

1人1日50gのごみの減量を!



問
建設環境課
環境担当
☎ 65-0814

ご注意ください!

令和2年4月からスプレー缶の出し方が変わります!



第3木曜日 (金属類) → **第4木曜日 (有害ごみ)** へ変更します。



出し方の確認

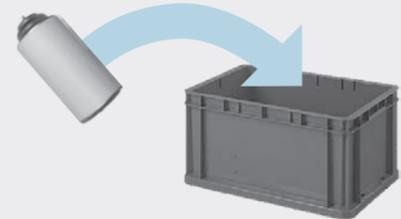
分別する

中身は必ず使い切り、フタ、ラベルを取る。
※穴はあけずに出すことができます。



コンテナかごに直接捨てる

・袋に入れずに、かごに直接捨てる。
・ほかのごみには絶対混ぜない。



町民文芸 俳句

朝靄に大カブ提げて人出でく

受験生キットカットに祈り込め

園児バスちらほら乗って日脚伸ぶ

絶品や姉の手作り昆布巻

男ひとり混ざり四人の日向ぼこ

春かせや川面を涉波を見る

七日粥 足す畑のものほろにがき

厳しさをのりこえて来て小鳥たち

ろう梅や日和に溶けて香を放つ

あたたかや庭に抄る水しごと

みつつけた! 秘密の日だまりふきのとう

もう少し頑張りぬこう春を待つ

つつがなく一家揃うや実万両

初雪や金山包み晴れ渡る

泣かすのもこれが愛だと冬薔薇

何にでも初つけてみむ初句会

大野 柴崎 節子	雲河原 池上 政子	西平 大島 勝子	西平 関口 永子	西平 荻久保 春	西平 荒井 佳子	西平 新井 暁苑	桃木 武田 昌子	田中 穴澤エツ子	田中 市川 房江	本郷 成川 義郎	番匠 坂本 みや	番匠 岡野 茂	番匠 相庭 養子	田黒 土屋 進一	田黒 林 洋子
----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	---------	----------	----------	---------

5月号掲載の俳句作品を募集します。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、3月31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。

食はからだをつくる ～城西大学通信～

第5回
みかんの機能性とは?
—冬になると食べたくなる果物!



ビタミンC

- 免疫力UP
- 鉄の吸収を助けてくれる
- 心臓血管系の疾病になりにくい



βクリプトキサンチン

- 紫外線から皮膚や目を守ってくれる
- 骨が丈夫になる



いつも捨てていませんか? 実に付いている白い筋

この筋は「アルベド」と言って、食物繊維が豊富でたくさんの栄養素が多く含まれています。なので捨ててしまうのは、もったいない!

Recipe



意外といける!? みかんの酢の物

さっぱりと食べられるので、食欲のない時でも簡単に食べられます。この時期なら、きゅうりではなく白菜と合わせても美味しいです。そのまま食べるのに飽きてしまったときにいかがですか?

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	ビタミンC	食塩相当量
72.9kcal	2.1g	0.2g	17.7g	2.4g	38.3g	0.8g

材料

- みかん 1個分
- きゅうり 1本
- わかめ 10g
- 塩 ひとつまみ
- 酢 大さじ1
- * しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2

作り方

- みかんの皮をむきます
- きゅうりはヘタを落として、薄く輪切りにスライスします
- スライスしたきゅうりをボウルに入れ、塩を振って揉んで水が出るまでしばらく置いておきます
- ボウルに*を入れ、混ぜます
- 調味料を入れたボウルに、みかんと水気を切ったきゅうりを入れよく混ぜ合わせます