

ゴミの減量から節約につながる様々なアイデアや、質問の多いゴミの分別方法などを、12回にわたり毎月紹介しています。

「50℃洗い」をご存知ですか

「50℃洗い」とは、野菜や果物などの食材を50℃のお湯で洗うだけで鮮度がよみがえり、おいしくなって、しかも日持ちするという話題の調理法です。

やり方は簡単で、温度計さえあれば、すぐに実践できますので、ぜひお試しください。

☆「50℃洗い」のやり方

①ボールなどに50℃のお湯を用意する。

②50℃のお湯に食材を浸して洗う。

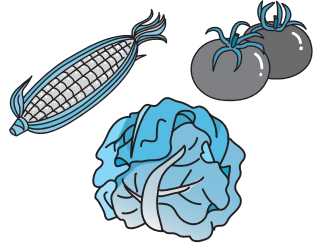
※洗う時間は1〜2分程度が目安ですが、野菜の種類や大きさ・食材の状態によって異なります。

③洗い終わったら、しっかりと水気を切る。

④保存する場合は、常温まで冷ましてから、ポリ袋等に入れて野菜室へ。

《注意事項》

- ・雑菌が繁殖するので43℃以下のお湯は使わない。
- ・必要に応じて菜箸や炊事用の手袋などを使用する。



《野菜の洗い方と洗う時間の目安》

種類	洗い方等	時間
キャベツ	使う分だけのがして1枚ずつ洗う。	1〜2分
春 菊	1枚ずつ湯に通す。雑味とアクも抑えられる。	1〜2分
白 菜	1枚ずつ。茎の部分は長めに浸す。	1〜2分
青じそ	さっと浸す程度に洗う。	30秒
かぼちゃ	種は取り除く。皮は手でこする。	1〜2分
とうもろこし	皮ごと浸けおく。	5〜6分
トマト	お湯に浸けてしばらく置く。	3〜5分
アスパラガス	お湯に浸けておく。	2〜3分
長ネギ	半分に切って洗う。	1〜2分
もやし	ざるに入れてさらす。アクや臭いも取れる。	1〜2分
にんじん	湯に浸けながら皮を洗う。	2〜3分
しいたけ	石づきを取り、湯の中で振るよう洗う。	1〜2分

行政情報
今月のゴミの持込み日は
12月22日(日)です

湖北広域行政事務センターでは、毎月1回日曜日(原則第4日曜日)に、家庭から排出されるゴミの持込みをクリスタルプラザ、クリーンプラントおよび伊香クリーンプラザで受付けています。

◆受付時間(各施設とも)

8時30分〜12時、13時〜16時30分

問合せ先

- 湖北広域行政事務センター業務課(☎62-7143)
- 環境保全課(☎65-6513)

きれいな川をみんなで守りましょう

問 環境保全課(☎65-6513)、上下水道課(☎65-1601)

きれいな川を残すための大切な取組み

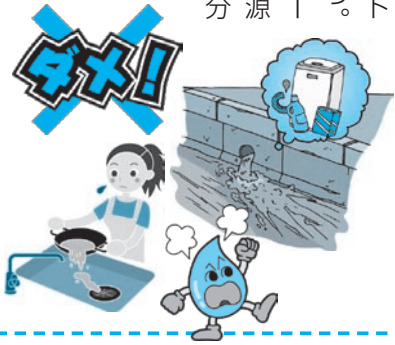
美しい川やそこにすむ生き物は、私たちに安らぎと潤いを与えてくれます。このような川をいつまでも暮らしの中に残すには、環境を意識した行動や日々の心がけがとても大事になってきます。

きれいな川を次の世代に引き継いでいくためにも、普段の生活の中で実践できることから始めましょう。



●普段の生活では・・・

- ①天ぷらなどの食用油は台所で流さず、市販の油固化剤などを使って可燃ゴミとして出しましょう。
- ②食器の油污れなどは、一度紙などで拭き取ってから洗いましょう。
- ③小さな生ゴミは流しの三角コーナーなどに細かい水切り袋を付け、流さないようにしましょう。
- ④洗剤や石鹸は、自然環境への負担が少ない商品を選ぶようにしましょう。
- ⑤洗濯で出る細かいゴミは流さないよう、洗濯機にくず取りネットなどを付けましょう。
- ⑥ゴミは「ごほくるーる」にしたがって資源物とゴミを正しく分別しましょう。
- ⑦ポイ捨て・不法投棄は絶対にやめましょう。



●水洗化にご協力を

◇水洗化されていない家庭では・・・

- ①早期に水洗化工事を実施してください。
- ②下水道・集落排水が使用できない区域では、合併浄化槽の設置をお願いします。

◇水洗化されている家庭では・・・

- ①宅地内の汚水ますや合併浄化槽は、定期的に点検してください。
- ②トイレではトイレットペーパー以外の紙は使用せず、必ず一定量の水を流してください。(水に溶けないティッシュペーパーや異物を流すと、下水管詰まりの原因になります)
- ③ガソリン、シンナー、廃油などを流さないでください。



～集まることであたたまろう～ 暖房を止めて外に出よう！

冬は夏と違い、朝から夜にかけて電力需要のピークが長く続き、暖房機器の使用により多くのCO₂が発生する季節です。

ウォームシェアとは、暖房エネルギーの無駄を避けるために、みんなで暖かい空間や時間を共有しようという取組みです。

家族やご近所どうしが集まってエネルギー利用について考えてみませんか。ウォームシェアで、この冬を暖かく過ごしましょう。

ウォームシェアのご紹介

●家庭やご近所でウォームシェア

家族やご近所どうしが一つの部屋場所に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせ、コミュニケーションも深まります。

●鍋を囲んでウォームシェア

みんなで一つの部屋に集まって鍋を囲めば、部屋も体もあたたまります。



●公共施設でウォームシェア

家の暖房を止めて図書館やレクリエーション施設、公民館など、無料または低料金で有意義に過ごすことができる公共施設を活用しましょう。

●スポーツでウォームシェア

スポーツで体を動かし内側からあたたまろう。スポーツ観戦で熱くなるのもウォームシェアです。



●イベントなどでウォームシェア

地域のイベントやコンサート、お笑いライブなどで楽しむと心もあたたかくなります。

●ショッピングでウォームシェア

ショッピングを楽しむこともウォームシェアです。保温性に優れたインナーウェアや湯たんぽなどのあったかグッズも注目です。



●温泉や浴場でウォームシェア

大きな浴槽でのびのびリラックスすれば、心も体もあたたまります。

今冬も節電へのご協力をお願いします

冬は、エアコン・電気ストーブなどの暖房機器や照明機器を長時間使用します。特に家庭では、夕方以降に消費電力の比率が高くなりますので、過剰な暖房を控え、重ね着などをして室温20℃を心がけながら健康に影響のない範囲で節電へのご協力をお願いします。



冬は、エアコン・電気ストーブなどの暖房機器や照明機器を長時間使用します。特に家庭では、夕方以降に消費電力の比率が高くなりますので、過剰な暖房を控え、重ね着などをして室温20℃を心がけながら健康に影響のない範囲で節電へのご協力をお願いします。