

こんにちは **クラシマ** です。

住宅省エネ
2025キャンペーン
スタートしました！



概要 ①～③の導入工事に補助
【導入】①ヒートポンプ給湯機(最大13万円/台)
②ハイブリッド給湯機(最大15万円/台)
③家庭用燃料電池(最大20万円/台) ※機能・性能で補助額が変わります。
①～③の導入と併せて、④～⑤の撤去工事をした場合に補助
【撤去】④蓄熱暖房機(8万円/台) ⑤電気温水器(4万円/台)
対象者 令和6年11月22日以降に着手し、申請した方
受付期間 令和7年3月中旬～予算上限に達するまで (遅くとも令和7年11月14日まで)
※申請は工事請負契約等を結ぶ販売店、工務店等を通じて行います。お早めの申請をおすすめします。

「エコワン」補助金15万円対象



電気温水器からのお取替えでさらにプラス4万円/台！
最大19万円/台の補助金対象となります！

野菜&調味料で「食品ロス」をなくそう

今、世界的な問題になっている「食品ロス」。使い切れずに捨てられた食材が、地球環境の負荷になっています。

いますぐ「家庭」でできる取り組みをはじめませんか？

家庭の食品ロス実態調査では、家庭から廃棄される食品は「生鮮野菜」と「調味料」で5割以上に。

野菜と調味料をきちんと使いきることができれば家庭の食品ロスは格段に減るはず！

買い方と保存方法を見直そう

野菜を長持ちさせる保存術

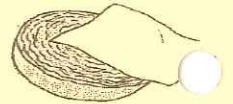
① 葉野菜は立てる

ほうれん草、小松菜などの葉野菜はペットボトルなどの空き容器を利用し、立てて野菜室に。寝かせるより鮮度と栄養価が保てる



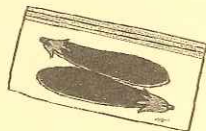
④ ペーパータオルで水分オフ

キャベツや白菜の切り口が黒ずんでくる原因はカビ！ 切り口の水分をペーパータオルで拭いておくとカビの繁殖が防げる



② 実野菜は丸ごと冷凍する

ナス、トマトなどの実野菜はカットせず丸ごと冷凍を。使用する際は、常温で5分ほど置いておくと包丁で簡単に切れる



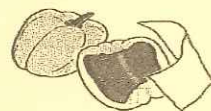
⑤ 食材に適した保存場所へ

冷蔵庫の中で1番温度が高いのは野菜室。雑菌の繁殖を防ぐため、低温を好むもやしはチルド室、キノコやカット野菜は冷蔵室に保存



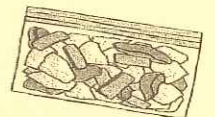
③ ヘタと種は除く

ゴーヤやパプリカなどは縦半分に切り、ワタと種を取り除いて、切り口にペーパータオルをかぶせてからラップで包む



⑥ ミックス野菜を活用する

キャベツ+にんじん+ピーマンなど、半端にあまった野菜を切り、ミックスして冷凍しておけば、そのまま野菜炒めなどに使えて便利



あまりがちな調味料の活用法

トマトケチャップ



① 肉の臭み消しに

ハンバーグなどのひき肉料理の下ごしらえや隠し味として加えると、独特の臭みが消えて食べやすくなる

② 味噌汁のだし代わりに

うまみ成分のグルタミン酸がたっぷり含まれているので、味噌汁のだし代わりになる。煮物にもおすすめ

みりん



① 古くなったお米に

古くなったお米にみりんを加えて炊くと、ツヤが出てふっくら。お米2合にみりん大さじ1が目安

② みりんシロップに

小鍋にみりん大さじ4を入れて煮詰めるとまろやかな甘みのシロップに。ホットケーキやヨーグルトにかけて

オイスターソース



① おでんのスープに

鍋にだし汁800mlとオイスターソース小さじ2を入れて火にかければ、おでんのスープが完成

② 炒め物に

オイスターソースは野菜炒めと相性抜群。あまった野菜をオイスターソースで炒めて中華風の一品に

酒



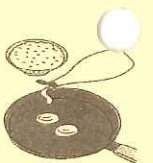
① 干物に吹きかけて

干物に酒を霧吹きで吹きかけてから焼くと、ふんわりと焼き上がり、風味もアップ。刷毛で薄く塗っても

② カップ麺に

市販のカップ麺に小さじ1~2の酒を加えると、酒に含まれるうまみやコクでワンランク上の味わいに

マヨネーズ



① チャーハンに

マヨネーズの油がご飯粒をコーティングしてくれるのでパラッとした仕上がり。コクやうまみもアップ

② 厚焼き玉子に

溶き卵2個に小さじ1のマヨネーズを加えると、厚焼き玉子がふわふわに。冷めても硬くならない

ジャム



① 豚のしょうが焼きに

肉を漬け込むタレにマーマレードジャムを加える。酸味が増して深みのある味を楽しめる

② ハンバーグソースに

ハンバーグソースに、いちごやブルーベリーのジャムを少量加えれば、甘酸っぱさが増して大人の味わいに

白いTシャツの黄ばみどうしてますか？

真っ白なTシャツが眩しい季節、黄ばみ対策をしっかりとしましょう



● Tシャツが黄ばむ原因

黄ばみやすいところは、首回りと脇。これは、汗をかくことで分泌される皮脂が酸化することによって現れる現象。日焼け止めと制汗剤も黄ばみの原因のひとつ

● 気になり始めた黄ばみには

1. 洗面器に約40℃のお湯を用意し、重曹を溶かす
2. 1時間つけ置きしてから、洗濯機で通常通りの洗濯をする

● 頑固な黄ばみには

1. 重曹と食器用中性洗剤を数滴垂らした水を3:1の割合で混ぜペーストを作る
2. 黄ばんだ部分にペーストをたっぷり塗り、歯ブラシで優しくこする
3. 30分放置する
