



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。暖かい春らしい気候になってきましたね。季節の変わり目で、体調を崩されたりしていませんか。花粉対策やお肌のために乾燥対策はしっかりしていきたいですね。

4月になり、新生活をスタートさせる方もおみえになるのではないのでしょうか。新しく電化製品を購入するとき、何を基準に選びますか。「省エネラベリング制度」という制度があります。電化製品を省エネの視点から選ぶときに、参考にできるようにと、日本工業規格（JIS）によって導入されました。省エネ性能の向上を目指した目標基準（トップランナー基準）が、省エネ法で定められています。この達成度を「省エネラベル」に表示しています。2015年4月時点では、テレビやエアコンなど21製品が対象となっています。これから電化製品を購入されるときは、ぜひチェックしてみてくださいね。



### 4月/今月の環境イベントテーマ：春の行楽はエコクッキングで！

ぽかぽか陽気になり、お外へお出かけするのにぴったりな季節になりました。お弁当を持ってお出かけしたり、旬の食材を取り入れて、今月はエコクッキングに取り組みましょう！

#### ・お買い物もエコに取り組みましょう！

必要な分だけ購入したり、容器のないものを選ぶようにしましょう。また、旬の食材を選ぶことも大切です。エコバックは忘れずに！

#### ・調理中のエネルギーを節約しましょう！

ガスや電気を工夫して節約したり、冷蔵庫の中身を整理しましょう。



#### ・食材は無駄なく使いましょう！

余ったら、違う料理にアレンジしましょう。リンゴの皮で鍋の黒ずみをとるなど、工夫してから捨てましょう。

#### ・後片付けも省エネで！

食器を洗う前に汚れを拭き取ったり、ため洗いをするなど、節水をしましょう。



### 4月/生物多様性(見つけてほしい生き物)

#### テーマ①：「ツバメ」

ツバメは冬の間、エサとなる昆虫が少なくなるため、東南アジアへ渡ります。そして、暖かくなってくると日本へ戻ってきます。東海地方だと、3月下旬頃に戻ってきています。泥と枯草を唾液で固めて巣をつくりまします。ツバメの巣がある家は安全だという言い伝えがありますが、ツバメは人の出入りが多い民家や商店に巣を作ります。これは、天敵のクラスから守るためです。身体の特徴としては、翼が大きく飛行するのに適していますが、脚は短く歩行には不向きです。地面を歩くのは、巣を作る時に使う泥を集める時以外は、めったに地面を歩きません。三重県川越町では、町の鳥にツバメを採用しています。



### 4月/生物多様性(見つけてほしい生き物)

#### テーマ②：「スギナ(杉菜)」



スギナはシダ植物の一種で、花は咲かず孢子によって増えます。その孢子をつける特別な茎は、春におなじみのツクシです。ツクシは春の山菜として親しまれています。カロテンやビタミン E を多く含む一方で、ビタミン B1 を分解し消滅させてしまうチアミナーゼという成分などを含んでいるため、食べ過ぎには注意しましょう。スギナはツクシのあとに生えてくる、栄養茎のことをいいます。根が深いことから「地獄草」という別名があります。スギナは、気孔から水分を蒸散させますが、湿度が高くなると蒸散しにくくなります。すると、葉の先にある水孔から液体のまま押し出されます。湿度が高く、風のない朝に、水滴が葉の先にたまった姿を見ることができるともかもしれません。



# ♪環境テーマおたよりコーナー♪

## 2月度環境イベント

### <毎年恒例！エコ川柳！>

※たくさんのおエコ川柳をお送りいただき、ありがとうございました！みなさんのエコ生活への意気込みや、エコ生活術が伝わってきます。



☆ 湯たんぽの 残り湯洗顔 マイブーム  
(翌朝湯たんぽの冷めた湯で顔を洗う、昔の人の知恵で知ってから実行しています。)

☆ 続けよう！ 無理せず楽しく エコ生活！

☆ 我がくらし エコ通信で さらにエコ  
皆さんのおたよりを拝見し、自分にできることは取り入れて参考になります。

☆ だしパック 捨てずに次は 犬のもと  
だしを取った後のパックの中身を犬にあげてみたら大喜び！今では頂戴って催促されます(笑) ごみの減量にもなります。

☆ 今年こそ スリムになって 健康に  
毎年、健康診断でメタボを注意されている主人(体重 90 kg!! 腹囲 87 cmです)。今年こそ標準体重を目標にして、せめてLサイズの服が着れる体型になって欲しい。  
外でしっかり体を動かして、ムダな暖房を使わない!!外出のたびにコンビニでムダな間食をするのも止めてほしいです！



☆ エコエコと 言ってる人が 無駄使い？

☆ エコと言っても 夫は電気を つけっぱなし

☆ エコバッグ 家族みんなで 持ってます

☆ もう一度 使えないかと 考える

☆ 通勤に 自転車使い スマートに

☆ エコ活動 頑張りすぎて ハクション  
1月のCO2排出量 119.5 kg CO2貯金 239円、2月は何と75 kgで150円(灯油は除く)です!!

