



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。毎日、寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。三重県でも北部の地域は、かなりの積雪もあったようです。自動車の運転の際には、路面の凍結に注意し、安全運転に気を付けましょう。

今月の環境イベントテーマ：「SDGsにつながるエシカル消費！」

今回は、エシカル消費についてです。エシカルとは、直訳すると「倫理的」という意味で、エシカルなお買い物とは地域や社会、環境や人々に配慮して、モノやサービスを買うことを言います。商品を利用する際に、下記のマークついた商品を意識してみてください。

MSC認証
(海のエコラベル)

海の資源を枯渇させないよう、漁獲量や漁法・漁の時期・生態系などに配慮した漁業でとられた水産製品です。



FSC認証

責任ある森林管理をしている林業者を支援し、世界の森林保全貢献につながる木材製品です。




レインフォレスト・アライアンス認証

環境保護、労働者や家族の生活向上など持続可能な農業のための包括的な基準を満たした農園に与えられる認証です。



コープの森づくり

このマークがついた商品を利用すると1点につき1円が植樹活動資金として、苗木代や植樹エリアの管理費等に役立てられます。



今月の生物多様性(見つけてほしい生き物) テーマ①：「シキミの花」

三重県ではシキミをシキビなどと呼び、枝葉を仏前やお墓に供えます。山林に自生し、お供え用に植栽もされています。

2~3月頃、淡いクリーム色の直径2~3cmの花が咲き、実は秋に熟します。

シキミは全体が有毒で、特に実・種子は毒性が強く、食べると死亡する可能性があります。中華料理に使う無毒の八角=トウシキミの実(日本には自生していない)

とよく似ているので、要注意。

花言葉は「猛毒」「援助」「甘い誘惑」です。



今月の生物多様性(見つけてほしい生き物) テーマ②：「メジロ」

頭から背中、尾が黄緑色で目の周りが白い、スズメより小さな小鳥で、早い地域では2月頃から、木の葉の繁みに隠れて繁殖のためにさえずります。この「さえずり」がきれいなので以前は飼育され、鳴き声の優劣を競う大会も開かれていました。しかし、今は飼育できません。メジロは木の実や虫も食べますが、ヒヨドリ同様の甘党です。晩秋から春の間は、ビワやサザンカ、ツバキ、ウメ、サクラなどの花の蜜をよく吸いに来ています。



* 「見つけてほしい生き物」情報提供元：三重県環境学習情報センター (<http://www.eco-mie.com>)
いつどこで見つけたかも教えてください。

12月度環境イベント

<ウォームビズ!>

※みなさん、それぞれに工夫してウォームビズをしていました。

◇首、手首足首の「三つの首」を温めて毎日のウォーキングを楽しみ、今のところ暖房はホットカーペットのみで。温・湿度計を毎日確認しています。

◇毎日、湯船にゆっくりつかり、入浴後はモコモコ靴下、はんてんに身をつつみ、冷えてきたら柚子茶を飲んであったまっています。

◇毎日、朝食にはスープやお味噌汁など温かい汁物を食べるようにしています。体が温まって暖房も控え目のできるので冬場は欠かせません。

◇寒くなるとタートルネックが必需品です。コーディネートしやすいので便利です。

◇もこもこの部屋着を買ったら暖かくてびっくり。新しい衣類はいいですね。これで家の中では、暖房の温度を低くできます。

◇私は喉が弱く寝る時は首にタオルを巻きます。これをするようになって、声が出ない程のひどい風邪を引かなくなりました。また、お風呂上りに髪を乾かす時、首の後ろにもドライヤーを当てて温めます。

◇特に首元を冷やさないようにしています。トックリ首やスタンドカラー等の服を着ています。外に出る時は、マフラー、ニット帽、手袋で完全装備です。

◇今年からコタツを使用せずコタツの下へ長目の座布団を敷いて、その上から薄目の布団を掛けて使用しています。程よい暖かさになります。

◇長年、湯たんぽを愛用しています。夜、タオルでくるんでテーブルの下に置いて足を乗せています。入浴時に布団の中に移して温めておきます。

◇日の当たる場所で用事をして、室内では、ストーブ、ヒーターをあまり利用しないようにしています。昔ながらの綿入れのはんてんを羽織、膝には手編みの物をかけるようにしています。



◇近距離の所は歩いて用事を済ませるようにしています。はじめは寒いけど、歩いている内に身体が温まってくるので運動にもなるし、エコにもなって気分が良いです!

◇部屋の温度設定を低め(20℃)にして、足元が冷える場合は、冬用室内履きソックスや膝掛けを利用しています。部屋を退出する時は、少し早目に暖房を切って電気の使用時間を減らしています。

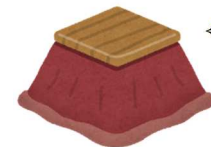


◇リビングにみんなで集まりストーブをつけています。寝る時もリビングが温まっているので、布団を敷き、ストーブでお湯が出来るので湯たんぽにして暖かく、一つの部屋で過ごしています。

◇寝る時にネックウォーマーなどで首を温めると、とても暖かく感じられます。フリースで何枚か作って愛用しています。子どもが小さい時は、マフラーより首がしまる心配がないので、よく使っていました。

◇「ウォームビズ」を意識して絶えず温度計を見て、温度管理をするようにしています。人のいない所は節電して、室温は20℃~23℃位にして重ね着をして、寒く感じたら寝袋を利用して暖を取るようにしています。一人一人の行動がひいては地球温暖化の抑制につながるのかと...

