

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、11月に入り朝も冷え込みむようになりました。まもなく冬がやってきますね。寒くなると鍋料理も増えてくるのではないのでしょうか。

～みえ環境フェア2022開催のご案内～

今年も「COOL CHOICE：カーボンニュートラルの実現に向けて、未来のために、今選ぼう。」をテーマに、三重県で環境活動に取り組む団体や企業が参加されます。

コープみえも、間伐材を使った箸づくりと環境活動の展示紹介で出展します。ぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

- *日時：令和4年12月11日（日）10時～15時
- *会場：メッセウイング・みえ（津市北河路町19-1）
- *主催：三重県地球温暖化防止活動推進センター



今月の環境イベントテーマ：「11月はエコドライブ推進月間」

エコドライブ推進月間を紹介します。11月は、毎年ご紹介していますが、「エコドライブ10のすすめ」を覚えてみえますか？

エコドライブに取り組むことにより、二酸化炭素排出量削減による環境保護や燃費アップによる節約効果、無理のなく安全運転をすることで、事故防止効果などが得られます。

エコドライブ10のすすめ

- ①ふんわりアクセル
- ②車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ③減速時は早めにアクセルを離そう
- ④エアコンの使用は適切に
- ⑤ムダなアイドリングはやめよう
- ⑥渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ⑦タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑧不要なものはおろそう
- ⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう
- ⑩自分の燃費を把握しよう

今月の生物多様性(見つけてほしい生き物) テーマ①：「ムラサキシキブの実」

低山の明るい場所に生える落葉低木で、高さは3mほどになります。葉は先端が尾状にとがり、縁には細かいギザギザ（鋸歯:きょし）があります。6～7月にピンク色の花を咲かせ、秋に直径約3mmの紫色の実をつけます。

庭や公園などに植えられているのは、近縁のコムラサキが多いです。コムラサキは少し粗い鋸歯が葉の先端半分にあるので、ムラサキシキブと区別できます。ムラサキシキブの仲間の紫色の実があるか、探してみてください。



今月の生物多様性(見つけてほしい生き物) テーマ②：「オオカマキリの卵鞘」

カマキリの仲間の卵は、卵鞘（らんしょう）と呼ばれるかたまりの中に入っています。オオカマキリは大型なので、卵鞘（らんしょう）も大きく直径3cmほどあり、吸い物に入れる麩（ふ）のような見た目です。枝や背の高い草などに、1匹が3～5個産み付けます。1個の卵鞘の中には卵が200個とか、300個とか入っているそうなので、1匹が卵を1000個以上産んでいるかもしれません。卵で越冬し、翌春孵化して卵鞘から子カマキリが出てきます。



*「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。

9月度環境イベント ＜家庭の電化製品での節電＞

※みなさん、少しでも電化製品の節電にと、いろいろと工夫されていました。

◇ 今年は娘がダイエットのためか？夏場にエアコンを入れればなされた娘が…、エアコンを付けなくなったら、電気代が去年より安くてビックリです。

◇ 家族は「用事がなくてもとりあえず冷蔵庫を開け考える」「トイレの電気、誰もいない廊下つけっぱなし」「テレビをつけて本を読む」をよくやっています。どうしたら節電してもらえるのでしょうか…。



◇ 家の冷蔵庫は小さいので、詰めすぎないようにしています。夏も主人がすぐに飲むからと言って、ペットボトルのジュースを予備として何本も入れるので適正量まで減らしました。子どもは、小さいうちは冷蔵庫のドアを開けて「涼しい～」とやっていたのですが、今は誰もやりません。でも、暑い日は熱中症にならない程度に涼しく過ごしました。



◇ 冷蔵庫は、開けたら一目で何が入っているかわかる程度に食品を入れています。テレビは、そばで見ている以外はつけません。朝起きたら、ラジオをつけています。早朝の草引きの時も持ち運べるので便利です。

◇ 夏場は、何でも入れてしまいますが、通風口をふさがないように隙間を開けて気を付けてました（冷蔵庫）。照明も昨年末LEDに替え、テレビと共に不必要に応じて消しています。掃除機も週1回位使用、ホーキ、モップ、コロコロ等、身体を使ってやっています。

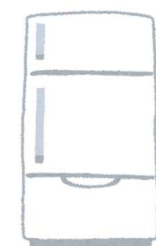
◇ 冷蔵庫の横（側面）には、何もはらないようにしています。物に表面がおおわれていると、温度が高くなってしまいます。

◇ もう随分前からテレビは、コンセントから抜いています。冷蔵庫内も、できるだけスッキリとを心掛けていますが、夏場はどうしても残り物の保存でいっぱいになってしまうので、食べ切れる量を作るようにしています。

◇ 照明はなるべくこまめに消して、昼間はほとんど点けないようにしています。冷蔵庫は、20年使っているの、そろそろ替え時だと思いつつ大事に使っています。



◇ 今月、15年間使った冷蔵庫を買い替えました。9月は決算期でお値打ちということで、まだ使えるようでしたが、急に壊れても困るものなので、思い切って買いました。15年前よりかなり省エネらしいです。本体価格は高かったけど、節電になるといいな。



◇ 冷蔵庫が壊れたので買い替えました。小ぶりを使用してましたが、大きい方が節電になると言われ、大きいものを買いました。冷蔵は、相変わらずガラガラに、冷凍はたくさんがいいというので野菜を冷凍にしたりしています。

