

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、残暑が続いていますが、体調を崩されていないでしょうか。コロナ禍の中、マスク着用もあり、体調管理が大変なときと思います。全国でも熱中症で救急搬送される方が急増しています。無理をせず、エアコンや扇風機の活用、しっかり水分補給をしていただき、熱中症に十分、お気をつけてください。


 **今月の環境イベントテーマ：「エコな打ち水」**

各地で最高気温が更新され、異常な暑さとなっていますが、グリーンカーテン、すだれなどでの対策をされている方もみえると思いますが、効果はいかがでしょうか？

今回のテーマは、この暑さを少しでも軽減させる対策として「打ち水」としました。打ち水の効果は、地面に水をまくと、その水が蒸発する際に地面の温度を下げます。水が気体になるときに周囲から吸収する熱のことを「気化熱」といいます。お風呂の後、「体を拭かないでいると湯冷めする」というのも、体についた水滴が蒸発するとき、体から熱を奪い体が冷えてしまうというのもこの原理ですが、この暑い時期には逆に気持ちいいかもしれませんね。この効果により、地面の温度が1℃～2℃下がると言われています。


「打ち水」は朝方と夕方の時間帯にするのが効果的ですが、夜でも地面の温度を下げる効果があります。マンションやアパート暮らしの方も、下階に注意いただきながら「ベランダ」で試してみたいはいかがでしょうか。また、打ち水をする際は、水道水を使用するのではなく、お風呂の残り湯などを活用した、エコな打ち水をお願いします。昔ながらの「打ち水」や「すだれ」などを、エアコンと併用しながら、上手に省エネをすすめていきたいですね。



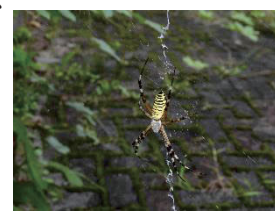
 **今月の生物多様性(見つけてほしい生き物)**  
**テーマ①：「クズ」**

秋の七草の一つです。クズの赤紫色の花を一つひとつよく見ると、エンドウやフジの花と似た形をしています。根からとるでんぷんは「くず粉」として料理やお菓子に使われてきましたが、本物のクズ粉は、今はあまり使われなくなりました。そして、手入れをしなくなった里山や川原でグズのつるがどんどん伸びて、木や草むらに覆いかぶさり、今では嫌われ者になっています。花言葉は「芯の強さ」「活力」「努力」などです。



 **今月の生物多様性(見つけてほしい生き物)**  
**テーマ②：「ナガコガネグモ」**

腹が黄色と黒と白の縞模様になったクモで、夏から秋にかけて、草の間などに網を張ります。網には白いジグザグの「かくれ帯」と呼ばれる糸をつけています。幼体はジグザグをたくさんつけていますが、成体は縦に長いジグザグの帯が1本です。ナガコガネグモは危険を感じると網をゆすって威嚇しますが、人に飛びかかったりはしません。メスは冬までに卵を入れた茶色の壺形の袋を作り、卵から孵化した子グモは其中で越冬します。



\* 「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。



## 7月度環境イベント

### <再生野菜(リボンベジタブル)>

※豆苗やネギを再生されて、楽しんでいる方が、たくさんみえました。

◇「リボンベジタブル」という言葉を初めて聞きました。以前、私もやった事があります。豆苗の根の部分に水を浸け、毎日水を替えて育てていましたが、成長した部分は薄い黄緑で弱々しく何か臭い臭いがしたので捨てました。何かいけなかったのでしょうか。

◇今まで豆苗、人参、大根、長ネギはした事があります。今回、小松菜を初めてしました。可愛い葉っぱが2枚出てきました。ネギ以外の葉っぱはジュースに入れていただきます。

◇豆苗は買った後、必ず2回目も食べます。寒い時期は3回目が出てくる時もあります。ネギもプランターに植えておくと伸びてくるので便利です。さつまいも芽が出かけている所を切って水に浸けておくと、葉が伸び観葉植物のようになり楽しみです。

◇長ネギを買うと、必ず根元5cm程を切り、土に植えます。薬味位にはなり重宝しています。アボカドの種もただ今、生育中、可愛い葉が出てきました。



◇ネギはずっと前から再生しています。強い生命力を感じます。孫たちは、人参にヘタを水に浸し、葉が伸びたと面白がっています。

◇人参や大根のヘタ、青ネギの根をキッチンの所に置いて水栽培しています。見える所に置いてあるので、葉が伸びてくると嬉しくなります。再び、食べられるし、伸びてくる楽しさもあるので良いですね。

