露 ・署所対抗警防技術競技 ・総合訓練 ・閉会式 	<ul style="list-style-type: none"> ・放水体験 ・高規格救急車展示 ・救助工作車展示 ・ファイヤーコントロールボックス展示 ・写真撮影ブース（子ども用防火衣あり、ホヤぼーやオクトパス君） ・煙体験、地震体験ブース ・ロープ渡過、ロープ結索体験ブース ・応急手当体験ブース ほか
<p>午前9時45分から正午まで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はしご車搭乗体験 <p>※お子さんをおんぶや抱きかかえて搭乗することはできません。</p>	



問気仙沼・本吉地域広域行政事務組合 消防本部 警防課 ☎ 22-6694



家庭犬しつけ方教室を実施します

■日時/11月10日(日) 午前10時から正午まで

■場所/新月公民館体育館

■講師/警察犬松本訓練所公認訓練士 松本 章氏

■対象/実技・市内在住の家庭犬の飼い主とその犬(中型犬まで、狂犬病予防注射を接種済みであること) 聴講・どなたでも参加可能です

■定員/実技・5組・先着順 聴講・定員なし(犬の同伴不可)

■申込方法/10月21日(月)から10月31日(木)までに電話で申し込み

☎ 生活環境課 生活衛生係 (22) 3417

戦没者のご遺族の皆様へ 戦没者の遺骨をご遺族のもとへお返しするためDNA鑑定を実施しています

厚生労働省では、DNA鑑定により戦没者遺骨の身元を特定して、ご遺族のもとへご遺骨を返還する事業を行っています。DNA鑑定の対象地域は、検体採取の状況により更新されます。戦没地が不明

などでお迷いの方もまずはご相談ください。

■対象地域/硫黄島、インド、インドネシア、沖縄、樺太、旧ソ連等(旧ソ連、モンゴル)、タイ、中部太平洋地域(ウエーク島、ギルバート諸島、トラック諸島、パラオ諸島、マーシャル諸島、マリアナ諸島、メレヨン島)、東部ニューギニア・ノモンハン、ビスマーク、ソロモン諸島、フィリピン、ミャンマー

※ご遺族が複数いる場合は、遺族間の総意をできるだけけとりまとめ、代表者が申請書を提出してください。

■申請者/戦没者の配偶者、子、父母、孫、兄弟姉妹、甥、姪等

■申請方法/「DNA鑑定申請書」に必要事項を記入し、メール、FAXまたは郵送で提出してください。

※「DNA鑑定申請書」は厚生労働省の相談窓口にご求いただくか、厚生労働省ホームページからもダウンロード可能です。

■申請書提出先/ dnaantei@mlhw.go.jp

FAX 03(3595)2229

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 厚生労働省 社会・援護局事業課 戦没者遺骨鑑定推進室

■費用負担/DNA鑑定料は全額国が負担します。 ※鑑定料の請求について、厚生労働省からご遺族に連絡することはありません。 ※申請書の提出、検体採取キット及び同意書の返送の際の郵送料は、自己負担になります。

■問い合わせ・相談窓口/厚生労働省 社会・援護局 事業課 戦没者遺骨鑑定推進室

☎ 03(3595)2219 (受付は平日午前9時30分から午後6時まで)

土地・家屋の名義変更の手続きをおこなう

固定資産税は毎年1月1日時点の所有者に課税されます。令和6年中に所有者(納税義務者)が亡くなった場合は、法務局で相続登記の手続きをお願いします。

なお、12月31日までに相続登記が完了しない場合は、「相続人代表者指定届(兼固定資産現所有者申告書)」を税務

課へ提出してください。相続登記が完了するまでの間、届け出いただいた相続人の代表者の方に固定資産税の納税通知書等を送付します。

また、未登記の家屋を所有している場合は、税務課へ「固定資産(家屋)補充課税台帳登録事項変更申請書」を提出してください。

■国税務課 固定資産税係 ☎(22) 3405

☎(22) 6692 仙台法務局 気仙沼支局

身体障害者相談員・知的障害者相談員が地域で身近な相談に応じます

市では、地域の身近な相談相手として、障害者相談員を委託しています。障害のある方やその家族から、障害者手帳の交付や生活に関する事などで、各種相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

