



# マチエコジャーナル

machiecojournalmachiecojournal

Vol.7

発行：環境クリーン部

問合せ：環境政策課

☎2998-9133

マチごとエコタウン  
TOKOROZAWA

気付けば朝の布団が恋しい季節ですね…  
今回は、厳しい寒さに負けない過ごし方など  
をご紹介します。

## 冬のあったか術



寒い思いをせず少しでも光熱費を削りたい…  
そんな方へ、今日からできるあったか術です。

### その1 機器の置き場所で効果が違う！

#### ★ヒーターなどの暖房器具は



窓際に置くべし

窓は冷気の出入り口。  
暖房の向かいに窓が  
あると、すぐに冷やさ  
れてしまいます。



窓際に置くことで、効  
率よく温風を巡らせ  
ることができます。

#### ★加湿器は部屋に合わせて位置を検討！

加湿器もどこに置くかで大きな効果が。下記  
を踏まえて、置き場所を決めましょう！

- テレビ等電化製品の近くに置かない
- エアコンの風が直接当たるところに置かない
- 窓の近くに置かない

つづく

### その2 素材の選び方・料理の仕方であったか

#### ★食べると芯から温かい！食材



食材には身体を冷やすもの、温めるもの、  
特に作用しないものの3種類があります。

以下の食べ物は、身体を温める傾向にあります。

- 根菜（主に冬の野菜）
- 寒いところでとれるもの
- 暖色の食べ物（茶・黒・赤系など）
- 塩分の多いもの などなど…

#### ★この食べ物は…？（一例）

##### 身体を温める



ほうじ茶



紅茶



かぼちゃ



ねぎ



生姜

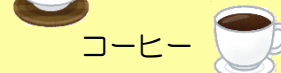


お味噌

##### 身体を冷やす



緑茶



コーヒー



トマト



きゅうり



お酢



お豆腐



温かい食材を取る時は、煮込み  
料理や鍋にすることで温かさがUP！  
是非試してみてください！

プロにしかできない話がある

## 環境講演会

問い合わせ 環境政策課 04-2998-9133



### 環境講演会 ～環境問題の今～

日時：1月25日(木) 13時～15時  
場所：所沢市民文化センターミュージ  
中ホール（マーキーホール）  
定員：200名（事前予約制）



詳細・お申込み方法などは市HPでご確認ください。↑



講師：北野 大（きたの まさる）氏

（秋草学園短期大学 学長）

化学分野で長年活躍してきた経験を活か  
し、地球温暖化や循環型社会について  
分かりやすくお話しします！

食べ切らないと「もったいない！」

食べきりタイムにご協力をお願い致します！

問い合わせ 資源循環推進課 04-2998-9146

### 飲み会のお開き



15分前は

食べきりタイム。



宴会で「まだ、お腹が空いていたのに宴会終了時間にな  
って、十分に料理を食べられなかった…」ことは  
ありませんか？

宴会が終わる15分前を料理を味わう「食べきりタ  
イム」にして、食べ残しをなくしましょう！