

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。

すっかり秋の気候になり、日中も過ごしやすくなりましたね。朝晩と日中で気温差があり、服装が難しい時期でもあります。上着などをうまく活用し、体調を崩さないようにしていきたいですね。

「平成26年度うちエコ診断推計値」によると、家庭でのCO₂排出量で一番多いのは、車によるものでした。全体の31.5%だそうです。私たちの生活に溶け込んでいる車ですが、乗り方に気をつければ、もっとCO₂排出量を減らすことができます。今月はエコドライブを意識しませんか！また、次いで排出量が多いのが水道・給湯、暖房です。これからの時期、お湯や暖房は必須ですが、こちらを使い方を工夫していきたいですね。



11月/今月の環境イベントテーマ：エコドライブで安全運転！



11月はエコドライブ推進月間です。今月はエコドライブを意識し、安全運転をしましょう！エコドライブ10ヶ条をご紹介します。

- | | |
|--|---|
| <p>1、発進時はふんわりアクセル
最初の5秒で時速20kmが目安です。</p> <p>2、車間距離はゆとりを持ちましょう
車間距離を持ち、ムダな加速・減速を減らしましょう。</p> <p>3、早めのアクセルオフ
エンジンブレーキが作動し、燃費が改善します。</p> <p>4、エアコンの使用は適切に
エアコン(A/C)は冷却・除湿機能です。暖房時、エアコンスイッチを切りましょう。</p> <p>5、ムダなアイドリングはストップ
待ち合わせや荷物の積み下ろしなどではアイドリングストップをしましょう。</p> | <p>6、渋滞を避け、余裕をもって出かけよう
道路交通情報をチェックし、渋滞を避けることで、燃料と時間の節約になります。</p> <p>7、タイヤの空気圧を点検しよう
空気圧が低下していると、燃費が悪化します。</p> <p>8、不要な荷物は積まない
荷物が重いと燃費が悪くなります。</p> <p>9、迷惑駐車はやめよう
交通の妨げになる場所への駐車は、渋滞の原因になります。他の車への配慮も大切です。</p> <p>10、自分の燃費を把握しよう
自分の燃費を把握することで、エコドライブの効果が実感できます。</p> |
|--|---|



11月/生物多様性(見つけてほしい生き物)

テーマ①：「ミノムシ」

ミノムシはミノガ科の蛾の幼虫です。一般的に「オオミノガ」の幼虫を指します。オオミノガのメスは成虫でもハネと足がなく、一生を繭の中で過ごします。オスは成虫になると蛾になりますが、口が退化しています。ここ最近、ミノムシが見られなくなってきました。外国から寄生バエが入ってきて、オオミノガの幼虫を食べてしまうそうです。



11月/生物多様性(見つけてほしい生き物)

テーマ②：「ヒイラギの花(柊)」

ヒイラギは、葉と葉の間に小さくて白い花を咲かせます。ヒイラギは古くから邪気を払うと言われてきました。節分には、枝葉を門戸に飾るご家庭もあるのではないのでしょうか。ちなみに、クリスマスの飾りで使われるのは「ヒイラギモチ(柊藪)」という別の植物です。花言葉は「用心深さ」「先見の明」などです。



♪環境テーマおたよりコーナー♪

9月度環境イベント

<食の3Rを意識しよう!>

※たくさんの方が無駄のないよう工夫されていました。食べ物は粗末にしないよう心がけていきたいです。



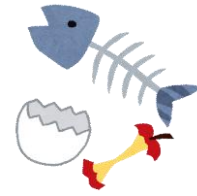
- ☆ “リユース”で食べきった時は嬉しいですね。たいていの具材は卵とし、かき揚げ、スープ、お好み焼き、たこ焼きなどにして片付けます。
- ☆ うちほぼ 100%達成しています。料理は多めに作らず、食べきり、食材もジッパー袋に小分けし、冷凍したり工夫しています。生ゴミは畑に埋めます。外食時も注文時に「ごはんを少なめにしてください」と伝えています。
- ☆ 食の3Rを意識してみます。ムダがいっぱいあると思うので反省しています。エコ通信誌で皆さんのエコの工夫や努力など、とても参考になると拝見しています。
- ☆ 我が家は人数が多い上に皆よく食べるので、料理が余ることはないのですが、カレーの後は、カレーが鍋のフチについているところにご飯を入れて混ぜ、グラタン皿に入れ、チーズをかけて、ドリアにしてトコトン食べています (^m^)
- ☆ 先日カジキを 3 kgほど切り身でいただき、刺身、南蛮漬け、ソテー、煮物、フライと数日間おいしくいただき、これもリユースになるのかなあと1人で満足しています。
- ☆ いつも徹底して、食のムダをなくしています。かぼちゃの種だって自分で取り出して食べます。手間はかかりますが、食べ物の取り合いから戦争になるのですから大切な事です。
- ☆ 余った料理はちょっと変えて次の日に出します。野菜炒めの残りは、上に生卵とチーズをのせてレンジでチーズが溶けるまで蒸し焼きにします。
- ☆ 使い古しのタオルを天ぷらの油きりのペーパーの下に敷きました。油が吸い取られて良かったです。冬瓜の煮物が残ったのでカレーに入れました。
- ☆ 毎日飲んでいるゴーヤジュースに少しの蜂蜜を入れていましたが、先日栗の渋皮煮を作った時、汁が残ったので、蜂蜜の代わりに使用しています。