【身体障害者相談員】 及川 啓、松崎丸森、山崎 恭子、田中前、小野寺 清栄、下八瀬、梶川 徳雄、唐桑町只越、三浦 秀幸、本吉町坊の倉

【知的障害者相談員】 西城 長一、松崎鶴巻

☎(52) 0498

市交通指導隊による「交通安全教室」

市交通指導隊教育班では、自治会などの団体の依頼に応じ、交通安全教室を実施しています。申し込みは随時受付していますので、お気軽にお申し込みください。

■内容/道路の安全な歩き方や反射材の効果、免許証の自主返納、飲酒運転の危険性など、寸劇やクイズを交えながら交通安全について「楽しく」学びます。

■対象/自治会や振興会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA、各種サークルなど

■申込方法/希望する場合は団体名・希望日時(時間は原則午前中)、場所、参加予定人数、代表者の氏名・電話番号を市危機管理課までご連絡ください。

※予約状況によっては、希望する日時にお受けできない場合があります。

☎(22) 3402

☎(22) 3402

☎(22) 3402

第28回市民ラジオ体操集
い&「花のみち45」ふれあ
いウォーキングを開催しま
す

■日時／10月14日(月・祝)
午前6時30分から(小雨決
行)

■場所／

- ①上田中発着コース・ツルハ
ドラッグ気仙沼上田中店様
駐車場(上田中一丁目地内)
- ②松岩発着コース・花の道・
けせんぬまパーキング(松
崎五駄鱈地内)

■内容／上田中、松岩の各集
合場所でのラジオ体操を行い
国道45号「花のみち45」の
花と緑にふれあいながら
ウォーキングを行います。
片道約2.6kmのコースです。
多くの方々の参加をお待ち
します。

※各集合場所が各ウォーキン
グコースのスタート地点に
なりますので、利用しやす
い方へ集合してください。
※各ゴール地点からスタート
地点に戻るためのシャトル
バスを運行します。
※参加者には記念品を贈呈し
ます。

問 都市計画課 緑化推進係
(22) 3452

まちづくり実践塾「ぬま大学第10期 最終報告会」聴講者募集!

「気仙沼で何かやってみたい」という思いをもつ若者が、気仙沼で実行するプランをつくりあげてい
く、まちづくり実践塾「ぬま大学第10期」の最終報告会を開催するにあたり、聴講者を募集します。
気仙沼の若者13名が、5月からの約半年間、自分や地域について考え、多様な人とつながりながら
作成してきたマイプランを発表します。

■開催日時／11月17日(日) 第一部：午後1時00分から4時30分まで(プレゼンテーション)
第二部：午後4時30分から6時まで(交流タイム、表彰式、振り返り)

■開催場所／まち・ひと・しごと交流プラザ(PIER7)

■定員／80人(先着順・定員に達し次第締め切り) ■入場料／無料

■申込方法／申し込みフォーム(二次元コード)またはメールにて申し込み

※メールで申し込む場合は、氏名、所属、電話番号を記載してください。

■申込締切／11月15日(金) 正午まで

■その他／託児あり(先着順)

問 主催：地域づくり推進課 ☎ 22-3409

企画・運営：合同会社colere(コレル) ☎ 25-7377 ✉ info@numa-ninaite.com



申し込みフォーム

毎月11日は

防災を考える日 ~episode100~

問 危機管理課 防災安全係 ☎ 22-3402



「率先避難者になりましょう！」

■率先避難者とは？

災害が発生した際、迅速かつ適切な避難行動を取ることが命を守る鍵となります。そのためには、「率
先避難者」としての意識を持つことが重要です。率先避難者とは、周囲の状況を冷静に判断し、他の人々
に先んじて避難行動を取る人のことを指します。

