

ひとくちメモ

ほうれん草は冬が旬の緑黄色野菜で、冬採りのものは甘みが増し、栄養価も高くなります。特にビタミンCは、夏に比べて約3倍も多く含まれ、免疫機能の向上が期待できます。風邪を予防するためにも、積極的に食べましょう。

⑤ 中火で炒め、水分がとんだらAを入れてなじませる。

⑥ お鍋を予防するためにも、積極的に食べましょう。

⑦ お鍋を予防するためにも、積極的に食べましょう。

⑧ お鍋を予防するためにも、積極的に食べましょう。

⑨ お鍋を予防するためにも、積極的に食べましょう。

⑩ お鍋を予防するためにも、積極的に食べましょう。

⑪ お鍋を予防するためにも、積極的に食べましょう。

からだイキイキきみつごはん!



作り方

ほうれん草と
魚肉ソーセージの
中華風炒め

材料：2人分

| | | | |
|---------|------|---------|--------|
| ほうれん草 | 1袋 | 酢 | 小さじ1 |
| 魚肉ソーセージ | 1本 | おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| しめじ | 1パック | 塩 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ2 | こしょう | 少々 |
| A | | | |

君津市10大ニュース
広報意識調査アンケート

1 みんなで選ぶ！
君津市10大ニュース
2 あなたの声を聴かせて！
広報意識調査アンケート
3 広報きみつ読者アンケート

回答期限：12月15日(月)／郵送先：〒299-1192 君津市政策推進課 (56)1288

Let's 脱炭素 de STOP! 溫暖化

日常生活をひと工夫して省エネに！

お風呂の使用方法などを見直して省エネにチャレンジ！

熱すぎるお湯、省エネにはNG！

お風呂の設定温度を2℃下げ、約40℃に設定することで、約9%の省エネになります。

180Lの水を20℃から40℃に沸かす場合と42℃に沸かす場合

【年間】光熱費：2,153円
ガス：13.3m³ / CO₂：29.4kgを削減

追いだき機能を使って水を大切に！

給湯は効率が良く、お湯を沸かすだけであれば省エネですが、残り湯が温かいときは、追いだしがさらに省エネです。

180Lの水を40℃に沸かし、24時間後に40℃に追いだした場合と、180Lの水を40℃に沸かした場合

【年間】光熱費：12,779円 / ガス：25.8m³
水道：32.8m³ / CO₂：74.8kgを削減

お風呂の設定温度を高くしすぎないことや、給湯と追いだき機能を使い分けることで省エネにつながります。

環境保全課 (56)1296

君津市は、東京ガス(株)とカーボンニュートラルのまちづくりに向け連携しています。(出典：東京ガス都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」(2025年2月))

回答者のなかから抽選で
きみぴょんグッズ
をプレゼント！

裏表紙掲載の広報きみつ読者アンケートにも、ご協力ください！

みんなで選ぶ！
君津市10大ニュース
広報意識調査アンケート

回答方法

① インターネット回答
② 持参・郵送
③ ハガキで回答してください。

QRコード

広報きみつはスマホ・パソコンで
読むことができます！

市ホームページ
カタログポケット

PDF版
印刷された誌面と同じ状態のデータを読むことができます。

HTML版
印刷された誌面と同じ内容を、スマホやパソコンの画面にあった文字の大きさ、レイアウトで読むことができます。記事を拡大させる必要がないため、好きな文字の大きさで読むことができます。

導入方法
1 アプリストアで「カタポケ」と検索
2 アプリをインストールし、検索メニューで「君津市」と検索
3 表示された広報きみつを開き、日本語で読むを選択する

広報誌の発行をLINEで
お知らせしています！

君津市の公式LINEを友だち追加していない方は、右の二次元コードから友だち登録を行ってください。

君津市からのお知らせがLINEに届かない方へ

受信設定を行う必要があります。君津市のトーク画面の右下にある下記のマークを押し、案内に沿って設定を行ってください。受信設定は、市役所7階・政策推進課でもお手伝いしています。

政策推進課 (56)1265