

### 中央区子ども列車 「ドリーム号」



▽内容 当  
麻鍾乳洞見  
学、ミニト  
マト収穫体  
験など。

▽日程 8  
月28日(土)  
29日(日)。雨天決行。

▽行先 当麻町、滝川市ほか。

▽対象・定員 区内の小学生  
以上(小学2年生以下は、保  
護者の同伴が必要)・35人。

▽費用 小中学生4千800円・  
高校生以上9千800円。説明会  
の日にお支払いください。未  
納の方はキャンセルしたもの  
とします。

▽申込 8月16日(月)までに電  
話(午前9時～午後5時(土・  
日を除く))かファクスで。  
先着順。

▽説明会 8月20日(金)午後6  
時から中央区民センター(南  
2西10)。

なお、子ども会未加入の参  
加者は、子ども会安全会への  
加入が必要です(別途保険料  
が150円かかります)。

※応募者が25人に満たない場  
合は中止することがあります。

【申込詳細】 中央区子ども会育  
成連合会事務局

### 地区センター講座

ヨガエクササイズ(全2回)

▽内容 初心者向けに、呼吸  
法を取り入れながら基礎代謝  
を高める運動を行います。

▽日時 8月23日(月)、30日(月)  
の午前10時～11時30分。

▽会場 旭山公園通地区セン  
ター(南9西18)。

▽対象 区内在住か在勤の18  
歳以上の方(高校生を除く)。

▽定員・受講料 16人・千円。  
▽持ち物 飲み物、汗ふき用  
タオル、着替え等。また、動き  
やすい服装でご参加ください。

▽申込 8月11日(水)午前10時  
に同センター1階で受け付け  
開始(電話不可)。

※開始時点で定員を超えた場  
合は抽選。定員に満たない場  
合は引き続き窓口で先着順に  
受け付け(午前8時45分～午  
後5時(日曜日を除く))。

※応募者が著しく少ない場合  
は、講座を中止することがあ  
ります。

※受講料は申し込み時にお支  
払いください。納入された受  
講料の払い戻しはできません  
のでご了承ください。

【申込詳細】 旭山公園通地区セ  
ンター  
☎(520) 1700

☎(271) 1096  
☎(261) 7405

## 新「ごみルール」から1年

第1回 キッチン・水回りのマメ知識



※マークは中央区の環境への取り組みをお伝えするマークです。

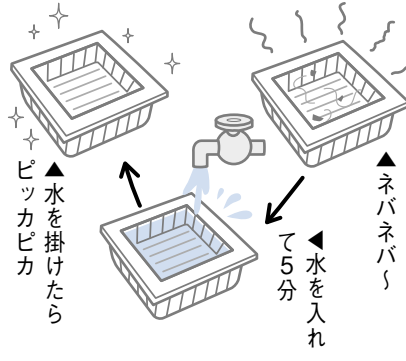
昨年7月に家庭ごみ分別の  
新ルールがスタートしました。  
皆さまの日々のご協力に厚く  
お礼申し上げます。  
今月号から、分別について  
お問い合わせの多い事例や、  
知っておくと役立つマメ知識  
を「新ごみ分けガイド」にも  
登場している「さっぼろミ  
ゴス」と共に紹介します。

### 【ネバネバの納豆容器】

納豆の容器は洗って容器包  
装プラスチックとして出しま  
すが、納豆のネバネバを洗い  
落とすのはとても面倒です。  
そんなときは、汚れの付い  
た空容器に水を入れます。5  
分もすればしつこい汚れが浮  
いてきますので、サッと水を  
掛ければ、洗剤も使わず簡単  
にきれいになります。



▲ネバネバ  
▲水を入れ  
て5分  
▲水を掛けたら  
▲水をはきか  
ピカピカ



### 【チンするときはこれで】

食品を電  
子レンジで  
温める際に  
はラップを  
掛けますよ  
ね。



ラップは  
だいたい1  
回使うと破  
れたり、水滴でぬれたりして  
使い捨てになってしまいうの  
で、その度にごみが出てしま  
います。

そこで電子レンジ可の密閉  
容器のフタをラップ代わりに  
活用しましょう。かぶせるだ  
けで、家計に優しく、ごみの  
減量にもつながります。

### 【まな板の汚れをガード】

魚や肉を調理した後のまな  
板は不衛生で、特に夏場は雑  
菌の繁殖やにおいが気にな  
りますよ。

そんなときは、あらかじめ  
まな板の上に「チラシ」を載  
せて調理するとまな板が汚  
れず、後始末が簡単です。  
あとは、チラシを燃やせる  
ごみとして出しましょう。

【詳細】 中央清掃事務所  
☎(581) 1153

8月は「道路ふれあい月間」です。一人一人がルールを守って安全に道路を利用しましょう。