

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。朝、布団から出るのがおっくうな今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。今年も残すところあと1ヶ月となりました。段々と寒さが厳しくなりますが、健やかに新年を迎えられるよう、健康に気を付けて元気に過ごしましょう！



今月の環境イベントテーマ：「冬のエコの取り組みで電気代も節約！」

2022年に入り、食料品、日用品、家電、燃料など、あらゆる商品やサービスが値上がりし、家計を直撃しています。この物価の高騰には様々な理由はありますが、今回は、節約につながる冬のエコ活動の紹介です。

- ① エアコンの暖房を使う際は、設定温度を控えめ（目安は20℃）にして、サーキュレーターなどで空気を循環させましょう。また、フィルターの掃除もこまめにしましょう。
- ② できるだけ室内を暖かく保つために窓には厚手のものや断熱カーテンを用意すると、冷気が部屋の中に伝わってくるのを防げるようです。また、カーテンに隙間があると冷気が入ってくるので、カーテンで窓全体を覆うようにしましょう。
- ③ 家の中でも衣服を1枚多く着る、厚手のカーディガンなどを羽織る、ひざ掛けをすると効果的です。また、首・手首・足首を温めることも重要です。 
- ④ 食事に関しては、にんじんやごぼうなどの根菜、生姜や唐辛子は身体を温める効果があります。また、「鍋料理」は、体だけでなく、部屋も温めることができますので、一石二鳥です。 

*今年、エコ暖房として「湯たんぽ」も人気ですので、いろいろ試してみてください。



今月の生物多様性(見つけてほしい生き物)

テーマ①：「センリョウの実」

関東西部以西の暖地の林床に生育する、高さ1m程までの常緑小低木で、庭にもよく植えられています。葉は先がとがり縁にギザギザ(鋸歯)があって、花は6~7月頃です。実は5~7mmで、冬に朱赤色になります(黄色の実も有り)。

センリョウは千両と書き、マンリョウ=万両もあります。一両、十両、百両、億両と呼ばれるのが、順にアリドオシ、ヤブコウジ、カラタチバナ、ツルシキミ(ミヤマシキミ)です。ともに赤い実をつけます。



今月の生物多様性(見つけてほしい生き物)

テーマ②：「エナガ」

エナガには太い眉があり、胴体と同じぐらいの長さの尾を持っています。体重は10gに満たず、頭からお尻までなら、片手の中に包み込めるサイズです。

繁殖が終わると群れで行動し、秋・冬にはシジュウカラやヤマガラ、メジロ、コゲラなど、違う種類の小鳥たちも、エナガの群れとよく一緒に行動しています。眉がなく白い頭部がかわいい、根強い人気のシマエナガ。日本で観られるのは北海道だけですが、実はエナガと同じ種類なのです。



*「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。



10月度環境イベント ＜10月は食品ロス削減月間＞

※値引きシールや食べ切れる分だけ作るなど、食品ロスにならないように心掛けていました。

◇ 保存期間の長い食品はつい忘れ、期限切れになっている事が多いです。定期的に食品整理をしています。それと置く場所も1ヶ所に置いておくと重複したりせずムダが少ないです。

◇ 小5の娘の家庭科で、「お味噌汁を作ってレポートにまとめる」宿題がありました。私は「だしがら」の昆布を、お米、塩麴と炊飯器で炊きます。おにぎりにぴったりの優しい塩加減のご飯と柔らかい塩昆布が作れますよ。娘には、新鮮な発見だったようで写真を撮っていました。これからも、美味しく楽しくリメイクする工夫を考えて、食品ロス削減に貢献したいです。

◇ 食品も値上がりしてるので、できるだけ食べられる分だけ作って、残るとアレンジして食べ切るようにしてます。おでんのアレンジで、カレーにするのが好きなので、多めに作る時もあります。

