

1人1日50gのごみの減量を！



問
建設環境課
環境担当
☎ 65-0814

COOL
CHOICE

レジ袋が有料化する前に、エコバック利用の習慣をつけませんか？

現在海洋プラスチックが世界規模で問題になっている中、原因の一つになっているレジ袋の対応として、令和2年7月から、スーパーやコンビニエンスストアなどすべての小売業でレジ袋が有料化する見込みです。

エコバックを利用することのメリット

- ・海洋汚染防止に貢献できる！
- ・レジ袋の原材料である石油の消費量を減らすことができる！
- ・プラスチックごみの収集運搬コストが削減できる！
- ・焼却されるレジ袋が減ることで、地球温暖化防止に貢献できる！
- ・丈夫でオシャレ、日常使いもできる！



最近はおしゃれなエコバックがたくさんあるよ。お気に入りを見つけてね！



さらにやってみよう！

マイ箸・水筒の利用



箸などの梱包もプラスチックが使われています。マイ箸や水筒を持つことで資源にも、海にも優しくできます。



詰め替えを利用

シャンプーや化粧水、洗剤など日用品は、積極的に詰め替えを利用してごみを少なくしましょう。

食はからだをつくる ～城西大学通信～

第4回

キウイフルーツの機能

——栄養不足を補ってくれる頼もしい果物

キウイフルーツには、どんな栄養素が豊富に含まれているか知っていますか？答えは、**食物繊維、カリウム、葉酸、ビタミンA、ビタミンC**などです。キウイフルーツはそのまま食べてももちろん美味しいですが、魚や肉料理に酸味が効いたソースとして使用することもできます。味付けの際の「減塩」にもなるので塩分が気になる方には特にオススメです！

キウイフルーツには**カリウム**も豊富に含まれていると記しましたが、このカリウムは塩分であるナトリウムと「シーソー」の関係にあります。十分なカリウムの摂取は過剰な塩分を体から排出しやすくしてくれるのです。つまり高血圧にはカリウムがとても大切になってきます。



Recipe

キウイフルーツと食べる カレイのソテー

ソテーしたカレイにおろし器でおろしたキウイソースをかけたものです。ソースを加えるだけで見た目がオシャレな一品に仕上がります。毎日の食卓にぜひ、キウイフルーツを足してみたいはいかがでしょうか？

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻 修士2年 管理栄養士 小田桐 康祐

問 保健センター ☎ 65-1010

町民文芸 短歌

眼とじ湯船につかり長らえば
柚子はゆらゆら素肌に触るる
玉川 加藤 よし

抱きあげてあやすと泣きやむ愛し子は
生れてまもなくきみどりごひまご
田黒 塩崎 順子

帰り際母は大根二株を
手提げ袋へ入れてくれたり
田黒 土屋 進一

米寿まで命授かり今がある
余生幾何心して生く
番匠 相庭 養子

いつのまに秋の気配に包まれて
山の心も色づき満つる
番匠 渡邊 俊一

友と行くとなりの町のコンサート
亡夫も聞いてた思い出の曲
別所 朝倉 修子

音信のわかりし友のこの賀状
束から抜きぬ幾度となく
西平 新井 暁苑

恵方矢を拾いあげたし受験生
幸運の神に笑みかきねたり
西平 荒井 佳子

氏神の前に聳ゆる子持杉
樹齢八百年ときがわを守らむ
西平 小池喜代子

おだやかに吾接すればおだやかに
夫ににこと今日も終りぬ
雲河原 池上 政子

4月号掲載の短歌作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)を**かい書**で記入し、2月28日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

今月の納税

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第8期
後期高齢者保険料	第8期
介護保険料	第8期

納付期限は3月2日(月)です。

口座振替をご利用の方も同日が振替日ですので、残高不足にご注意ください。残高不足などにより口座振替ができない場合は現金納付になりますのでご注意ください。
問 役場税務課 ☎65-0811

声の広報ときがわ

「声の広報ときがわ」は、「朗読ボランティアときがわ」の皆さんの協力を得て、音声で町広報紙を聴くことができます。町ホームページ又は下記の二次元コードからアクセスが可能です。広報を発行した日から10日前後に町ホームページで配信します。そのほかにCDやテープでもお渡ししておりますので、お気軽にお問い合わせください。

問 総務課 ☎65-0401



冬の省エネルギー



関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>