そのためには避難の妨げになる「正常性バイアス」を克服する必要があります。

■正常性バイアスを克服するには

災害時に「まだ大丈夫」「今まで問題なかったから大丈夫」と思い込む心理を「正
常性バイアス」と言います。この心理が避難を遅らせ、命を危険にさらす原因となり
ます。正常性バイアスを克服するためには、日頃から防災訓練に参加し、いざという
とき迅速に行動できるよう準備しておくことが重要です。

■防災基礎クイズ

Q 東京大学大学院の片田敏孝^{かたたとしか}特任教授が提唱する「津波避難の三原則」とは、「想定にとらわれるな」、
「最善を尽くせ」、「率先避難者たれ」である。○か×か？



津波避難ポーズ
(内閣府ホームページより)

毎月11日は「防災を考える日」です。震災の教訓や災害への日頃の備えなどについて、家庭や学校、
職場、地域などで話し合ってみましょう。

° 〇 : ☎ 22-3402 〇 : ☎ 25-7377



船舶局無線従事者証明新規訓練の受講生を募集

■期間/11月8日(金)から11月10日(日)まで

■場所/

①11月8日(金) 市水産振興センター(魚市場前8番25号)

②11月9日(土)・10日(日) 県気仙沼向洋高等学校(長磯牧通78)

■内容/義務船舶局等の無線設備の操作またはその監督に関する船舶局無線従事者証明のための新規訓練

■対象/雇用船員、離職船員

■受講資格/第1級海上特殊無線技士、第3級海上無線通信士以上

■定員/20人

■受講料/無料(教本代等1万5千円は自己負担)

■申込方法/(公財)日本船員雇用促進センターのホームページ「船員トレーニングネット」からインターネットでお申込み

■申込締切/10月14日(月・祝) ※定員に達し次第締切 ※状況により講習が変更・中止になる場合があります。

☎(公財)日本船員雇用促進センター 03(3523)5991

気仙沼市水産振興協会

ガス器具展示会を開催

■日時/

①10月13日(日) 午前10時から午後5時まで

②10月14日(月・祝) 午前10時から午後3時まで

■場所/気仙沼中央公民館

■内容/Siセンサーコンロ炊飯器、給湯器などの展示・販売

☎ガス課 事業推進係 22(7090)

合同企業説明会を開催

求人勤務地が市内にある企業8社程度参加予定。服装自由、入退場自由。お住まいの地域は問いません。

■日時/10月11日(金) 午前10時30分から正午まで

■場所/県気仙沼合同庁舎1階

■対象/就職活動中の求職者(または転職希望の方) ※会場の状況により人数制限が入る場合があります。

■費用/無料

※雇用保険受給者はハローワークの求職活動にカウントされます。

間みやぎシゴトサポートセンター 気仙沼

☎0120(215)488

国立県宮城障害者職業能力開発校令和6年度オープンキャンパス開催

■日時/10月5日(土)

①午前9時30分から11時40分まで(受付は9時から)

②午後1時30分から3時40分まで(受付は1時から)

■場所/宮城障害者職業能力開発校(仙台市青葉区台原5丁目15-1)

■対象/身体・知的・精神障害、難病をお持ちの方、ご家族、関係機関の方

■内容/概要説明、施設見学(寮の見学含む)、訓練体験、個別相談

■申込方法/電話、FAX、メールでの申し込み ※FAXとメールの場合は、希望の科と日時、氏名、連絡先、お住まいの市町村、参加人数、来校手段、配慮事項(手話通訳、筆記通訳移動介助など)を記入

☎国立県宮城障害者職業能力開発校

☎022(233)3124

☎022(233)3125

✉syokn@pref.miyagi.lg.jp

宮城県最低賃金の改正のお知らせ

宮城県内の事業場で働くすべての労働者(臨時、パート、アルバイト等を含む)に適用される宮城県最低賃金は、下記のとおり改正されます。

時間額	効力発生日
973円	令和6年10月1日

次に掲げる賃金は、最低賃金の計算に含まれません。

- 精皆勤手当 ○通勤手当 ○家族手当
- 賞与など ○時間外・休日・深夜手当

賃金上げの支援策はこちら

☎宮城労働局 賃金室 022-299-8841 または各労働基準監督署



勤労青少年ホーム「サン・パル」

■10月開催講座名・開催日/

- ・「マーシャルアーツ講座」10月1日(火)、29日(火)
- ・「美容講座」10月2日(水)
- ・「背骨コンディショニング講座」10月3日(木)
- ・「バルーンアート講座」10月8日(火)
- ・「無名無題のyoga」10月10日(木)、17日(木)

