

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

6月13日(金)～6月30日(月)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7月15日(火)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。

☎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
大越	求中団地	206号(2階)	平成8年	3DK	16,200円～63,100円	有
大越	久保田団地	207号(2階)	昭和54年	3DK	12,400円～49,600円	有
大越	久保田団地	309号(3階)	昭和54年	3DK	12,400円～49,600円	有
大越	鷹待田団地	406号(4階)	昭和56年	3DK	13,600円～52,300円	有
滝根	神俣団地2棟	11号(2階)	昭和58年	3DK	15,000円～49,500円	有
常葉	西部団地	6号(2階)	平成12年	3DK	20,300円～67,400円	有
船引	東部団地3棟	16号(2階)	平成4年	3DK	18,100円～53,800円	有

ちょこっと

エコライフ～身近な省エネを実践しよう!～

vol.22 冷蔵庫で賢く省エネ

みなさんのお宅にある冷蔵庫には、たくさんものが入っていませんか? 食品の詰め込み過ぎは、冷蔵庫内の冷気の循環を悪くさせ、庫内を冷やすのに余分な電気を使ってしまいます。冷気の吹き出し口の前に食品を置かないようにしましょう。冷蔵庫に詰め込んだ場合と、半分にした場合と比べると、年間で43.84kWhの省エネとなり、電気代が約1,270円節約でき、約17.6kgのCO₂削減になります。冷気の循環が良くなると、庫内の温度設定を「強」から「中」にしても十分冷やすことができます。

また、食品を詰め込み過ぎて、どこに入れたかわからなくなると探して取り出すのに手間取って、扉を開けている時間が長くなります。庫内をすっきりと整理しておくことで、扉を開ける時間が短くなり、庫内の温度が上がるのを防ぐことができます。同様に、調理したものを熱いまま入れて庫内の温度を上げないように、熱いものは冷ましてから入れるようにしましょう。

一方、冷凍庫内では、隙間を開けず食品を詰めた方が節電につながります。隙間をなくすことによって凍った食品同士が保冷剤としての役割を果たしてくれるので、冷凍庫を開けたときに温度が上がるのを防げます。

冷蔵庫は毎日24時間稼働しているので、その使い方を少し見直すことで、大きな省エネ効果が得られます。ぜひやってみてくださいね。(獨協大学経営学科2年 高橋・松田)



冷蔵庫のエコな使い方と省エネ効果の算出根拠はこちらから▶



田村市×獨協大学

げんき アップ 通信

No.13

～健康料理の一例をご紹介します～

不足しがちな野菜を補う副菜の代わりに
具たくさん減塩みそ汁 ～季節の野菜・切り干し大根～
(野菜量70g、食塩量1.1g)

【材料2人分】

- 切り干し大根(乾燥).....10g(お玉1杯分)
- キャベツ(食べやすい大きさ).....60g(中1枚)
- にんじん(太めの千切り).....20g(1cm厚さ分)
- しめじ(石づきを除いてほぐす).....40g(1/3パック)
- ネギ(小口切り).....20g(4cm分)
- 和風顆粒だし.....小さじ1/2
- みそ.....小さじ1・1/2



切り干し大根でうま味がプラスされて、うす味でも美味しい!

【作り方】

- ①野菜、しめじはそれぞれの大きさに切る。
- ②鍋にネギ以外の具・水・顆粒だしを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて具材が好みの硬さになるまで煮る。(5分ぐらい)
- ③ネギ、みそを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。

6月は「食育月間」です。～ご家庭や地域で“食”への関心を高めましょう～
心身ともに健康でいきいきと暮らすためには、食生活に関心・興味をもって楽しく食べることが大切です。

市では、栄養バランスのとれた食事をとる方が増えるよう、取り組みをすすめています。

地域の団体や仲間、食育講話や調理実習にご興味がある時は、出前講座をご活用ください。

「健康出前講座」

▼詳しくはこちら



生活習慣病予防のための
野菜の摂取目標量(厚生労働省)

成人1日あたり350g
(小鉢1杯70g×5杯分)

令和5年の野菜の摂取量
(国民健康・栄養調査より)
20歳以上1日256g

目標より
約100g不足
しています



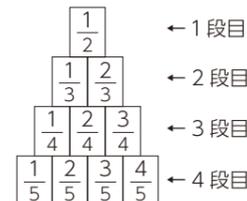
問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

たむら市民大学 たまひり 挑戦状 No.10

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。

問題

下の<図>のように、「分数カード」を並べ、上から1段目、2段目、3段目、4段目、...とします。このとき、次の(1)、(2)の間に答えなさい。



- (1) n段目の右から2番目にあるカードの分数を、nを使って表しなさい。ただし、nは2以上の自然数とします。
- (2) 2段目の分数の和は $\frac{1}{3} + \frac{2}{3}$ で「1」です。3段目の分数の和は $\frac{1}{4} + \frac{2}{4} + \frac{3}{4}$ で「 $\frac{3}{2}$ 」です。このように、分数の和を求めていきます。分数の和が74になるのは何段目ですか、ただし、nは2以上の自然数とします。

応募期限 6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▶



<4月号の正解者>(エレガント賞)

- ・安瀬 弘宣さん
- ・服部 克也さん
- ・白石 竹美さん
- ・筋内 邦夫さん
- ・榎田 俊緑さん
- ・武田 正司さん
- ・紺野 祐寿さん
- ・鈴木 敬子さん

エレガント賞該当者には「田村市教育委員会」と印字された特別な鉛筆を贈呈いたしますので、身分が証明できるものをご持参のうえ、学校教育課までお越しください。

今月のごみ量 (3月分)

- 1日1人あたりのごみの量: 746g
- 田村市のごみの量の目標: 750g ※2月のごみの量と比べて、60g増!