◇豆苗は以前から利用、2回目収穫します。葱も根付きを頂いて、根を植えておきます。リボンですね、言葉として初めて聞きました。

◇前から人参や大根、豆苗は購入すると必ずやっていました。今は人参をやっています。味噌汁に入れる程度しか育てられませんが、大きくなっていく様子を楽しんでいますね。

◇ネギの根っこを庭に植え、2~3回(もっと?)再生したり、にらも苗から食べる分だけ収穫し、何回も再生しています。ほったらかしにしていたら、ねぎぼうず(にらぼうず)ができ、種が飛び散り、1年後にいっぱい生えてきました(笑)豆苗も2回再生していましたが、真夏は朝夕、根を洗浄後、水を替えても、ぬめぬめしてくるので涼しくなるまでお休み中です。



◇ずいぶん前からやっています。人参、大根の頭の部分から生えてくる葉は柔らかいので、サラダのトッピングやパスタ等の色味にそえています。長ネギは、いつも腐らせてしまいます(泣)

◇リボンが一番簡単で早い「豆苗」を買うと必ずやっています。ちなみ容器はエリンギが入っている黒いのがピッタリサイズです。野菜の中でも年中お値打ち価格の豆苗を2度3度食べられるのは家計に優しく、飾り気のない我家のキッチンには、癒しのグリーンでもあります。

◇coopで購入した豆苗を今、再生しています。季節の野菜は自家製か、ご近所から頂くものなので、メニューに合わせて畑に取りに行きます。野菜クズは夕食後に煮出しておいて、翌朝の味噌汁の出汁(ベジブロス)にします。

◇以前からやっています。何とも嬉しい気持ちになって、またもう一度いただいています。豆苗は、驚くほどの元気で育ってくれるので、100円位で2度食べられますね。

◇生ゴミをコンポストへ入れています。南瓜の種を投入しておくと、夏にはいつの種かはわかりませんが、発芽してコンポストからニョキニョキたくさん出てきます。今年は5本移植したら成功!小さい南瓜がなっています。



### 「生物多様性&季語」のテーマ

#### <ニホンヤモリ&ハンゲショウ>

※ニホンヤモリ…網戸にくっついているのを結構見ましたという方が多かったです。

※ハンゲショウ…見つける方が少なかったようです。

### <ニホンヤモリ>

◇庭で見つけて、子ども達と観察しました。とっても可愛い姿で、ずっと眺めていても飽きません。



◇5年程前から夏になると居間の窓に夜、へばりついて虫を狙ってS字型で止まっていたりします。今年は、子どもなのか小さいのも来てます。いつも裏からしか見てません。今年は、見られるのでしょうか?

◇実家の雨戸の戸袋から出て来て飛び上がるほどビックリしました。どこかに行ってしまうんですが、虫を食べてくれているんだろうと思っています。

◇我家のネコはハンターです。スズメ、チョウ、ガ、セミ、トカゲ、ヤモリなど家に持ってきます。生きていれば私が捕まえて外に放してあげます。ヤモリも何度か放してあげました。夜、玄関のガラスにもいました。

◇地面で急に動きだし「ゲッ、居たの!?!」と思ってしまうほど色を周囲に合わせるので、ちょっと苦手です。犬も仕留めようと必死で追いかけていますが、逃げ足がヤモリは早いですね。



◇自宅で雨戸の裏側にいる時が…。外出から帰って家の中から雨戸を開ける時、いつも恐怖を感じています。

◇4~5年前からキッチンの窓にピッタリ足をつけてやってきます。爬虫類の苦手な私は恐怖の何物でもなかったのですが、この頃、お腹の方しか見てないので、四つ足の指がとても愛らしく、素早くキャッチする姿が勇ましく感じるようになりました。今年は1匹しか来ません。雨の日以外は、毎日訪れてくれ楽しみの一つになりました。

◇時々、見かけます。40年以上昔に東南アジアに住んでいた頃、天井からヤモリが足を滑らせて肩の上に落ちてきた時のヒヤッとした感触を思い出します。ヤモリは平気ですが、同じガラスでも小さくても蛇だけは無理です。

◇朝、新聞を取ろうと玄関を開けたら、すぐ足元にいてビックリ!

