

エコファミリーのみなさん、いつも環境活動へのご参加ありがとうございます。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。最近、暑さも和らぎ日中は過ごしやすくなってきました。また、朝晩は涼しくなってきましたので、体調に気をつけてお過ごしください。また、台風や豪雨も、まだ油断できませんので、十分に気をつけてくださいね。



### 今月の環境イベントテーマ：「5Rに取り組み ごみを減らそう！」

これまで、ごみの削減の取り組みとして「3R」の取り組みを紹介してきましたが、最近、「4R」「5R」「7R」の取り組みもあるようです。その中で今回は、「5R」について紹介します。これまでの「3R」に2項目追加されています。

#### リフューズ (Refuse)

##### ごみの発生を回避

- 必要以上に物を買わない。
- マイバックを持参し、レジ袋や過剰包装を断る。 など

#### リデュース (Reduce)

##### ごみの排出抑制

- 詰め替え用の購入で容器のごみを減らす。
- 生ごみは水を切り、重量を削減。 など

#### リユース (Reuse)

##### 製品・部品の再利用

- フリーマーケットやリサイクルショップを利用。
- 不要なものを必要としている方に譲る。 など

#### リサイクル (Recycle)

##### 資源の再利用

- 再資源化が可能なものの分別の徹底。
- 生ごみを堆肥にして再利用。 など

#### リペア (Repair)

##### 修理

- 簡単に捨てずに修理して長く使い続ける。 など



### 今月の生物多様性(見つけてほしい生き物)

#### テーマ①：「クサギ実」

クサギは葉に独特のにおいがあるので「臭木」と名付けられましたが、夏に咲く花は可愛くてジャスミンのような香りがします。

実は初め袋状になった萼(がく)に包まれていて、萼が赤く色づき星形に開くと、水色の実が現れます。そして、その実はだんだん深い藍色に変わっていきます。赤と青の対比が美しく、「ここに実があるよ」と鳥にアピールしているのだそうです。

この青い実は染料に使われ、布を水色に染めることができます。



### 今月の生物多様性(見つけてほしい生き物)

#### テーマ②：「ジョロウグモ」

秋になると、里山や人家付近でジョロウグモのメスが目立ってきます。大きな腹の背側には黄色と青灰色の縞模様、腹の反対側は半分近くが赤色です。身近なクモのためか、妖怪として民話等にも登場しますが、危険なクモではありません。

家の庭や通路などのクモの巣は邪魔ですね。でも、ジョロウグモの糸は光が当たると金色に輝いてきれいですし、網にはメスよりずっと小さいオスがいることがあるので、少し観察してみましよう。



## 8 月度環境イベント

### <冷蔵庫・冷凍庫の整理整頓をしよう!>

※みなさん、使いやすいように上手に工夫をされていました。

◇ 夏は食物も傷みやすいので、ついつい冷蔵庫に入れます。必要な量を作り、入れるよう気を付けてますが…。麦茶はペットボトルで凍らせて、発泡スチロールの箱に戻して、低温でも大丈夫な物を保存するようにしています。溶けた麦茶を飲みながら、入れ替えストックをしています。



◇ 食品は、ほとんど生協でお世話になっています。冷蔵庫の中は、開閉に時間がかからないよう定位置に次の食事に使う材料を置いています。

◇ 食品はたくさん買い置きをせず、必要な量だけを買います。なので、庫内はいつもすっきりしています。食品の消費期限などもチェックしやすいので、古い物から食べるようにしています。

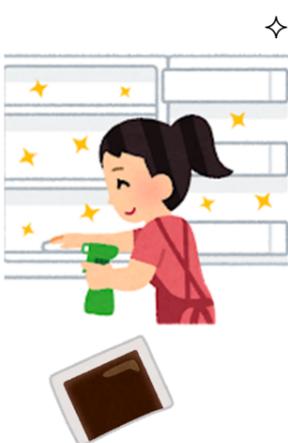
◇ 冷蔵庫は7割、冷凍庫はぎっしり。実践しています。朝ごはんを使うものは、かごにまとめて、すぐ取り出せるようにもしています。