◇ 昨年末から主人の父と同居しているのですが、義父は洗面所とトイレの時間がとても長い上、昼間もトイレの電気をつけます。その間、廊下の電気もつけっぱなしなので、電気代が3,000円アップしました。その対策のため、トイレと廊下にセンサーライトを（トイレは電球交換）を付けました。相変わらず昼間も電気をつけるのですが、すぐ消えるので気分的に安心です。

「生物多様性&季語」のテーマ

＜イチモンジセセリ&イタドリの花＞

※イチモンジセセリ…ガだと思っていた方が多かったです。

※イタドリの花…地域によって、いろいろな呼び名や食べ方が違って面白かったです。

＜イチモンジセセリ＞

◇ イチモンジセセリってガだと思っていました。知らなかったです。チョウなのに地味なんです。



◇ 自宅の畑で見ました。目が大きくて可愛いチョウですね。

◇ 茶色で小さく地味なので、チョウとは思っていませんでした。我が家の畑や花畑に飛んでいます。

◇ ガだとばかり思っていました。確かによく見ると可愛かったです。

◇ 「ガ」だと思っていました。水田で発生すると病害虫扱いされているようです。

＜イタドリの花＞



◇ よく見ていましたが、花があるというには知りませんでした。これが花なのですね。じっくり見ると、生えているのを見た事があります。

◇ おばあちゃんが、油で炒めると美味しいと言っていたのを思い出しました。

◇ 道沿い、家の境界など清掃作業の入った所は見つけるのが大変ですが…、ありますね。

◇ イタドリは、カツオの骨と一緒によく煮つけてましたが、今はカツオの骨だけではあまり売ってないので、かつお節で煮ています。イタドリは、大きくなって枯れたのを杖にしてみました。軽くて使いよい杖です。

◇ 子どもの頃に住んでいた地域では、すっぽんと呼ばれていて、小学校の帰り道、食べていました。

◇ 今まで気にもしなかったイタドリの花。このテーマのおかげで探し見つけました。密生していて、なかなか存在感があります。意外でした。

◇ 細かな素朴な花です。子どもの頃、折ってポキンと音のしないのは食べたらダメとか…？皮をはがしてかじった思い出があります。顔をしかめる程、酸っぱかったです。”すいすいごんぼ”？とか言っていたような記憶が。

◇ 昔、遠足でイタドリをかじる子がいてビックリ！大人になって、湯がいて佃煮や炒め物にすると美味しく食べられる事を知りました。この頃は想定外の災害が多く起き、食べられる野草も知っておく必要があるかも…。

◇ 農道の土手で見つけました。“土手のスカンボジャワさらさ”と言う歌を聞いた事があります。祖母は、食べた事があると食べ方も教えてくれましたが、今子ども達に伝えていく事はなかなかできないですね。

◇ スカンボの方がイメージできます。河川敷で見つけました。

◇ 探してみようと思わないと見つけられにくい花でした。体に良いと聞いて頂いて、油炒めで食べましたが、二度目に食べたいと思う味ではなかったです。

♪エコ生活術♪～お得な情報～

◇ ネットで野菜などの皮は捨てないを書いてあり、私も食べれる物はなるべく捨てないようになった。りんごや柿も皮のまま切って食べます。



◇ 熱湯を捨てるなら草の根元へ。屋敷周りの草や道路と溝の際にも草は、とてもよく伸びます。腰をかかめて、せっせと抜いていましたが、これもまた大きなゴミに…。そこで最近では、熱湯をかけてしんなりさせてます。わざわざ熱湯を沸かすのはエコにならないので、ゆで卵、そうめん、パスタを作った後の湯などを利用して、必ず草にかけてます。しばらくは生えてこないし、無理して抜かなくても…、しんなりしてきてすごく少量で済みます。これもエコの生活術だと認識しながら、小さいうちの草にもかけてます。

♪なんでもおたよりコーナー



◇ この夏は暑くて、お風呂よりシャワーがメインでした。多い時は、朝昼晩とシャワーを浴びていましたが、ガス代は減っていました。その代わりに、電気代と水道代は多めでした。お盆はとても忙しく大変でしたが、終わってホッとしています。お彼岸は、ゆっくりと墓参りなど法事を済ませて、やっと一息つきました。

◇ 台所から出る生ゴミを堆肥にしたいのですが、手軽に出来る「ボカシ」など欲しいです。



◇ 今までではクールタオルが主流でしたが、この夏、クールリングが出てきました。28℃以下で冷却され、冷たいのではなく、ひんやりとして、首回りも濡れないので重宝しました。

◇ 花苗からさし芽、挿し木をする事に挑戦しています。簡単に発芽してくれるものもあるし、枯れてしまうものもあるけれど、タダで増えたら嬉しさ2倍です。

◇ 春に植えたサツマイモを子どもと一緒に収穫し、その後、大根の種まきをしました。息子は最初、面倒がっていましたが、私が作業するのを見て、興味を持ってくれました。その後「美味しい根っこ」という根野菜の絵本を読み聞かせしました。サツマイモの根は紫色をしているね！と発見があり、まずは興味を持つのが、環境学習への小さな一歩と感じました。

◇ ヘチマの種を買って、緑のカーテンを作ってみました。大きいのが6個位出来ました。緑のカーテンになって喜んでいたら、台風でダウン！ヘチマは台所で使ってみたいです。（お風呂もいいですネ）



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。

10月22日(土)に「コープみえ20周年フェスタ」をメッセウイング・みえで開催しました。久しぶりのこのようなイベントを開催でき、多くの方にご来場いただきました。2月18日(土)には、四日市ドームでも開催しますので、ぜひ、お越しください！



おたよりコーナー