◇ 五目煮を作り過ぎた時、3日目のお昼にお好み焼きの具材として活用。みそ煮込みうどんの汁などもタッパー容器に残しておいて投入。残り汁で、一人昼食には餅を入れて、野菜も足して雑煮にしてもOK。残り物整理にお好み焼きは重宝です。



◇ 一週間分の食料をまとめ買いしています。献立を考えるのが難しいですが、全て使い切れるよう工夫したいと思っています。

◇ ローリングストックの食品も、月に1回確認、早目に使用するようにしています。冷蔵、冷凍品も目を通し、ある物で調理。余分な物は買わないように。家庭菜園をやっていると、わずかな物でも捨てられない気持ちになります。



◇ 私の両親は八十代なので、食品に限らず大切にできるよう教えられてきました。食べ残しはしないように気を付けて料理もしていますし、次の日は、少しアレンジして食べています。ただ、コロナ禍においては、スーパーでの買物は、あまり人が触っていなさそうな後ろから取る癖がついてしまっていたので、気をつけたいです。



◇ 普段から心掛けています。食べ残しは冷蔵庫の手前に入れ、次の食事の時に食べ切るようにしています。

◇ 夫婦二人暮らしになってから、必要な分だけ作り、残す事はありません。作る前夜、翌日の一日分の献立をメモ書きにしています。

◇ できるだけ、その日に食べられる分を作るのですが、ご飯が残った時はチャーハンやケチャップライス、肉じゃがの時はコロッケ、ひじき煮の時はひじきハンバーグなどアレンジして食べ残しがないようにしています。

◇ 期限ギリギリの値引きシールの貼られたものを積極的に利用して、食品ロスと節約に努めています。



◇ 「食べものを捨てる」ことに幼い頃から何故かとても抵抗があります。なので、自分で作る時はとにかく食材を使い切ること、食べ切れること、ゴミを出さないことに気を配っています。買いすぎを防ぐため、お腹の空いている時には買い物に行かないようにもしています。

◇ スーパーへ行くと、いつも賞味期限や消費期限を見て、いつも奥の方から取っていましたが、その日食べる物は期限が近い物から取るように心掛けました。半額や〇〇%引きになっているものも多く、おトクでした。

◇ 先日、冷蔵庫を15年ぶりに買い替えたのを機に、食品の定位置を決め、在庫管理がしやすくなりました。期限切れで廃棄することは、ほぼありません。もっとすすんだ、皮や骨(?)なども使い切る事にもチャレンジしてみたいです。

「生物多様性&季語」のテーマ

＜モズ&チャノキの花＞

※モズ…「モズのはやにえ」を知ったという方もいました。

※チャノキの花…身近で探しやすかったです。

＜モズ＞



◇ 伊良湖へ行った時、モズを見ました。電線に長い間、止まっていた。

◇ スズメくらいの鳥が職場に迷い込んできて、窓際に止まっていたので、じっくり見れました。そーっと窓を開け、逃がしてやりました。

◇ 2歳の息子は朝、庭に出て外の空気を吸うのが大好きです。お花や虫を見るのも大好き！その日も、いつものようにのんびり過ごしていたら、ご近所さんの庭のやまぼうしの木に、5~6羽の鳥さんが集合していました。あとで調べたら、これがモズだったことが分かりました。

◇ 庭の梅の木にバツタが刺してあったのを見ました。ずっと気になって気味悪かったので、「モズのはやにえ」だと分かり、やっと解明されました。

◇ 家の近くの電線に止まっているのを見かけます。何だか、せわしない鳥のイメージがありません。「モズのはやにえ」、木の枝に干からびたカナヘビがありました。

◇ モズ、カラス、スズメはたくさん見ます。畑に植わっている小さなミカンの木に、カエルが刺さっているのを発見しましたよ！



◇ 長い尾をせわしなく動かしているのがモズだと知れて良かったです。我家にはいろんな鳥が来るので、見つけるのがいつも楽しみ♡。名前を知るとより親しみがわきました。

＜チャノキの花＞



◇ 実家の畑の縁にいっぱい茶の木があって、子どもの頃、お茶摘みもよくしました。白い可愛い花が咲いていました。



◇ 実家近くの道の奥で見ました。野生林のようになっていて、白い小さな花が可愛くて覚えてます。

◇ 亡き祖母がよく畑のお茶の木の葉を摘んで、蒸し、もんで干していた姿を思い出します。まだ、木だけはあるので、白い花は良く見えています。畑があるからか、モズもよく見ます。まだまだ自然がいっぱいですね。鈴鹿は。