4. できればお湯(約40℃)を使い通常通り洗濯する

● 重曹を使った黄ばみ予防

服を着る前に重曹スプレーする。

材料 スプレーボトル、水100mlに重曹小さじ1

※すべての方に安全と保障できませんので、必ずご自身で確認してから使用してください

有限会社フードプランニング
滝口

田畑久恵の
料理レジメ

青菜の香りごまあえ



材料

- ・青菜(ほうれん草・春菊・菜の花・セリ・三つ葉)1~2束
 - ・長ネギ 1本
 - ・にんにく 1片
 - ・ごま油 少々
 - ・しいたけ 2枚
 - ・しょうゆ 小1
 - ・パン粉 少々
- B { 練りごま 大1~1.5
みそ 40~50g
砂糖 大1
酒 大1
ごま油 小1/2

作り方

1. 青菜は茹でて3センチに切り絞る
2. 長ネギは小口切り、にんにくはみじん切りにする
3. 小鍋にごま油と②を入れ、油を回し炒める
4. Bは混ぜ合わせる
5. ④にさめた③の長ネギを加え混ぜ合わせたたれを作る
6. いただく直前に①の青菜をあえる、又は添える

目的に合わせて、青菜を選ぼう

- 骨を強くしたい方には・・・カルシウムたっぷりの水菜・小松菜・モロヘイヤ
- 貧血気味の方には・・・青菜の中でも特に鉄分の多い小松菜・水菜
- 若々しいからだを維持したい方には・・・βカロチンの豊富なモロヘイヤ・ほうれん草・春菊・あしたば
- ストレスの多い方には・・・ビタミンCたっぷりの、あしたば、小松菜、水菜
- 脱メタボを目指す方には・・・食物繊維の豊富な、あしたば、モロヘイヤ、春菊



めんどろな
分断不要で **丸洗い水冷ベスト** できる

FRONT
循環式水冷ベスト
暑中のタンクに入れた水を冷やして、ホースで循環させることで
すばやく体を冷やす。暑中対策に最適な水冷ベスト。

タンク

25時間連続使用可能

1300mlの大容量タンク
水冷ベスト

25時間連続使用可能



エアコンまでは…という季節に！

☎22-01 首までヒンヤリを感じさせる冷感
リンクサス フリーサイズベスト

循環式水冷ベスト
PC-JSV01

- 電源: モバイルバッテリー
USB-A DC5V/1A
(バッテリー別売)
- サイズ: フリー
胸囲: 80 ~ 130cm
肩幅: 30cm 着丈: 43cm
- 本体質量:
約650g(ベストのみ)
- タンク容量: 約1300ml
流量: 約320 ~ 350ml/分



14,850 円(税込)

13,500 円 税別

推奨

モバイルバッテリー
大容量10000mAh!
持ち運びに適した
小型薄型モデル

☎22-02
多摩電子 TL115UK

幅7.4×奥行1.6×高さ14.6cm

3,850 円(税込)

3,500 円 税別

アトム電器福島西店

社会福祉法人

福島いのちの電話…を支援しています

年中無休 午前10時～午後10時

(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、
24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに

TEL 024-536-4343

フリーダイヤル (通話無料)

毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

震災に関するお悩み

毎月1・11・21日 午前10時～午後10時

ふくしま寄り添い(予約制)

フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員に
なっただけませんか。
多くの方々のご支援をお願いし
ます!!

※法人会員/10万円から(何口でも可)
維持会員/102000円から(何口でも可)
賛助会員/時期、金額を問いません。
※「福島いのちの電話」への寄金は、税法
上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで
お問合せ下さい

TEL 024-536-0032

FAX 024-536-2840

今月の編集ノート

福島市が開催している市民ワークショップに参加しています。令和8年度からスタートする新しい総合計画がテーマとなっており、今まで2回開催されました。10年後の市がどうなっていてほしいか、残したいものは何か、その時にあってほしいものは？を話し合いました。

毎回60～80名の市民が参加しており、年齢も性別も違うそれぞれが思う市への期待や不満点などがざっくばらんに語られます。どんな感じなのかまったくわからず参加しましたが、毎回違った視点が知れて面白いです。今月の3回目です。今回はどんな話し合いになるのかな。一市民として楽しんでいきたいと思います。(ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで

倉島商事株式会社

～快適な生活環境のご提案～

本社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号
TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473
郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118
TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571