

たむら市民大学 挑戦状 No.18

問題

自然数を小さい順に、奇数、奇数、偶数、奇数、奇数、偶数、…となるように並べると、次のようになります。

1番目 2番目 3番目 4番目 5番目 6番目 7番目 8番目 9番目 10番目 11番目 12番目
1, 3, 2, 5, 7, 4, 9, 11, 6, 13, 15, 8, …

このとき、(1)、(2)の間に答えなさい。

(1) 31番目の数を求めなさい。

(2) 1番目からn番目までの自然数をすべてたしたとき、和がはじめて2025を超えます。このとき、nにあてはまる数を求めなさい。

福島県算数・数学ジュニアオリンピック問題や、全国の中学入試や高校入試問題をアレンジした問題などを出題していきます。

応募期限 2月25日(水) (必着)

応募方法 ●解答用紙に名前、年齢を明記してください。
●郵送・直接持参・オンライン申請にて受け付けます。

応募先 ●田村市教育委員会学校教育課

〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2
・田村市HPよりオンライン申請

問合せ ☎81-1214

応募と前回の
解答はこちら▶



<12月号の正解者>

・北川 栄子さん ・武田 正司さん ・石井 丞晴さん ・橋本 明希さん ・佐藤 裕子さん ・服部 克也さん ・耕田 俊緑さん
・神田 収さん ・箭内 邦夫さん ・春田 直記さん ・白石 竹美さん ・片寄 明さん ・鈴木 敬子さん ・紺野 祐寿さん

田村市×獨協大学

ちょこっと

エコライフ ～身近な省エネを実践しよう!～

vol.30 手洗いと食器洗い乾燥機、どっちがエコ?

寒い季節には、多くのご家庭でガス給湯器を使って食器を手洗いしていますよね。そんな冬の家事に食器洗い乾燥機（以下、食洗機）を使ってみませんか？

食洗機の普及率は、2024年3月時点でまだ約37%にとどまっています。食洗機ではきれいに洗えないと思っていませんか？また食洗機は贅沢だと思っていませんか？食洗機では高温洗浄、高温乾燥、そして酵素の力でピカピカに食器を洗うことができます。また食洗機を使うことで手が荒れてしまう心配もなくなります。そして何よりも、手洗いよりも食洗機を使ったほうがエコでお得なんです！

水道代のみで比較すると、手洗いで食器を洗った場合は水量約47.45 m³で、水道代は約20,550円かかります。一方で、食洗機を使うと水量約10.80 m³で水道代は約4,680円まで減り、約15,900円もの節約になります。さらに、水道代に電気代、ガス代も加味して試算すると約28,000円も食洗機のほうがエコという結果になりました。

食洗機を省エネに使うためのコツは余熱乾燥です。洗浄が終わったら、電気を使う乾燥モードには頼らず、扉を開けて自然乾燥させましょう。洗浄直後の食洗機は熱を持っているので、その余熱だけで水分が飛び、自然に乾燥させることができます。

食洗機を使って効率的に家事をこなすことで、家計にも環境にもやさしい暮らしになり、家族団らんの時間も増えます。寒い季節だからこそ、無理せず、賢く、エコにいきましょう！

(獨協大学国際環境経済学科1年 水野・法律学科3年 中尾)

手洗いと食洗機の水道代・エネルギー代、CO₂排出量の比較はこちら▶



人権擁護委員（再任・新任）のご紹介

人権擁護委員の5人への委嘱状伝達式が郡山法務局で行われ、福島地方法務局郡山支局長から委嘱状が手渡されました。任期は3年で、10年12月31日までです。

- 再任 佐々木秋男さん（滝根）、吉田隆昌さん（都路）、渡辺康江さん（都路）、佐藤智宏さん（船引）
- 新任 石塚正さん（大越）



佐々木 秋男さん



吉田 隆昌さん



渡辺 康江さん



佐藤 智宏さん



石塚 正さん

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動（人権教室や人権の花活動など）を行っています。

げんき アツプ通信

No.21

女性の健康のこと きちんと 理解していますか？

女性の心とカラダは、女性ホルモンの影響を強く受けています。その働き、関係する病気や不調への対処法を理解し、上手に付き合っていくことが大切です。



問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

女性ホルモンとは？

●エストロゲン

生殖器官を発達させる働きがあります。自律神経、骨、血管、関節、肌にも作用するため、分泌量の変化が健康状態に影響しやすいのが特徴です。

●プロゲステロン

受精卵の着床のために子宮内膜を整えます。その他、基礎体温の上昇、体内の水分維持、乳腺の発達など、妊娠しやすい状態を作り、妊娠後は状態を維持する働きがあります。

女性ホルモンの2つは、およそ1カ月の月経周期、及び一生涯を通じて、その分泌レベルが上昇・低下し、心身に様々な影響を及ぼします。

女性ホルモンと上手に付き合うポイント

①からだのサインを見逃さない

家事、仕事、子育て、介護など日々忙しくしていると、自分のことを後回しにしがちですが、からだの不調を見逃さず、気になる症状がある場合は、主治医に相談しましょう。

②がん検診を受ける

子宮頸がん、乳がんは女性ホルモンの影響で発症しやすい病気になります。そのため、2年に1回定期的に受けることが推奨されています。症状がない健康な時から、病気の予防や早期発見のために受診しましょう。

③生活習慣を見直しましょう。

肥満は生活習慣病の原因になるばかりではなく、ホルモンの分泌のバランスに影響を与えます。そのためバランスの良い食事や運動を心がけましょう。

今月のごみ量 (昨年11月分)

- 1日1人あたりのごみの量：773g ●田村市のごみの量の目標：750g
- 目標達成まであと23g減！ ※10月のごみの量と比べて、39g減！

