

環境コーナー

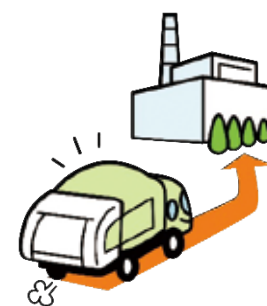
生ごみは「水キリ」でダイエット(減量)しましょう

今回は「ごみの減量化」についてお知らせします。

生ごみの重さのうち、約7割は水分となっています。

きちんと水分を切ってごみ出しをすることで、ごみの重量を減らすことができますが、できるだけ食材を濡らさないように、調理できないかも考えてみましょう。

水キリをしたら、どんないいことがあるの？



ごみ処理
施設では…

水分が少ない程、焼却の際に使用される燃料が節約できます。



収集作業
では…

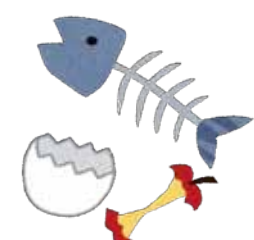
軽くなることで、収集作業がはかどり、ごみ収集車の燃費が向上し、地球に与える環境負荷の低減につながります。

水キリのコツ



三角コーナーの
生ごみ入れや
ネットを活用する

排水口や、三角コーナーにたまった生ごみは、特に水分を含んでいます。ごみ袋に入れやすいように三角コーナーにネットを装着し、生ごみを入れましょう。**すぐにごみ袋に入れるのではなく、水のかからないところに移し、一晩置く**だけで十分水切りできますので試してみてください。



生ごみ
水切り器を
使用する

水切り器があるときは、水切り器に生ごみが入ったネットを入れ、挟みましょう。
※水切り器の種類によって、使い方が異なります。

【お問い合わせ先】

環境水道課 ☎22-3119 大正 町民生活課 ☎27-0112 十和 町民生活課 ☎28-5112

まちの情報広場

募集

町営住宅入居者募集

■募集戸数／1戸
■募集住宅
大正東山第1団地

■申込受付期限
11月30日(金) 必着

■必要な書類／入居申込書・住民票・完納証明・所得を証明する書類など

■その他／①申し込みは1回の募集において1世帯につき1通に限りです。②入居資格、申込み方法などについては建設課までお問い合わせください。

■申込書配布場所
建設課、大正・十和地域振興局、興津出張所

■お問い合わせ先
建設課 ☎22・3120

走る旅!!

第11回四万十川桜マラソン大会ランナー募集!!

■開催日
平成31年3月31日(日)

■参加料／7千円
午前9時スタート

■申込期間／インターネット・



郵便振替いずれも平成31年1月20日(日)まで
※定員になり次第、締め切ります
■定員／インターネット枠1,300名、郵便振替枠200名、計1,500名(入金先着順)
■参加資格／18歳以上でマラソン(42.195km)を完走できる健康な方
※高校生は参加できません
■部門
男子・18歳・29歳の部、30歳・49歳の部、50歳以上の部
女子・18歳・49歳の部、50歳以上の部
■表彰／男女総合6位まで表彰、各部門3位まで表彰
■特別賞として四万十賞(410位)、70歳以上の3位まで表彰
■制限時間
6時間(途中関門あり25km地点スタートから3時間30分)
■お問い合わせ先
四万十川桜マラソン大会実行委員会事務局(NPO法人くぼかわスポーツクラブ)
☎0880・24・1177
午前10時～午後6時 定休日:月曜日

四万十川桜マラソン 前日イベント①

ランニングクリニック 開催 参加無料 午後4時～午後5時

第11回四万十川桜マラソン大会ゲストランナー西谷綾子さんによるランニングクリニックを無料で開催いたします。

■定員／80名 ※申込先着順

■会場／四万十町農村環境改善センター 多目的ホール

■参加資格／第11回四万十川桜マラソン大会エントリー者

■申込締切／平成31年3月13日(水) ※定員になり次第、締め切ります

■申込方法／件名に「ランニングクリニック申込」と明記し、①氏名 ②住所 ③生年月日④連絡先 ⑤第11回大会エントリークラスを漏れなく記入の上、メールまたはFAXにてお申し込みください(電話は不可)
メールアドレス sakuramarathon@shimanto.tv FAX 24-0896



西谷 綾子

2016年東京マラソンにて3時間1分32秒という自己ベストを記録し、現在東京マラソンにて女性芸能人部門5連覇達成。睡眠改善インストラクターとしても講演会も行っている。前回に引き続き四万十川桜マラソン大会のゲストとして出走。

四万十川桜マラソン 前日イベント②

前夜祭 開催 午後6時～午後7時30分

地元食材で作ったおいしい料理やお酒を飲みながら、四万十川桜マラソン大会に参加するランナーと交流しよう。お楽しみ抽選会では豪華賞品がもらえるかも!?

■定員／200名 ■会場／四万十農協会館3階 大ホール

■参加料／2,000円

■申込締切／平成31年3月13日(水)まで ※定員になり次第、締め切ります。

■申込方法／①ご氏名 ②ご住所 ③ランナー・ランナー以外(どちらかに○)

④お電話番号 ⑤携帯番号 ⑥メールアドレス ⑦送迎希望・希望しない(どちらかに○) ①～⑦を漏れなく記入の上、メールまたはFAXにてお申し込みください(電話は不可)

メールアドレス sakuramarathon@shimanto.tv FAX 24-0896

■お問い合わせ先／四万十川桜マラソン大会実行委員会事務局(NPO法人くぼかわスポーツクラブ)

☎24-1177 午前10時～午後6時(月曜休館)

