

自然エネルギー + 省エネで化石エネルギーへの依存を減らそう

昨今、化石エネルギーに代わって環境に優しい自然エネルギー活用への関心が高まっています。しかし、普及させるにはまだまだ課題がたくさんあります。省エネと組み合わせて使うことで、化石エネルギーへの依存を減らしましょう。

自然エネルギーとは？

再生可能エネルギーとも呼ばれ、おひさまが昇れば絶えず発電できる太陽光発電のように、一度設備すると自然の力で永続的にエネルギーを生み出せるものです。自然エネルギーは発生時に二酸化炭素を排出しないため、環境に優しいことも特徴です。代表的なものに、太陽光、太陽熱、風力、水力、地熱、バイオマスがあります。一方で、コストが掛かることや、季節などによる発電量の変動が大きいことなどのデメリットが挙げられます。

省エネルギーとは？

石油・電力・ガスなどのエネルギーを効率的に使用し、その消費量を節約することです。省エネとも略され、私たちの日常に根付いてきています。

化石エネルギーとは？

非再生可能エネルギーとも呼ばれ、石油や石炭など一度使用すると無くなってしまいます。

家庭で取り組める自然エネルギーの補助金をご活用ください。

市では、自然エネルギーに係るシステムを設置されるご家庭に以下の補助金を交付しています。

住宅用太陽熱高度利用システム設置補助金 ※事前の申請が必要です。

対象となる機器	不凍液などの集熱媒体を強制循環させる太陽集熱器と太陽蓄熱層から構成されたシステムで、給湯や冷暖房などに利用するもの
補助率・補助限度額	太陽熱高度利用システムおよび当該設備の設置に要する経費の5分の1 限度額/40,000円
申請に必要なもの	●補助金交付申請書 ●対象システムの見積書 ●予定箇所の位置図 ●予定箇所の写真 ●納税状況等確認同意書

※住宅用太陽光発電システム設置補助金については本年度の受付は終了しました。

住宅用雨水貯留施設設置補助金 ※事前の申請が必要です。

対象となる機器	雨水を貯留するための構造をもった施設(タンク等)で、住宅の雨どい等に接続し架台等に固定するもの		
補助率・補助限度額	①100%以上500%未満 費用の2分の1 限度額/1基25,000円	②500%以上 費用の2分の1 限度額/1基50,000円	③合併浄化槽から転用するもの 費用の2分の1 限度額/1基50,000円
申請に必要なもの	●補助金交付申請書 ●対象施設の見積書 ●予定箇所の位置図 ●予定箇所の写真 ●納税状況等確認同意書		



本年度から公共施設にも雨水タンクを導入しています。

☎生活環境課環境保全係 (TEL82・3131(代) FAX82・6622)

「ゴミを持ち込まない」「持ち込んだら持ち帰る」にご協力を

公園は市民の憩いの場であり、ふれあいの場でもあります。ゴミやタバコの吸い殻、お菓子の包み紙や空き缶などは自宅まで持ち帰るようにしましょう。公園美化へのご理解とご協力をお願いします。

☎都市計画課公園緑地係 (TEL72・3111(代) FAX72・3569)

11月4日(日)は秋の一斉清掃の日

11月4日を「環境美化の日」と位置づけ、市内一斉清掃を行います。ごみ拾いは誰にでもできる身近なボランティア活動です。ご自身の身近な地域、自治会、企業、ボランティア団体などが行う美化活動に積極的に参加しましょう。(堀金地域は11月11日(日)です)

☎各総合支所地域支援課地域担当

糖尿病を予防する

インスリン節約生活 NO.7 (全12回)

昨年度シリーズ「糖尿病」に引き続き、本年度は「インスリン節約生活」を紹介し、生活習慣病である2型糖尿病の予防のポイントは血糖を下げるインスリンが少量で済むような生活をする事です。心筋梗塞や脳卒中の予防にもつながるインスリン節約のコツを12回に渡ってお伝えします。

ウォーキングは健康パートナー

いつでも、どこでも、誰でも行える健康運動法として、ウォーキングがあります。今回は、健康づくりに効果的なウォーキング方法をご紹介します。

食後30〜60分以内に始めるウォーキングは全身の筋肉を使って行う有酸素運動です。運動中の筋肉は、まず血液中のブドウ糖を取り込んでエネルギー源にします。そのため、血糖値が上がってくる食後30〜60分位から有酸素運動を行うと、血糖値が上がるのを防ぐことができます。

★姿勢がポイント

- 視線は下げず、30m先を見る
- お腹に力を入れる(腹筋を意識する)
- 内股、がに股は×
- つま先を上げかかとから着地
- 腕振りには肩甲骨を意識して、後方に大きく振る
- ※背筋を伸ばすことが重要
- 足の親指でしっかり地面を押すように、蹴り出す

★ウォーキングの目安

時間 1日合計30分以上
(膝痛・腰痛の人は小分けで行う)
頻度 週に3〜5日(週3日以上)
強度 少し息が弾むくらいのペース
※空腹時、特に朝食前の運動は、血糖値が低くなりすぎて脳にブドウ糖が栄養として供給されにくくなるので避けてください。

☎健康推進課保健予防担当 (TEL81・0726 FAX81・0703)

cqbk「食」で育む健康で豊かな人づくり

豊科各種団体等連絡協議会では、男性にも台所で腕を振ってもらおうと料理教室を開催しました。その中から「ラタトゥイユ」のアレンジ料理を紹介します。



ひれ肉のソテーや魚のバターソテー、パスタにたっぷりかけて召し上がれ

野菜 たっぷりのラタトゥイユソース

- 材料(4人分)
- ニンジン..... 1本
 - ズッキーニ..... 1本
 - パプリカ..... 1個
 - ナス..... 2本
 - トマト..... 中玉2個
 - カボチャ..... 8分の1
 - 玉ねぎ..... 1個
 - ニンニク..... 2かけ
 - ローリエ..... 2枚
 - 固形コンソメ..... 2個
 - オリーブ油・塩・コショウ..... 適宜

- 作り方
- ①: トマトは頭を十字に切り熱湯につけて、湯むきしておく。
 - ②: 野菜はそれぞれ1〜1.5cm角程度の食べやすい大きさに切る。ナスは水にさらしておく。
 - ③: 鍋にオリーブ油を引き、ニンニクを炒め香りが出たらコンソメ・ローリエを入れ、①の野菜を入れ柔らかくなるまで煮る。
 - ④: 塩・コショウで味を調える。何にでも合う万能ソースのできあがり。

☎地域支援課地域担当 (TEL72・3111(代) FAX72・8340)