- ☆ 作り置きできる物は、時間節約のためたくさん作ります。でも食べ残しはしません。残った料理は簡単にアレンジしてお弁当に…焼肉のタレやめんつゆが活躍します。堆肥は出来ていません。お米を研いだ水はプランターに注ぎます。
- ☆ 牛乳パックやペットボトル、トレイのリサイクルはしているけど、食に関してはあまり意識したことがありませんでした。必要以上に買い過ぎないことと、消費期限切れで捨てることのないよう気を付けたいです。
- ☆ これはよくやります！残った肉じゃがをコロッケにしたり、煮物をドライカレーの具にしたり、グラタンに変わったり、冷蔵庫の残り物だけで、晩ごはんのおかずになることがしょっちゅうあります。
- ☆ いつも少なめを心がけています。少ないけど大丈夫かなって思いながら、作っていますが、ほとんどちょうど良い位です。リサイクルは生ゴミ処理機を使っています。サラサの肥料になるので庭の植木にあげています。
- ☆ 日頃から食べ残しのないよう気を付けています。残った時はリメイク料理にアレンジして食べきります。マカロニサラダやそうめんなど、卵を混ぜて焼くと美味しいですよ(^)
- ☆ 我が家では、大根や人参は皮まで食べます。ブロッコリーの軸もおいしですよ。なるべく野菜は捨てる所を少なくして食べます。それでも出た野菜の堅いところはコンポストに入れます。
- ☆ 冷蔵庫がいっぱいの上、外泊が多く注文もストップしようと思っていたのですが、配達のお兄さん「予約登録だけでもいいよ」と言われ、リデュースに心がけていこうと思っています(リユース・リサイクルは以前より実行し、人にもPRしています)。



☆ 小さな庭の一面を畑にすることにしたので、土壌作りに堆肥を作ることにしました。と言っても単に30cm深さ程の穴を掘り、生ゴミを埋めるだけ。これで堆肥効果は出るだろうか…

- ☆ 食べきれぬ量を心がけています。残った時は翌日のお弁当にします。生ゴミも皮や葉は乾燥させて、コンポストや肥料として土中に埋めています。



- ☆ 買い物に行く時は、冷蔵庫の中を見てから行きます。賞味期限が過ぎそうな食品は、冷凍したりして使い切るようにします。又、冷凍室にたまった時は、買い物に行かずにある材料で出来る料理を考えるようにしています。
- ☆ 多めに作る野菜炒めは我家の定番、翌日の昼食麺類に味のミスマッチ、おかまいなく放り込んで食べてる主人に「エコ奉行」の称号を！
- ☆ 食の3Rはいつも心がけています。生ゴミはダンボールコンポストで7月から頑張っています。最近虫がでなくなって嬉しいです。
- ☆ 必要な分だけ買い、その日に食べる分だけ作ります。料理が余ったら、他の料理にアレンジします。生ゴミは資源に生まれ変わるよう工夫します。
- ☆ 食べ残しは、翌日のお昼にたべます。炒め物が余ったら、翌日炒飯などにいれています。
- ☆ エコ生活術？というのか…最近観葉植物や庭を花を次の年もきれいに咲かせる術を色々調べています。今年、誕生日に子ども達からプレゼントしてもらった胡蝶蘭を大切に育てています。昨年のシクラメンも、今たくさん葉が育ってきました。新しく買うのもいいですが、育てる楽しみに目覚めました。

9月度の「生物多様性&季語」のテーマ

<ハイロチョッキリ&オオベンケイソウ(大弁慶草)>

※可愛いネーミングのハイロチョッキリ、中々見つけにくいようです。穴のあいたドングリは見つかりましたが…大弁慶草も見つけにくいのでしょうか…お便りがさみしかったです…

- ☆ ハイロチョッキリの実物は見つけられませんが！ムツカシイ(´_`;)けれど、穴あきドングリは今までの人生の中でイヤという程見てきました。あの幼虫が大きくなった成虫はコシだったんですね。
- ☆ どんぐり虫と呼んでいた虫は、ハイロチョッキリという名前だったんですね。毎年、子どもが



喜んでたくさん捨ってくるドングリから数日後幼虫が出てきて困っています。

- ☆ 子どもが小さい時に手作りのマラカスの中にドングリが入っていました。日が経つとマラカスの中に幼虫みたいなものがいました。もしかするとハイロチョッキリの卵が産まれたのかもしれないね。