◇毎年、家の窓に数匹張り付いて出てきます。窓を開けた時にポトッと何かが落ちたと思うと、ヤモリだったり。窓を閉める時もヤモリが引っ掛けていたりして、我家の夏の風物詩です。ちなみに、冬でも家の中で時々見かけます。たぶん、10匹以上、我家に住んでいると思います。

◇毎年、台所、風呂場、洗面所の窓ガラスに現れます。4本の足をペタッとくっつけての動きがとても可愛く、見とれる事もあります。近づく虫を2匹で取り合ったり、小さく生まれて間もない様なヤモリを見るのも楽しいです。

◇水道のメーターボックスの中にいました。窓にもよく張り付いています。でも家守りなので、おどかさないように、そっとしときました。



◇裏戸を開けた時、ヤモリが入って来て驚きました。虫を食べてくれる「家守」と言われても、やっぱり爬虫類は苦手なので気持ち悪いです。

### <ハンゲショウ>



◇散歩中によく見かけます。玉城町の「アグリ」の溝にたくさん植えられ生え揃うと白い葉がとてもきれいです。

◇半夏生は我家の庭に10年くらい前から咲きます。友人に貰ったもので、地下茎で増えるので終わったら抜きますが、翌年もたくさん咲いて清涼感があります。コロナ禍の昨今、季節の花々に癒されています。

◇花がドクダミとよく似ていると思っていたら、同じドクダミ科でした。葉が白くなるのは、よく目立ち、きれいですね。

◇草引きをしていると、少しじめっとした庭の隅にひっそりと咲いていました。爽やかな色なので夏にぴったりですね。

◇タコを食す頃。半夏生。まさしくハンゲショウは葉が白くなり始めます。毒があるので触らないと言われて育ちましたが、本当なのかな?近くの公園の隅に毎年、出てきます。

# ♪なんでもおたよりコーナー♪



◇ みなさん、家電のスイッチは使ったらすぐ抜く  
と書いてありましたが、いいのでしょうか？  
昔、モーターが回っている間は、コンセントから  
抜かないで…と言われ、電子レンジ等は終了  
し「0秒」の表示が消えるまで、洗濯機は干し  
終わる時に、テレビは外出する時に、それまで  
コンセントは抜きません。だから忘れる事が多  
いですが…。

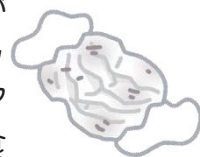


◇ 今年に入ってから息子のパソ  
コンが調子悪くなり、4月になっ  
たら店で見て買いたいと言っ  
ていましたが、コロナ感染予防の  
為、ずっと買い替えできませんでした。  
今月、やっと買えましたが、  
入荷に3週間かかるとの事。し  
かし、今は配送してくれるので助  
かりました。パソコンなので、対  
面受け渡しになります。起動で  
きなくなる前に届きますように  
と祈っています。



◇ コロナで買物以外の外出が少なくなり、ガソ  
リン代が減りました。長雨で外の水まきも少  
なく済みました。時間があるので、草取りに  
草を乾燥させて肥料作りをしました。

◇ マスクゴミが大量に海に流れ込  
んでいるそうです。恥ずかしなが  
ら不織布のマスクがプラスチッ  
ク素材だと初めて知りました。ア  
フリカの象がプラスチックを食  
べて死んでいたニュースに胸が  
痛みました。



◇ 毎日、麦茶を沸かしています。冷ましてから  
冷凍(500ml ペットボトル)し、次に麦茶を  
作った時にボールにやかんと凍ったペットボ  
トル麦茶を入れ冷やしています。わずかでも  
室温を上げずに済むのではと。温くなった  
氷は、溜めておき、冷めてから花の水やり  
に使用。解凍状態の麦茶は、そのまま飲みます。

◇ 春のことですが、敷き布団1つ、  
掛け布団1つを打ち直しまし  
た。祖母が布団の綿入れを内職  
としていたので、布団は真綿と  
いうのが我家の伝統。化繊の布  
団を古くなったら捨てる方が安  
く済みますが、真綿の布団で一  
度寝たら、その心地良さに他  
には代えられません。物を大事  
に使う昔の人の知恵ですね。



## 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。

前月で、自宅でキャベツの  
リボンベジタブルの報告を  
しましたが、この暑さで数日、  
確認を怠ったため、一瞬にし  
て干からびてしまいました。

みなさんからのおたよりか  
ら、やはり、豆苗やねぎあた  
りが手軽そうですね。



## おたよりコーナー