■開催時間/午後7時~9時

■開催場所/まち・ひと・しごと交流プラザ内

■対象/市内に在住または勤務している、おおむね50歳以下の方。

■内容/申込締切、定員、費用は講座により異なります。詳細は、サン・パルのホームページをご確認ください。

☎産業戦略課 勤労青少年ホーム 22-3432 ファクス 24-1226 ✉k-home@kesenuma.miyagi.jp



ホームページ

ジオ探検！大理石海岸・陸前高田市編 ～大地の成り立ちを学ぼう～

■日時／10月19日（土） 8:30～12:30

■集合・解散場所／市役所本庁舎前

■対象／小学生以上

■参加費／無料

■講師／三陸ジオパーク気仙沼推進協議会

■内容／大理石海岸や陸前高田市立博物館の見学を通じて、私たちの住む大地の成り立ち、化石や岩石のでき方を学びます。

■服装など／動きやすい服装。なお、帽子と飲み物は持参してください。

■定員／20人（電話かメールで要申し込み）

※メールで申込の際は、氏名（ふりがな）、生年月日、住所、連絡の取れる電話番号を必ず明記ください。

■申込期間／10月8日（火）まで（定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります）

■申し込み・問い合わせ先／三陸ジオパーク気仙沼推進協議会事務局（市観光課） ☎ 22-3438

✉ kanko@kesenuma.miyagi.jp



- 市衛生組合連合会「第13回環境ポスターコンクール表彰式」・フードドライブなど同時開催 -

「エコフェスタ2024」を開催します！

市内で環境保全活動等に取り組んでいる団体が連携し、カーボンニュートラルや海ごみ問題、ごみの減量、リサイクルの推進などをテーマとして、学習、PRブースの出展を行います。

■日時／11月3日（日・祝） 10:00～15:00

■場所／市まち・ひと・しごと交流プラザ 軽運動場ほか

■内容／入場無料。来場者特典もあります。



展示コーナー	省エネ・再生可能エネルギー関連、海洋プラスチックごみ対策、ごみの分別方法、食品ロス削減、3Rの取組、手作り生ごみ処理機「キエーロ」、ドローン活用事例（実機展示）、ペットボトルリサイクル（サントリー）、その他多数の展示があります。
体験コーナー	エコバッグづくり、うちエコ診断、環境にやさしいランタンづくり、ソーラートレイン（手回し発電機で電車を走らせよう）など
学習コーナー	ホヤぼーやエコクイズ、省エネ教室（パナソニック出前講座）

※イベントの内容は変更となることがあります。

※体験コーナーは一部有料（材料費）。

■主催／エコフェスタ実行委員会

■問い合わせ先／生活環境課 環境政策係 ☎ 22-3417

イベント詳細は市公式サイト
をご確認ください



ふるさと再発見

— 気仙沼市の文化財⑥

かみししおりいたびぐん

上鹿折板碑群（上西側）

板碑とは、板状の石を用いた中世の供養碑で、死者を弔ったり、生前に死後の安楽を願うために造られました。

上鹿折板碑群は、市の指定史跡で、昭和44（1969）年、農作業中に発見され、約10㎡の範囲内に倒れたり埋もれたりしていた57基の板碑を発掘・収集したものです。

板碑の中には種子（仏や菩薩を表す梵字）が刻まれたものが18基あり、その中には金泥（金粉を溶いた顔料）が付着したものが8基あります。種子の彫刻技法や形状などからみて、南北朝時代（約650年前）のものが2基あり、その他は室町時代初期（約630～530年前）のものとして推定されます。当地方の中世史や、当時の民衆の信仰を伝える貴重な資料です。