◇ 畑の草取りをしていて見つけました。まだ小さなチャノキなので、周りの草を取ったら可愛い白い花がいくつも咲いていました。もう一本の大きなチャノキは、まだつぼみで咲いていませんでした。

◇ 通信誌を読んで、初めて気がつきました。隣の家の前の畑の、つばきの木の横に茶の木がありました。そして一つだけ花を見つけました。真っ白の下を向いた花びらに、黄色のおしべがとってもきれいでした。初めて発見しました。教えてくれてありがとうございました。

◇ 畑の縁に植えてあるのを見つけました。子どもの頃、お茶の実をままごとで使っていました。

◇ お茶が好きで、茶畑の緑を見ると気分が上がります。お花も可愛いですね。

◇ 身近な所にお茶畑があるので、お茶の白い花をよく見ます。あと原木と聞いたのですが、ピンクの花もあります。可愛らしくてきれいですよ。

♪エコ生活術♪～お得な情報～



◇ ブロッコリーがぼちぼちと出回り始めました。茎が食べられるというのはもう皆さん、ご存知かと思いますが、葉も丸々、食べられます。柔らかい部分は、炒め物や本体と一緒にさっとゆでたり、葉の茎(下の方)は、小口切りにして、みそ汁やスープの具に。シャキシャキして美味しいです。大根の葉と同じ感じです。



♪なんでもおたよりコーナー



◇ 主人の希望により固定電話を買い替えました。スマホもあるし、簡単で小さなサイズの安価な物にしましたが、結局、電話線（室内）の修理が必要になり、修理代がすごく高かったです。使っていなくても壊れてしまうんですね。次はテレビが壊れそうです。つけると、しばらくシマシマのラインが出て消えていきます。主人よ、小さいテレビで我慢してー。

◇ 今度、小学校の池にコイを入れるために、数年前から池の水をきれいにする、ポンプを直すなど、みんなできれいにし、先日は池まわりの草取り、せんで本当にきれいになりました。コイが入って子ども達の喜ぶ顔が見れるか楽しみです。

◇ 地域での清掃活動は、やはり参加後すっきりした気持ちになりますね。そして、一人一人の力も一斉に集まると、もの凄い力になる事を、ゴミの袋の山を見て改めて感じました。



◇ ラフランスを一つ、娘からもらいました。めったに食べないので、種を取って植木鉢にまこうと思います。発芽してくれると嬉しいです。



◇ そろそろ年末が近づいて来ます。11月に入ると落ち着かなくなります。この時季になると、普段使いのタオルの中で、処分する物をチョイスして何枚か雑巾用にします。縫う物と分割して裁断するだけで汚れ物を取り除くための物に分けて使います。CUTした布は、たくさん用意しておく普段使いにも便利。アルコール除菌液をかけて、手軽にドアノブも拭けます。キッチンペーパーの節約になりますよ。

◇ 夏のお盆前後から水道光熱費が上がり、節約しようと思い立ちました。でも何から手を付けようかと考えましたが、夜更かしはよくないと思い、早寝早起きから始めました。まだ、そんなに効果は出ていませんが、無理せず頑張ります。

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。

今回のいただいた投稿で、「モズのはやにえ」を見たとのコメントがありました。気づいてないだめなのか自分は見ただことがないので、探してみようと思います。

冬の繁殖期の前に刺しておいた「はやにえ」を食べるみたいです。



おたよりコーナー