◇ 冷蔵庫は定位置を決め、さっと取り出せるようにしています。冷凍庫も3分割し、魚介類、肉類、野菜その他に分け、在庫管理メモに賞味期限を書いて、使った物は消していくので、開けている時間も短く賞味期限切れで捨てる物はありません。

◇ 冷蔵庫は年間通して詰めすぎないように心掛けています。家族も2人になったので、中身も減っていますが、半分は飲料(酒)が占めている現状です。

◇ 冷蔵庫の中は、定位置を決めて物を置いています。卵は引き出しの中、納豆は上段、ただ決めてあってもたくさん買った時など違う場所に置く事もあるので、時々散らかっている時に整理整頓をします。

◇ アイスクリームをたくさん買いすぎて冷凍庫に入れるのに一度、全部出してから片付けをして、中身をリストにして、冷蔵庫に貼りました。これで、短時間に冷凍庫の開閉が出来そうです。



### 賞味期限

◇ 生協の配達日前に、子どもと一緒に掃除してみました。ドアポケットにたくさん賞味期限切れのワサビやショウガの小袋がありました。サラダについてきたドレッシングやソース、ケチャップなど日付がない物は全て捨てました。空っぽになってしまったので、思い切って仕切りを外して水洗いをしてスッキリです。

◇ 野菜等、新しいうちに切ったり、ゆでて冷凍。麦茶は、冷めてからペットボトルに入れ冷凍。翌日、必要な分を発泡スチロールの箱に入れ、暑い時期は食パンやバナナ等低温で冷やしました。お盆の来客がなかったので、今消費中です。(冷凍品)

◇ 夫のジュース、ビール以外は、本当に整理されています。コロナワクチン副反応の為の保冷剤を家族分用意した時は、さすがに冷凍庫はパンパンになりましたが…。

◇ 毎年の事なのですが、とにかく夫が特に何かを出すわけでもないのに冷蔵庫を開けるので困っています。そこで「5秒ルール」を作ってみました。どうなるかな?(笑)



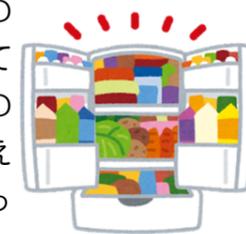
◇ コープの配達日には冷蔵庫がいっぱいになり、何をどこに入れたか忘れてしまいます。夫に言われて、本日お届け商品リストを、冷蔵庫の扉に磁石で留めて使った物からシ印を付けるようにしました。

◇ でっかい霜の塊と覚えのない冷凍化石がいくつか取れました。中身がわかるように、こまめにメモマステを貼りました。スッキリ。

◇ 冷蔵庫は棚を使い分けています。一番上が夫、二番目は子ども、それぞれがお気に入りのドリンク、スイーツを並べています(買いすぎ!) 冷凍庫はメモを貼っています。鶏肉、豚肉、牛肉等を購入した日付を書いて使ったら消していく方法です。整理は出来ているけど、整頓まではできていないと思います。

◇ 食材を詰めすぎないよう中の物を一旦出して掃除をしました。食材を7割以下にして、並べ直して空気を流れやすく、また全体がよく見えるようにしました。無駄な買い物も減ると思いました。