- ☆ ハイロチョッキリっていうんですね。カマキリ虫でもないし、変な虫だと思っていました。ドングリからでてきた虫は幼虫なんですね。

- ☆ 昔、子どもがドングリを拾ってきて、穴のあいているドングリがあったことを思い出しました。あれはハイロチョッキリの仕業だったのかも…名前がかわいらしいですね♡

- ☆ 今月は2つとも「え?!何これ?!」と私には難しいテーマでした。大弁慶草は、「近所のアレがそうなのかなあ〜」と…ハイロチョッキリはソウムシみたいですね。



- ☆ 大弁慶草はかわいく強いし、育てやすい花なので育てていました。白っぽいピンク系が多いです。

- ☆ 毎年この時期になると、美容室の前で咲いている花がいつも気になっていたのですが、名前を知りませんでした。この花が大弁慶草だと店主さんに教えていただきました。うすピンクのとてもかわいい花です。

- ☆ 大弁慶草の画像を見て家にあるランコエによく似ているなあと思ったら、ベンケイソウ科の仲間だったんですね。今まできれいで何て名前かな?と思うだけでしたが、植物図鑑やwebで調べるようになり、勉強になります。

- ☆ 大弁慶草を見つけました。細かな花がたくさん集まっていた。肉厚の葉っぱですが、寒さにも強そうな感じがです。



♪エコ生活術♪

- ケーキなどを買うといただく保冷剤の中味を小瓶に移して、グリセリンとエッセンシャルオイルを入れて混ぜると消臭剤になります(^)/

♪なんでもおたよりコーナー♪



- ダンボールコンポストを始めて3年目になる私は、地球にいいことをしているというより習慣です。ダンボールコンポストをしていて良かったなあと思うのは、生ゴミを分解するのに水分が必要なのですが、マヨネーズやドレッシングの容器を洗った水や米のとぎ汁、残った油などを入れることでエコにつながることです。エコファミリーの皆さんにもダンボールコンポストに興味を持っていただきたいなあと思います。
- 来月生ゴミを堆肥にさせる講座に参加します。植木鉢を作る体験にも行く予定です。新聞紙とコンクリートで作るそうです。
- 昨年までしていた“グリーンカーテン”。面倒くさいとやめていましたが、来年はしようと思います。琉球朝顔はきれいですし、涼しいし。皆さんがされているので頑張ろうと思いました。
- さつまいもの美味しい季節になりました。トースターで、細かい芋はそのまま、大きい芋は切って焼くようにしています。早く焼けて電気代の節約になりました。
- 通信誌 100 号おめでとうございます。何年続いているのでしょうか。エコシート提出でもらうティッシュやトイレトペーパーはとても助かっています。ありがとうございます。
- 今まで知っていながら1度も行ったことのなかった「湧水」を汲みに近くの山へ行ってみました。毎年、水質管理調査もされているので安心して使えます。とっても冷たくて、今年の夏に大活躍!!魔法瓶にいれて冷蔵庫いらすでした♡♡
- 子どもの夏休みの工作の提出もかねて、木の楽器「カリンバ」作りに参加しました。森林の働きも子どもに分かりやすく教えてもらえ、間伐材を使って香りの良い楽器も作れました。
- 今年は給料が下がったので、節約に励み先取り貯金をしています。先に取り分け口座に入れてしまい、ラクラク貯金ができました。お金を使わずに生活を楽しむ、意外とできるものですね。
- 夏はシャワー浴をしていたので、洗濯に残り湯が使いえなかったけれど、涼しくなり、またお湯を湯船にはるようになったので、洗濯も残り湯を使い始めました。ちなみに夏はすすぎ1回でOKの洗剤を使い、水道の使用をおさえています。
- 9/27の十五夜に家族でお月見をしました。きれいな満月でした。地域によって「お月見どろぼう」がある所とない所とあります。皆さん、知っていますでしょうか？
- パンツ派の私が今夏はスカートで過ごしました。夏用のスカートを持っていなかったため、生協で購入、売上には寄与?できましたが、家計にはエコでなかったです(汗)。
- 白菜と大根の種を蒔きました。旦那が頑張ってくれて育ててくれています。野菜が高いので嬉しいです。うまく出来るといいナ♪
- 近頃は本も1,000円~2,000円位かかるので出費が大変なのでもっぱら図書館通いです。自分のエコになるかなあ…

編集後記



今月は、9月の環境イベントテーマ『食の3R』へのお便りを掲載させていただきました。たくさんのお便りをお寄せいただきました。多くの方がエコな食生活にとっても関心が高く、取り組んでおられました。これからも、地球に暮らす私たち一人ひとりが、環境のことを考えて、『食の3R』を実施していきたいです(Y)



おたよりコーナー

— エコファミリー通信誌 No.102 —



(センター名) (お名前 様)
組織運営部 0598 - 51 - 4045 担当：伊東、山本