

エコのすゝめ

冬の節電について

冬の節電では、寒くなる朝と夕方以降の家庭での節電が重要です。今冬も無理のない範囲で省エネ・節電にご協力ください。



○今冬の節電内容

【期間】

3月31日(木)までの平日(12月29日～31日を除く)

【時間】

午前8時～午後9時

【内容】

無理のない範囲で、できる限りの節電(数値目標は設けない)

節電の際の注意

- エアコンの控え過ぎによる体調不良に気をつけてください
- 衛生面、安全面および防犯面などにも注意し、無理のない範囲での節電をお願いします

● 申込・問合せ先

生活環境課環境係

☎72・2111

内線152



エコクッキング

エコクッキングとは、ごみをできるだけ減らし、使用するエネルギーも少なくする料理のことです。身近な料理から環境にやさしい取組みを始めてみましょう。

〜買い物のエコ〜

1. 無駄な包装を減らそう!

不要な包装やトレー、レジ袋を無くすように心がけましょう。買い物には、マイバッグを持参しましょう。



2. 地産地消

地元で収穫された旬の農産物を食べましょう。輸送や季節外れの野菜の栽培には、より多くのエネルギーを使用するため、効果的な省エネになります。

〜調理のエコ〜

1. 生ごみを減らそう!

野菜は、食べられる葉や茎、芯の部分や皮などは、できるだけ捨てずに食べましょう。細かく切って餃子の具にしたり、スープに利用したりして、丸ごと全部使いたいですね。



2. ガス・電気の節約

◆ガスの節約

火を使う際は、鍋底の横から火が漏れないようにしましょう。はみ出てしまった火が無駄になります。熱が逃げないよう蓋を活用しましょう。

圧力鍋や保温調理鍋なら、少ないエネルギーで、煮崩れせず美味しく調理することができます。



◆電気の節約

冷蔵庫には物を詰め込み過ぎないようにしましょう。ドアを開けっ放しにして献立を考えるのもやめましょう。

ご飯を炊くときは、炊飯器を使わずに鍋を使った方が、短時間で炊くことができます。

〜調理の後は〜

1. みんなで食べよう!

食べる時間がバラバラだと、再加熱するのにエネルギーを使わないといけません。また、大きな皿に効率よく盛りつければ、洗う皿も少なく済みます。



楽しんでエコ!

手作り味噌教室

地元産の大豆を使って、味噌を作ってみませんか。自家製ならではの美味しい「わが家のオリジナル味噌」を楽しみましょう。
※発酵までに時間がかかるので、完成した味噌は後日お渡しします

●日時 2月7日(日)

午前10時～午後2時
(受付 9時30分)

●場所 あすてらす調理室

●講師 篠原貴美恵さん

●対象 (福岡県環境マイスター)

小学生以上

(小学生は保護者同伴)

●定員 30人

●参加費 800円

●持参品 エプロン・三角巾

●申込開始

1月4日(月)

(定員に達し次第終了)

