

新病院 保健福祉厨房施設 建設工事ニュース No.5

Topics!

- ・病院棟 2 階立上り及び 3 階床の躯体工事を行っております。
- ・一般社団法人福島県建設業協会主催の県立工業高校に通う生徒による現場見学会を実施しました。建設業への理解促進や将来の担い手確保、モノづくりの魅力発信を図るため、工事概要説明や若手社員による講話を行いました。



工程表

杭工事

躯体工事
(1~3 区)

現在

屋上・外装
工事

内装工事

竣工

新病院建設事業の進捗を市ホームページまたは施工業者ホームページでご覧いただけます。
保健課 市民病院整備室 ☎81-2271

市ホームページ



施工業者ホームページ



ちょこっと

エコライフ ~身近な省エネを実践しよう!~

vol.24 野菜の捨てている部分は実は栄養価が高い!

日本では、2022 (令和 4) 年度で年間、約 472 万トンの食品ロス (まだ食べられるのに捨てられているもの) が発生しており、その約半分は家庭から出ています。家庭での食品ロスの発生原因は、賞味期限切れ等により、手つかずのまま捨てて「直接廃棄」、作り過ぎて食べ切れないで捨てる「食べ残し」、野菜の皮など食べられるところまで厚くむいて捨てる「過剰除去」と言われています。今回はこの「過剰除去」を取り上げてみたいと思います。

料理する時に取り除く野菜の茎、芯、種、皮などは、本来「食用に適さない部分」と考えられて不可食部とみなされてきました。しかし、厚く皮をむけば過剰除去になりますし、そもそも食べられるということになれば可食部になるので、もったいないですね。例えば、ゴーヤの種やワタには、実以上にミネラルや食物繊維、ビタミン C、食欲増進や疲労回復効果のあるモルデシンなどの栄養素が豊富です。ピーマンの種とワタには、実の部分より血液をサラサラにするピラジン、かぼちゃの皮とワタには実よりも多くのβカロテン、種にはリノール酸やオレイン酸などが含まれています。ブロッコリーの茎は蕾よりもビタミン C やβカロテンが多く、キャベツの芯も葉よりも多くの栄養素を含みます。茗荷の茎の部分もシャキシャキと美味しく食べられます。ぜひいろんなレシピを試してみて、“もったいない”を意識しながら食生活を豊かにしてみませんか!

(獨協大学経営学科 3 年石破、国際環境経済学科 3 年羽澤)

紹介した野菜の茎、芯、種、皮などを使ったレシピはこちらから▶



今月のごみ量 (5月分)

- 1 日 1 人あたりのごみの量 : 839g ● 田村市のごみの量の目標 : 750 g
- 目標達成まであと 89 g 減! ※ 4 月のごみの量と比べて、19g 増!



げんき アツプ通信

No.15

お家で簡単にできる運動

空中自転車



10回×5セット
休憩を入れながら

姿勢改善・つまづき予防

交互に伸ばしてかかとを床につく

足を上に上げる運動 左右7回



足を後ろに伸ばして5秒程度止める

疲れない体

夏の暑さと上手に付き合って無理のない範囲で運動を楽しみましょう!



夏の運動の3つのポイント

- ① 早朝や夕方の涼しい時間帯に運動をする。
- ② 運動前後や途中でもこまめな水分補給を忘れずに行う。
- ③ 服装は涼しく、通気性の良いものを選ぶようにする。

田村市オリジナル体操
「元気・筋力モリモリ体操」
詳しくはこちら▶



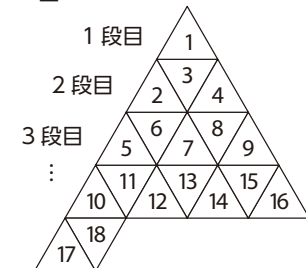
たむら市民大学たまり挑戦状 No.12

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。

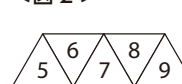
問題

下の<図1>のように、1、2、3、…の数字が書かれた正三角形のブロックを1段目、2段目、3段目と左から順に規則正しく並べます。
例えば、3段目には<図2>のように左から5個のブロックが並びます。
次の(1)、(2)の間に答えなさい。

<図1>



<図2>



- (1) 8段目には何個のブロックが並ぶか求めましょう。
- (2) 21段目に並んでいる全てのブロックの書かれている数の合計から、20段目に並んでいる全てのブロックに書かれている数の合計を引いた数を求めましょう。

応募期限 8月25日(月)(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▶



<6月号の正解者>

- ・春田 直記さん ・北川 栄子さん ・紺野 祐寿さん
- ・服部 克也さん ・白石 竹美さん ・武田 正司さん
- ・神田 収さん ・箭内 邦夫さん ・鈴木 敬子さん
- ・耕田 俊緑さん ・佐藤 颯祐さん ・大山 百叶さん
- ・安田 梨那さん ・佐藤 裕子さん

※ 6月号のエレガント賞の該当はありませんでした。