

「減ちゃんのごみ分別相談所」

年末の会食で実践！ 残さず食べよう 30・10 運動

問 生活環境課 ごみ減量推進係



あなたをくしくて
残さず食べよう！ さんまる いちまる
30・10 運動
宴会たべきりキャンペーン実施中！

30分間は席で料理を楽しもう！ 10分間は席に戻りあるを近くそう！

幹事さんは声掛けをお願いします！

30・10運動ってなに？

あなたも30・10運動に参加していませんか？

開催地：長野県南佐久郡南牧村

QRコード：長野県南牧村

知ってる？

「残さず食べよう！ 30・10 運動」

宴会の時、始まりの 30 分、終わりの 10 分は自分の席に着いて、出された料理をおいしく食べきる運動のことだよ



年末年始は食品ロスが出やすい時期

12月は忘年会やイベントで会食が増える時期だね！長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民プロジェクト～e-プロジェクト～」の一環で、「残さず食べよう！30・10運動」を実施しているよ！

少し意識をしたり、幹事さんが声掛けをすることで、「もったいない」食べ残しを減らすことにつながるよ！宴会の時にぜひ取り組んでいこうね！



ポールウォーキング
南城公園コース体験会

東海大学の学生による ポールウォーキング・デモンストレーションを 実施しました

問 健康づくり課 健康支援係



8/19、南城公園にて東海大学との連携事業により丹治先生と学生が監修したポールウォーキングコースを市民の皆さんに体験していただきました。また小諸市の老舗ポールメーカー「キザキ」さんにもご参加いただき、ポールの魅力もご紹介いただきました。

イベントは、東海大学の丹治先生による指導から始まり、参加者は実際にポールを使ってコースを歩きました。12名の参加があり、普段あまり歩くことのないアップダウンのあるコースを体験。1周約12分でコースには下り階段や上り坂も含まれ、木陰を通る気持ちのよいルートとなっています。

■ ポールウォーキングでの消費カロリー（南城公園1周12分の場合）

普通のウォーキング：約 70 kcal → ポールウォーキング：約 80 kcal

■ 参加者からの声

「適度なアップダウンでちょうどよかった」「ほかのコースも試してみたい」

「公園の中で歩けて気持ちがよかった」 etc.

今後も気軽に歩けるコースやイベントを企画していきます。



市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
Komorokougen Museum, Shiratori Eisetsu Museum

▲美術館のシンボルである六角塔が、山の上の高原に建っているイメージをシンプルなマークとしてデザインされています

市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ロゴマークが決定しました



7/20(日)～10/31(金)までの投票期間中に、美術館での投票用紙によりロゴマークが決定しました。今後は、美術館のPR等に使用していく予定です。投票にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

■ 投票総数 ■ 投票結果

2,371 票

① 259 票 ② 1,005 票 ③ 252 票 ④ 111 票 ⑤ 744 票

問 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館