

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.37 シャワーの使い方で、水道代・光熱費を節約

9月になっても暑い日が続き、汗を流すためのシャワーや入浴は欠かせませんよね。家庭で使うエネルギーのうち給湯は約3割を占めています。だからこそシャワーの使い方を少し工夫するだけで、水道代や光熱費の節約につながります。

シャワーを使うときはこまめにお湯を止めることが効果的です。「節湯」を心がければ、水道代だけでなくお湯を沸かすためのガス代や電気代も減らせます。田村市の料金をもとに試算すると、シャワーを使う時間を1日1分短くすると、ガス代と水道代を合わせて年間約5,200円の節約になります。

節水タイプのシャワーヘッドへの交換も効果的です。少ないお湯でも十分な水圧を感じられるよう工夫されており、従来品と比べて約30～50%の節水効果があります。手元でお湯を止められるボタン付きならさらに節水できます。

また、シャワーの設定温度を見直すのもおすすめです。水温が約20℃の場合、設定温度を41℃から39℃に下げると、お湯を沸かすためのエネルギーを約10%減らせると試算できます。

まだまだ暑さの残る9月。ちょっとした工夫で快適さを保ちながら、環境にも家計にもやさしい暮らしを心がけてみませんか。

(獨協大学 交流文化学科 2年 福田)



「節湯」による水道代・光熱費の節約効果と算出根拠はこちらから▶



げんきアップ通信

No.28

9月は「食生活改善普及運動」の月間です。
～減塩への意識を高めましょう～

生活習慣病予防のための
(成人) 日本人の食塩摂取量
目標量

1日 男性7.5g未満
女性6.5g未満

県では、おいしく減塩できる「ふくしま健康応援メニュー」を県ホームページで公開しています。毎日の料理の参考にしてみたいか? がでしようか。



おすすめの簡単料理 ～減塩&たんぱく質を補う主菜～

やわらか鶏肉のごまネギソース

1人分あたり エネルギー 164kcal、食塩量 1.0g

材料 4人分

鶏むね肉(皮なし) 320g
└日本酒……………大さじ 1/2
① 塩……………小さじ 1/4
└こしょう……………少々
かたくり粉……………大さじ 3
ごま油……………大さじ 1
ネギ(みじん切り) 30g
減塩しょうゆ……………大さじ 1/2
② 酢……………小さじ 2
みりん……………小さじ 1
砂糖……………小さじ 1
ごま油……………小さじ 1
レタス・ミニトマト…適量

作り方

- ①鶏肉は図のようにそぎ切りにし、ビニール袋に①とともに入れてもみ込み、15分おく。
- ②①にかたくり粉を加えて全体によくからめる。熱したフライパンにごま油を入れ、鶏肉を並べ、ふたをして片面3分ほどずつ火が通るまで焼く。
- ③皿に食べやすく切ったレタス、トマト、②を盛り、③を混ぜたソースをかける。



減塩のポイント

減塩しょうゆで食塩量を控え、さらに、香味野菜・酢・ごま油で風味をプラスします。

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

市営住宅入居者募集

●入居者資格

- ①同居、または同居しようとする親族があること
- ②世帯の所得が基準額を超えないこと
- ③現在、住宅に困窮していること
- ④市税を滞納していないこと
- ⑤暴力団員でないこと

●申込方法

9月15日(火)～9月30日(水)までに建設部都市計画課または各行政局産業建設係に備え付けの申込書に必要な書類を添えて、申し込みください。必要書類や所得基準などは、お問い合わせください。

●抽選会

同一の市営住宅に対して複数の申し込みがあった場合は、抽選会を開催します。

抽選会は、市役所で10月15日(木)に一般公開にて開催予定です。詳細は申し込みをされた方へ通知します。

※その他、随時申し込み受付可能な団地もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問・申 建設部 都市計画課 ☎82-1114 各行政局 産業建設係

▼入居者募集中の団地 ※家賃は所得に応じて金額が変わります。

地域	団地名	部屋番号	建築年	間取	家賃	駐車場
滝根	広瀬団地	4号(1階)	昭和54年	3DK	11,100円～40,800円	有
滝根	神俣団地1棟	4号(1階)	昭和57年	3DK	14,600円～48,300円	有
都路	寺ノ前	A棟(1階)	平成元年	3DK	12,100円～38,800円	有
都路	寺下	B棟(2階)	平成2年	3DK	13,500円～42,500円	有
常葉	西部	7号(2階)	平成12年	3DK	20,200円～69,200円	有
船引	東部団地3棟	4号(2階)	平成4年	3DK	18,100円～55,100円	有
船引	東部団地3棟	5号(3階)	平成4年	3DK	18,100円～55,100円	有
船引	東部団地3棟	11号(3階)	平成4年	3DK	18,100円～55,100円	有
船引	東部団地5棟	3号(2階)	平成5年	3DK	53,000円	有
船引	東部団地6棟	7号(1階)	平成6年	3DK	18,300円～55,200円	有
船引	船引馬場団地1棟	16号(3階)	昭和48年	3K	9,100円～24,300円	有

たむら市民大学 たまり 挑戦状 No.25

問題

ゾロ目(111など)以外の3桁の整数を決めます。数字を並び替えて「一番大きな数」と「一番小さな数」を作ります。(例: 520と025)
「大きい数」から「小さい数」を引き算します。(例: 520 - 025 = 495) 出た答えを同じ手順(並び替え&引き算)を繰り返していくと、どんな数から始めても、最後は必ず「495」になります。495を「カプレカー定数」と言います。

この操作が最も回数(6回です。)がかかる3桁の整数をできるだけたくさん求めなさい。



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 9月25日(金)(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▶



<7月号の正解者>

・安瀬弘宣さん ・北川栄子さん ・武田正司さん
・橋本清太郎さん ・箭内邦夫さん ・鈴木敬子さん
・山口和宏さん ・白石竹美さん ・片寄 明さん
・佐藤勝一さん ・春田直記さん ・石井陽介さん
・田中天葵さん ・佐藤裕子さん ・大橋 晴さん
・服部克也さん

※7月号のエレガント賞の該当はありませんでした。