

エコライフ ～身近な省エネを実践しよう！～

vol.6 電子レンジを上手に活用しよう



皆さんは家庭で料理をする際に省エネを意識していますか。今月は、電子レンジを活用することによる省エネについて紹介します。

野菜などの下ごしらえをするときに電子レンジを活用すると節約になります。例えば、煮込み料理の野菜は電子レンジで温めてから鍋に入れる、中までしっかり火を通したいときは、焦げ目をつけた後に電子レンジに入れることで中までしっかり火が通せます。さらに、ガス代が大幅に節約でき、節約・省エネ・時短になります。また、鍋でゆでるよりも、電子レンジを使うと野菜の栄養素を逃がさないというメリットもあります。野菜以外にも、炊飯器で保温したままのご飯を食べるよりも、保温機能を使わず、残ったご飯を食べるときに電子レンジで温めた方が消費エネルギーも電気代も節約になります。皆さんも電子レンジを上手に活用し、省エネ・節約・時短につながるスマートクッキングに取り組んでみてください。

(獨協大学国際環境経済学科3年 丹野)

電子レンジを使った省エネ・節約の効果の詳細は、こちらをご参照ください。▶



今月のごみ量 (11月分)

- 1日1人あたりのごみの量：794g
- 田村市のごみの量の目標：690g
- 目標達成まであと：104g 減！
- ※ 10月のごみの量と比べて、86g 減！



LET'S!! 『モリモリ体操』

田村市オリジナル体操「元気・筋力モリモリ体操」を毎日実践！！

【その十一：スクワット】

足腰強化。股関節まわりの筋肉をバランスをよく鍛えます。

市内では、通いの場「運動サロン」で『元気・筋力モリモリ体操』を実施しています。仲間が3人以上集まれば出前の「体験教室」を利用できます。いくつになっても自立した生活を送るために、あなたも始めてみませんか。

問市民部 市民課 ☎82-1112



不安な方は壁などにつかまり、両足を腰幅に広げて立つ。お腹を少しへこませたまま、そこからゆっくりとひざの曲げ伸ばしをする。10数えて下げ、10止め、10で戻す。

お尻を後ろに引くように行う。

5回

動画はこちら



市有財産を売却します

市は、利用予定のない市有財産を一般競争入札で売却します。

◆売却物件の概要

物件番号	所在	地目	地積	最低売渡価格	入札保証金	公法上の規制	特記事項
1	船引町東部台六丁目103	宅地	171.28㎡	3,278,800円	164,000円	都市計画区域	
2	船引町今泉字田中63-2、65-1	宅地	416.27㎡	3,924,800円	196,300円	都市計画区域	
3	船引町北鹿又字中巨ノ平62-2	宅地	491.27㎡	2,316,000円	115,800円	なし	
4	滝根町広瀬字石崎3-1 (旧広瀬小学校校長住宅)	宅地	369.82㎡ (建物87.98㎡)	2,748,000円	137,400円	都市計画区域	建物有

<特記事項>

- ① 売払物件には、法面、工作物、アスファルト舗装。樹木等が含まれる場合があるため、入札前に必ず現地を確認すること。
- ② 売払物件は、現状有姿での引き渡しとする。工作物、樹木等の撤去が必要な場合は落札者が自らの負担で実施すること。また、敷地内に設置されている電柱等の移設が必要な場合は、落札者が設置者と直接交渉すること。
- ③ 耐震診断、地下埋設物調査、地盤調査および土壌汚染調査は実施していない。地下埋設物、アスベストおよびポリ塩化ビフェニール (PCB) が存在した場合の撤去および処分は落札者が自らの負担で実施すること。また、地盤改良工事等および土壌汚染があった場合の対応は落札者が自らの負担で実施すること。
- ④ 建物がある物件は、必ず内覧を実施してから入札すること。(日程は財政課にお問い合わせください)

◆入札方法

一般競争入札 (郵便入札) により実施。

【入札の参加手順】

- ① 入札希望者は物件の現況を事前に確認してください。
- ② 財政課で入札参加申請の受付をし説明を受けてください。
- ③ 最低売渡価格の100分の5以上の入札保証金を指定日までに納付してください。
- ④ 指定の入札書に希望金額を記入し、期日までに郵便で提出してください。
- ⑤ 開札後、落札者には結果を通知します。

◆市有財産の入札書配布、入札参加申請受付期間

- 期間 2月5日 (月)～3月4日 (月)
- ※ 土、日曜日、祝日を除く
- 時間 午前9時から午後4時
- 場所 市役所3階 総務部 財政課

※入札への参加には資格および条件がありますので、入札参加申請時に確認してください。

◆入札書提出期日 (配達指定日)

3月13日 (水)
※通常、配達日指定郵便では配達日を差出日の3～12日後に指定できますが、事前に利用する郵便局に確認してください。

◆開札日時、場所

- 日時 3月15日 (金) 午前10時
- 場所 市役所3階304会議室
- その他

入札の参加者は開札に立ち会えます。(立ち会いは必須ではありません)

◆入札資格および条件

- 指定の入札書により入札に参加していること。
 - 地方自治法施行令第167条の4第1項 (当該入札に係る契約を締結する能力を有しない者、破産者で復権を得ない者および暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律 (平成3年法律第77号) 第32条第1項各号に掲げる者) の規定に抵触しない者であること。
 - 地方自治法施行令第167条の4第2項各号のいずれかに該当する者は、各号に該当する事実があった日から2年の期間が経過していること。
 - 地方自治法第238条の3 (公有財産に関する事務に従事する職員) の規定に違反しない者であること。
 - 法人または個人で、税等の滞納がないこと。
 - 一世帯一人とする。
- ※上記資格および条件を有する者以外が行った入札は、無効になります。

問総務部 財政課 ☎81-2118

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