

# 『環境にやさしい行動』のススメ vol.23

☎ 生活環境課 (☎ 42-2111)

## ゼロカーボンアクション30

■身近にできる 12 の取り組み

詳しい取り組みや最新情報は環境省のウェブサイトへ



節電（光熱費の節約）	食事を食べ残さない	長く着られる服をじっくり選ぶ
節水（水道費の節約）	食材の買い物や保存などでの食品ロス削減の工夫	マイバッグ、マイボトル、マイ箸、マイストローなどを使う
宅配サービスできるだけ一回で受け取る	旬の食材、地元の食材を取り入れる	ごみの分別処理
エコドライブ（発進・急停車をしないなど）の実施	今持っている服を長く大切に着る	植林やごみ拾いなどの活動

**できることから始めよう！暮らしを脱炭素化するアクション**

2050年カーボンニュートラル宣言を受けて設置された「国・地方脱炭素実現会議」において、「地域脱炭素ロードマップ」が取りまとめられました。

その中で、衣食住・移動・買い物など、日常生活における脱炭素行動と暮らしにおけるメリットを「ゼロカーボン」

2050年カーボンニュートラル宣言を受けて設置された「国・地方脱炭素実現会議」において、「地域脱炭素ロードマップ」が取りまとめられました。

脱炭素社会の実現には一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。身近にできることから取り組んでみましょう！

今回は、この中から簡単に取り組める12の取り組みを紹介いたします。

アクション30」として整理しています。

## 金ケ崎町国際交流協会 ☎ 44-2099 国際交流協会コーナー

金ケ崎町西根南羽沢 55 ☎ 44-2099

町国際交流協会から KIFA クラブの活動を紹介いたします

### KIFA クラブの紹介

最近新型コロナウイルス感染拡大の影響で、会員同士顔を合わせる機会が少なく残念に感じていましたが、新しく会員のサークル活動として「KIFA クラブ」を開設しました。

すでに3回の活動を行い、第1回はユニセフ講座、第2回はバンドネオンとアルパのミニコンサート、先日行った第3回はインドカレーを食べてネパールのお話や踊りを楽しんだり内容はさまざま。回を重ねるごとに会員と町内に住む外国人が知り合いになり楽しさも増しています。会員の中にはいろいろな特技やアイデアのある人がいて KIFA クラブを盛り上げてくれています。

国際交流協会の会員でなくても参加できる活動も企画していきます。関心のある人はぜひご参加ください！

第2回 KIFA クラブミニコンサート

KIFA...Kanegasaki International Friendship Association



次回 KIFA クラブ **参加者募集中！**

第4回 KIFA クラブ 金ケ崎の歴史を再発見！

■開催日 3月26日(土) 午前11時20分から

■場所 金ケ崎要害歴史館 侍屋敷大松沢家

■参加費 1,000円 (入館料・食事含む)

■申込先 町国際交流協会 (☎ 44-2099)

## お知らせ news 「第40回金ケ崎マラソン大会特別大会」参加者募集！

☎ 中央生涯教育センター スポーツ推進係 (☎ 44-3123)

第40回を迎える金ケ崎マラソン大会は「特別大会」として開催します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、種目を3種目とし、参加者を県内在住者に限定の上、定員(先着順)を設けて開催します。

■開催日 6月5日(日)

■会場 森山総合公園陸上競技場および特設マラソンコース

■スタート 2kmの部 9:30、5kmの部 9:45、10kmの部 9:50

■対象者 県内在住者

■定員 2kmの部 300人、5kmの部 200人、10kmの部 300人 ※各種目定員になり次第、募集を締め切ります。

■参加料 一般 3,500円、小中高生 1,800円、家族ペア 4,000円

■申し込み方法・期間

▶郵便：2月21日(月)～4月5日(火) ※消印有効

▶インターネット (https://runnet.jp/)：2月21日(月)～4月7日(土)

■その他 新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開催します。

☎ 中央生涯教育センター スポーツ推進係 (☎ 44-3123、〒029-4503 金ケ崎町西根南羽沢 55)



詳細は町ホームページで確認できます▶

QRコードから応募できます▶

## おうち時間を楽しむ 食改さんの押しレシピ

☎ 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎ 44-4560)

新しい生活様式が求められる中、家族で食卓を囲む時間が増えています。家庭の食卓を豊かに健やかにするため、役立ててみてはいかがでしょうか。

### おからのサラダ



■材料 (4人分)

おから 100g  
 玉ねぎ 80g  
 きゅうり 40g  
 パプリカ(赤・黄) 各8g  
 さば水煮缶 80g  
 プレーンヨーグルト 大さじ4  
 マヨネーズ 大さじ3・1/3  
 味付け酢 大さじ1・1/3  
 黒こしょう 少々

■作り方

① おからはレンジで3分加熱して、あら熱をとっておく。

② 玉ねぎとパプリカは薄くスライスし、きゅうりはせん切りにして味付け酢に漬ける。

③ 2にさば水煮をほぐしながら入れ、プレーンヨーグルト、マヨネーズ、1を加えて混ぜ合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

■1人分の栄養価

・エネルギー 163kcal ・たんぱく質 6.5g ・食塩相当量 0.7g ・食物繊維 3.4g



我が家では、玉ねぎ、きゅうり、パプリカはピクルスにしたものを使って、一年中ポテトサラダの代わりによく作っています。



町食生活改善推進員協議会 永岡支部 押しこ 阿部佳子さん