生涯学習課 ☎ 22-3442



令和6年度「第53回市民文化祭」

- 期間／10月12日(土)から11月10日(日)まで
- 場所／市民会館、気仙沼中央公民館 ほか ※いずれも入場は無料ですが、駐車場に限りがございますので、相乗りや公共交通機関によるご来場にご協力をお願いします。
- 内容／「活かそう 伸ばそう 市民の文化祭」をテーマに行われる市民手づくりの文化祭です。市内の芸術団体や個人が、日頃の文化活動の練習・創作・研究の成果を発表します。舞台や展示など約30種目の催しが開催されます。皆さんも地域の文化芸術を体感・実感しませんか。
- 問い合わせ先／気仙沼市文化協会事務局(生涯学習課 文化振興係内) ☎ 22-3442 FAX 23-0943



ベガルタ仙台 ホームタウン限定無料観戦招待

- 日程／10月～11月に開催されるベガルタ仙台のホームゲーム
- 場所／ユアテックスタジアム仙台 ●内容／ベガルタ仙台では、ホームタウンとなっている気仙沼市の皆さまをホームゲームに招待します。毎月1日から15日までに招待申請フォームから申し込み。毎月抽選で1家族(最大6名まで)の招待。抽選結果は当選者にのみ通知。当選された方には、QRチケット引取カード(転売禁止)をお渡しします。
- 対象／市内にお住まいの方
- 問い合わせ先／生涯学習課 体育振興係 ☎ 22-3442



招待申請フォーム

地域・家庭における男女共同参画講座を開催します

～「男らしく」「女らしく」から「自分らしく」生きるために～

- 日時／10月27日(日) 13:30～15:30
 - 場所／ワン・テン庁舎 大ホール
 - 内容／自分の言動の中の「固定的な性別役割分担意識」(*)に気づき、男性も女性も自分らしく活躍できる社会について考えてみませんか？
- ※「固定的な性別役割分担意識」とは…男性、女性という性別により、役割を固定的に分ける考え方のことで、例えば「男は仕事・女は家庭」、「男性は主要な業務・女性は補助的な業務」などが挙げられます。
- 講師／天童 睦子氏(宮城学院女子大学名誉教授・学長顧問)
 - 定員／50人 ■参加費／無料 ■託児／あり(要事前予約)
 - 共催／県環境生活部共同参画社会推進課
 - 申込方法／10月21日(月)までに、申込フォーム、電話、ファクス、メールのいずれかで申し込み。
- 問・☑ 地域づくり推進課 男女共同参画推進室 ☎ 22-3409 FAX 24-1226 ✉ chiiki@kesenuma.miyagi.jp



講師:天童睦子氏



申込フォーム▶

こころの健康づくり講演会

- 日時／10月23日(水)
13:30～15:00(受付開始13:00)
- 場所／本吉保健福祉センター「いこい」
- 内容／
(1)講演会
テーマ「ストレスとの上手なつきあい方」
～いのちを守るため、
こころの弾力性を高めよう～
講師 みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター
地域支援課長 佐藤 純子氏
- (2)ストレスリリースの体験
(呼吸法、ストレッチなど)
- 対象／市民80人(先着・要予約)
- 申込方法／10月16日(水)までに電話で申し込み。
- 問・☑ 本吉保健福祉センター「いこい」
☎ 25-7645



健康を考えた郷土料理を作ろう！

- 本吉地区の食改さん(食生活改善推進員)と一緒に「はらこ飯」、「仙台蕎麦はっと汁」など秋にぴったりの料理を作ってみませんか？食生活の改善に興味のある方、料理が好きな方など大歓迎です。
- 日時／10月24日(木) 10:30～13:00
 - 場所／本吉保健福祉センター「いこい」
 - 講師／本吉地区食生活改善推進員(食改さん)
 - 対象／市民12人(先着・要予約)
※年齢制限なし
 - 費用／1人400円
 - 持ち物／三角巾、エプロン、マスク、筆記用具
 - 申込方法／
10月15日(火)までに電話で申し込み。
 - 問・☑ 本吉保健福祉センター「いこい」
☎ 25-7645