◇ 食べ物が傷みやすい時季なので、つい冷蔵庫に頼りすぎて詰めすぎてしまいます。この機会に食べない物や奥で見えない物等を整理する良いきっかけになりました。



### 「生物多様性&季語」のテーマ <クロアゲハ&ボタンツル>

※クロアゲハ…庭木で見つけました。というおたよりが多かったです。

※ボタンツル…簡単に見つけるのは、難しかったです。

### <クロアゲハ>



◇ 大きくてフワフワ飛んでいたの、目に留まりました。庭のひまわりの辺りを飛んでいました。

◇ 家の庭で天気の良い日に、黒い大きな蝶を見かけました。8月中旬に3回見かけましたが、いつも晴れの日でした。

◇ 8月のお盆の頃、よくクロアゲハを見かけます。亡くなった人が会いに来てくれたのかと思っています。

◇ 時々、庭に飛んできます。黒くて目立つので、よく子ども達が捕まえていました。でも、オスとメスの見分け方は知りませんでした。止まってくれたらじっと見れるのになあ。

◇ 主人と2人で散歩していたら、ミカンを栽培している所で見つけました。実家でもミカンを栽培していたので、よく見かけていたので、懐かしかったです。



◇ 以前は白点のある「カラスアゲハ」を「クロアゲハ」だと思っていました。

◇ 毎年、我家の庭を優雅に飛んでいます。みかん畑が近くにあるから飛んでいるのかも…と、今回の通信誌を読んで思いました。

◇ ユズ、サンショ、ミカンの木によく幼虫がついていて、アゲハ蝶になるのか、クロアゲハになるのか、蛾のようになるのか、楽しみにいつも観察しています。最近、特にクロアゲハをよく見ます。正直言うと少し不気味かな?

◇ 本柚子、かぼす、すだち、へべすなど柑橘類を10数本育てているので、アゲハがよくやってきます。よい香りのクチナシ(アカネ科)は、科が違うのに卵を産み付けていますが、仲間なのでしょう。

◇ 我家には柑橘系の木が1本あります。そこにクロアゲハがしょっちゅう来ます。アゲハ蝶も来ますが、飛び方がクロアゲハの方がずっと優雅です。

### <ボタンツル>



◇ 木にからまっていて、まるで木に白い花が咲いているようでした。

◇ 散歩の途中で見ました。白い花だったので、よく覚えています。でも、かぶれるとは知らなかったです。

# ♪なんでもおたよりコーナー



◇ 子ども達は、3色ボールペンの内の1色が出なくなると、もう使わない（使えない？）らしくて溜まってしまいます。もったいないので、生協のチラシの丸付けをする時、余った色（たいてい青とか赤）で、印を付けます。黒よりも目立つので役に立ちました。

◇ 食洗機は水道使用量が少なくて済むのでエコと言われていますが、給湯に電気代がかさむので、手洗いでお湯を使わない夏季は手洗い（なるべく節水の工夫をしつつ）+乾燥（衛生面で）のみ食洗機でしています。（カテエネで1日毎、時間毎の電気使用量が分かりますが、電気使用量けっこう減らせました。）



◇ ウォーキングを始めて4年程になりますが、今年初めてハグロトンボを見ました。公園や川のほとりで何度もエコファミリーのおかげで、生物多様性に関心を持つようになったせいでしょうか。



◇ 松阪市飯南町で、東海地方最高気温が度々出ています。長雨が明けた途端、日中の畑作業も危ない暑さになりました。季節の極端な移動に作物の植え付け、種蒔きも農時暦が参考にならなくなっています。季節に沿った農業の喜びや楽しみが減ってしまうと、次世代への継承も消えてしまうかもしれません。

◇ 小1の息子と食育を兼ねて、家庭菜園を楽しんでいます。先日は、大根の種まきをし、1週間芽が育つのを待ってから間引きをしました。「大根は下に伸びるんだね」と、土がふかふかになるよう耕すのを手伝ってくれました。穴掘りや山づくりなど砂遊びみたいで、おもしろがっていました。



## 編集後記



環境活動にご参加いただきありがとうございます。

8月の末に2回目の新型コロナウイルス感染症のワクチンを接種しました。

周りでは、「3日ほど熱が出た」「頭が痛い」「体の節々が痛い」などを聞いていたので、心配しましたが、

全く、副反応はありませんでした。効いてるのかな？



## おたよりコーナー

