

身近な健康づくりのサポーター /
ヘルスマイトのおすすめレシピ

私たちは、区内のいろいろな場所で、健康づくりをサポートする活動を行っています。

わくわく!
かんたんクッキング
vol.2

小松菜や春菊、
水菜など季節の野菜
でも作ってみましょう



青菜ときのこの味噌マヨ和え



清水さん、本間さん

〈材料〉2人分

- ・ホウレンソウ……1/2把
- ・キノコ(シメジやエノキなど)……1/2パック
- ・味噌(西京など)……小さじ1
- ・マヨネーズ……小さじ2
- ・いりゴマ……適宜

〈作り方〉

- ① ホウレンソウはお好みのかたさでゆでた後、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② キノコは石づきをとった後、食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れたらラップをふんわりかけ電子レンジ(600w)で約1分加熱し、冷めたら水気をきる。
- ③ ボウルなどに味噌とマヨネーズをよく混ぜ、①、②を加えてさっくり和え、器に盛り付けたら上からゴマをちらす。

泉区ヘルスマイトの詳細、レシピの動画はこちらから▶



〈栄養量〉1人分 エネルギー51kcal、塩分0.3g、副菜量(野菜、キノコなど)70g

☎ 健康づくり係 800-2445 fax 800-2516

これって粗大ごみ?

確認しよう!



横浜市資源循環局マスコット イーオ・ミーオ

1 冷蔵庫を処分したいけれど、どうすればいいのかしら……?

テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫・冷凍庫は、粗大ごみで収集できません!

2 家電リサイクル法に基づいた処分が必要だよ!

3 買い替えの場合や、過去に購入したお店がわかる場合、わからない場合で処分方法が変わるよ!

自分で運ばなくても良い方法もあるのね! 助かるわ!

▲詳しくはこちら

4 そのほかパソコンも、粗大ごみでは収集できないので注意してね! 詳しくはこちら▶

粗大ごみを出すときは、粗大ごみ受付センターに申し込んでね!

年末は粗大ごみの受付が混み合うのでお早めに!

粗大ごみ受付センター ※日曜、年末年始(12月31日~1月3日)はお休みになります

(固定電話から) 0570-200-530

(携帯・IP電話から) 045-330-3953

LINE、チャット、インターネットでの申込みはこちらから!

☎ 資源化推進担当 800-2398 fax 800-2507



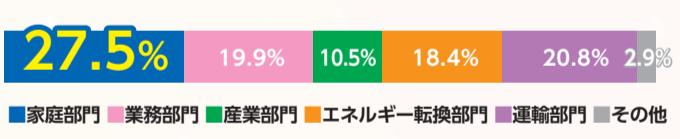
冬の省エネアクションで、地球にやさしい脱炭素生活



みんなでCO2の排出を抑えよう!

横浜市の二酸化炭素(CO2)排出量は、家庭部門からの排出が1番多くなっています。家庭からのCO2排出量を抑えるには、どんなことができるでしょうか。消費電力が多くなる冬、CO2排出量の削減につながり、電気代も抑えられる省エネアクションを紹介します!

令和4年度横浜市域温室効果ガス排出量について(速報値)



みんなの協力が
必要だずん!

ちょっとした工夫で、地球温暖化の防止につながるずん!

【カーテン】
□昼間は開けて、太陽光を部屋に取り込む
□夜は閉めて、保温効果を高める

【エアコン】
□設定温度は20℃を目安にする
□フィルターは月1、2回掃除する

【照明】
□LEDライトに取り替える
□必要のない場所の明かりはこまめに消す

【冷蔵庫】
□設定温度は「中」にする
□詰め込みすぎない

【服装】
□上着を1枚多く着るなど重ね着をする
□靴下を履く

【カーペット・床暖房】
□分割して暖める機能があるものは、人のいる部分のみ使用する

20℃

強→中

☎ 企画調整係 800-2331 fax 800-2505