◇三つの首を温めると動きやすくなりました。ついでに帽子もかぶってみたら、さらにポカポカでした。



◇私はエアコン暖房が苦手です。マイルームは、コタツと電気ストーブで暖を取っていますが、足を温めると上半身の寒さが堪えます。それで、薄手を重ね着してフリースで仕上げ。さらに寒いとコタツにもぐります。

◇外へ出る時はマフラー、手袋、帽子は欠かせません。また鍋料理も中味をかえてよくします。残った時、翌日の昼食にも便利です。暖房はエアコンなので、25℃以上にはしないようにしています。

◇レッグウォーマー、靴下2枚重ね、ネックウォーマーは日々の生活に欠かせない物となっています。



「生物多様性&季語」のテーマ

<コゲラ&サネカズラの実>

※コゲラ…キツツキとは知りませんでしたという方が結構、いました。

※サネカズラの実…サネカズラと言う名前、初めて知りましたと言う方が結構いました。

<コゲラ>



◇スズメやメジロに混じって見かけます。裏庭の柿の木に残っている柿の実を突きに来て、残りの実もきれいになりました。

◇松阪市ベルファームに行ったら、コゲラがいました。

◇我が家の桜の木にいました。キツツキとは知りませんでした。

◇日本にもキツツキがいるのですね。

◇すすめかと思ったけど模様があるし、何ていう鳥かなあと思っていました。キツツキなのですね。野生動物は動きが速いので、グーグルレンズも間に合いません。

◇「キッキッ」っていう甲高い鳴き声が聞こえました。家の外に出て見つけようとしたのですが、気配で飛んで行くので姿は見られずでした。

<サネカズラの実>

◇リースを作るのに採りに連れて行ってもらいました。木が柔らかいので可愛いリースが出来ました。実も付けて飾りました。



◇うちではビナンカズラと言ってます。うちの庭木にあります。真っ赤な可愛い実です。

◇可愛い実ですね。よそのお宅ですが、散歩の途中で見たことがあります。名前は知りませんでした。百人一首であったような気がします。

◇近く公園にあります。鳥がよくつついていますが、おいしくはないのですね。甘いのかと思っていました。



◇熊野市有馬町の津波避難場所になっている山への入り口近くで見つけました。

◇我が家の畑のミカンの木につるを巻いて赤い実がなっていました。花も可愛いですね。名前を知りませんでした。クリスマスの飾りのリースに使用した事があります。

◇伊勢市二見町の音無山で見つけました(頂上付近で)。他にも赤い実や大小のドングリ等がたくさんありました。



◇赤くてきれいだけど、ブツブツブツでちょっと異様です。パートナーは、一昨年これでリースを作っていました。



♪なんでもおたよりコーナー



◇毎年恒例、我が家でのクリスマス会。以前は市販品や使い捨ての皿やコップを使っていましたが、持ち寄りにして食器は全て洗って何度も使える物を使うようにしたらゴミが激減しました。これからもゴミを出さずに楽しめる方法を考えていきたいです。

◇今日は娘と一緒に大掃除をしました。いつも生協の特配が来る前に冷蔵庫をキレイにしようと思っていましたが、今年やっと出来ました。要らない物はないと思っても、消費期限切れやおまけのワサビ、ショウガ、ソース、ドレッシング…、小さな物がたくさん出てきました。早めに掃除が出来て娘に感謝です。

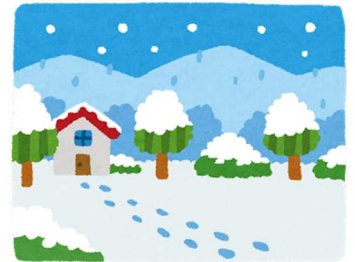


◇大台町大杉に植樹をしに家族で参加してきました。清流宮川を将来にわたって美しく豊かな川として守る活動の一環として実施されました。カマツカ、クリ、エゴノキなど植樹してきました。



◇久しぶりにミシン掛けをしました。いらなくなったタオルで雑巾を作りました。あと、少し破れていた衣類を修繕しました。楽しかったです。

◇12月27日、鈴鹿で10cmくらい雪が積りました。2回目です。前は18日だったかな、寒いのは苦手です。



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。

ガソリン価格の高騰や様々な商品の値上げなど、家計に負担がかかってきますね。無駄な買い物は控えないとと考えています。

車に乗る際も、できるだけエコドライブを心がけ、燃料の消費も控えたいと思います。



おたよりコーナー

