

のごさねで 食べてけれ!!

さんまる いちまる

「3010運動」

乾杯後**30分間**とお開き**10分前**からは
自分の席で食事を残さず食べましょう!

大量の食品ロスが大きな問題になっています

“もったいない”を減らすため…

のごさず食べよう!

乾杯から30分間は、自分の席で
食事を楽しみましょう♪

間もなくお開きの時間です。
自分の席に戻って、料理を
食べきりましょう

はじめの30分間

お開きの10分前



横手市では 3010 運動を推奨しています。3010 運動にご協力いただける事業所には、三角ポップを提供します。横手市HPよりダウンロードできますのでどうぞご利用ください。



横手市HPより「ページ番号：000023584」で検索、または
<https://www.city.yokote.lg.jp/kankyo/page0000333.html>

ウォーム ビズ WARM BIZ

「WARM BIZ (ウォームビズ)」は、冬期の地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイルです。

①入浴で体も心もポカポカ ウォームビズのポイント《入浴編》

38℃~39℃程度のぬるめのお湯に 20 分ほど半身だけつかることが効果的です。お湯をぬるく少なめに沸かすので、省エネや節水にもつながります。

②ちょっとした時間の足湯も効果的

足湯の後は靴下やスリッパなどで保温しましょう。



ウォームビズのポイント《運動編》

③階段を使って体温上昇と健康増進

たくさん動くことで新陳代謝が活発になり、血行も良くなります。日頃の運動不足も解消しましょう。

④家庭や職場できる血行促進運動

足や首のストレッチなど、座ってできる血行促進運動は新陳代謝を高め、冷えやコリを防ぎます。



ご協力に感謝!

【発行元・問合せ先】

横手市市民福祉部
生活環境課
〒013-8601
横手市中央町 8-2
[TEL]35-2184
[FAX]33-7838
[E-mail]kankyo
@city.yokote.lg.jp



エコなぐらしのお役立ち情報をお届けします

えこぐらしぶり 協力 町内会 事業所 通信

検 定

エコライフ検定にチャレンジ！ 学ば-112-

Q1：「温室効果」は、大気中に「温室効果ガス」があることによって起こるが、温室効果ガスの果たす役割として適切なのはどれ？

- ① 大気の密度を濃くすることで保温性を高める
- ② 太陽光をレンズ効果で集めて保温する
- ③ 太陽からの熱を大気中に閉じこめる
- ④ 太陽光線で化学分解して熱を発生させる

＜解説＞地球温暖化のメカニズムに関する原理はほぼ解明されていますが、その影響などはいまだ未解明の部分があり、予測モデルも様々な仮説のもとで成り立っており、不確実性が残っています。また、温暖化は「人為的な」気候変動なので、これからの人類の行動によっては将来の変動の予測値は大幅に変わると考えられます。

（解答：③ 太陽からの熱を大気中に閉じこめる）

Q2：ワーケーションの意味として正しいのは次のうちどれ？

- ① ソロキャンプを楽しむこと
- ② 長時間労働の是正対策
- ③ 職場のパワーハラスメント防止対策
- ④ 休暇を過ごす環境で仕事をする

＜解説＞ワーケーションとは、「ワーク（仕事）」と「バケーション（休暇）」を合わせた造語で、「休暇中に仕事をする」あるいは「休暇を過ごす環境で仕事をする」ことを意味します。仕事だけに専念するのではなく、同時に休暇を過ごすことが重視され、雄大な自然景観と魅力的なアクティビティを組み合わせた国立公園や温泉地などにおけるワーケーションの推進が期待されています。

（解答：④ 休暇を過ごす環境で仕事をする）

Q3：森林生態系の中で物質が、植物体、土壌、大気中を形を変えて移動循環する状態を物質循環というが、これに合わないのはどれ？

- ① 光合成でミネラルを大量につくる
- ② 有機物を合成して植物体をつくる
- ③ 葉、枝、幹、根が伸びて成長する
- ④ 枯死すると林床で分解され二酸化炭素になる

＜解説＞森林生態系の中で、物質が植物体、土壌や大気の中を形を変えて移動し循環する行程を物質循環といいます。緑色植物は太陽エネルギーを利用して、大気中の二酸化炭素、根から吸収した水分や養分（窒素、リン、カリウム、カルシウムなどのミネラル）を用いて光合成を行い、植物体を形成する有機物を合成しています。これらの有機物は葉、枝、幹、根となり、枯死すると土壌で分解されてミネラルと二酸化炭素になり、二酸化炭素は大気中へ放出されます。

（解答：④ 枯死すると林床で分解され二酸化炭素になる）