☆ エコロジー 続けていけば エコノミー

☆ 使用量 前年度より へらしたい

☆ 我家では コンセント抜く 使用後に

☆ 気付いたら 即実践を エコライフ

☆ テレビ消し みんなで読書 エコの時間

☆ 寒さには 体動かし 暖まる

☆ 親、子ども みんなで協力 エコ活動

☆ やっただけ 成果が出るよ エコ活動

☆ 電気消す 娘の顔は ドヤ顔だ(笑)  
☆ むだ電気 いますぐ消そう みんなでね



☆ エコライフ こどもたちにも 身についた

☆ 歩きます 体も電気も エコになる！  
少しは頑張っています。減らないけど…

☆ あわてずに ふんわりアクセル  
エコドライブ

☆ アクセルを ゆっくりふんで  
エコ運転



☆ 重ね着で おしゃれにエコを 実践し

☆ 暖冬で ちょっと助かる エコファミリー

## 2月度の「生物多様性&季語」のテーマ

### <ウグイス&ハコベ(繁縷)>

※ウグイスの鳴き声が聞こえてきましたね。私も、まだ練習中の鳴き声を聞きました。これから「ホーホケキョ」と美しい声を聞かせてくれると思います。



☆ 今年初めてウグイスの鳴き声を聞きました。毎年、姿を見ることができません。今年は見られるかな？

☆ お天気の日に散歩に出かけ遊歩道を歩いていると、ウグイスの鳴き声が聞こえてきました。そっと歩いていましたが、すぐ飛び立ってしまいましたが見つけました。今年は暖かい日と寒い日の差が激しいですね。これからウグイスに出会える日も増えてくるかも、ですね。

☆ 昨年はよくウグイスが鳴いていたのですが、今年はまだ一度も鳴き声を聞いていません。早く「ホーホケキョ」の鳴き声を聞きたいです。

☆ 毎年、近くの公園でも見かけるし、さえずりも聞こえてきますが、今年はまだのようです。

☆ 鳴き声だけですが、しっかり「ホーホケキョ」と鳴いていましたよ!! 暖冬だからか、あまりにも早くから鳴き声が聞こえたのでビックリしました。

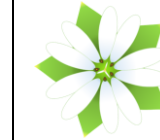


☆ 聞き慣れない鳴き方でしたが、日に日にうまくなる声を聞きました。1週間経ったら、とてもしょうずに鳴けるように成長しました。最初に聞いた時は、がんばれ、がんばれと応援しちゃいました。(思わず…) 春を感じるこの頃です。

☆ 今年は風邪を引き込み、声がでず、散歩も3~4回行っただけで、ハコベもウグイスも観察できませんでした。暖かくなったら見つけに行きます。

☆ ハコベは畑にちらほら出ています。幼い葉でかわいいです。

☆ ハコベって「繁縷」って書くんですね。花びらは10枚だと思っていたら、花びら5枚がそれぞれが2つに裂けて10枚に見えるだけなんですね。知らないことばかりで、びっくりしました。ありがとう!



☆ 我家の庭ハコベがありますが、まだ小さいつぼみで花は咲いていません。寒の戻りがあったからでしょうか…梅も3月に入ってやっと咲きました。

☆ 毎年、七草粥で食べています(雑草なのに買ってまで食べるのは…と思いつつ)。今、パンジーのプランターに生えています。茎が長〜く、たくさん生えているのかと思って抜いてみると、1本だったりします。スルッと抜けるので、草取りは楽ですが、あっという間に生えて伸びるので困ります。

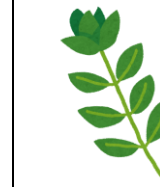


☆ ハコベは家の周辺にいっぱい生えています。暖かくなり、益々大きくなり大変ですが、根本1本抜くと広い範囲草抜きできるので、嫌な草ではないです。

☆ 大根、春菊、玉ねぎの苗の家庭菜園に雑草と混じってかわいい花を見つけました。名前も知らない鳥が上空に飛び回っていました。ハコベを見つけ食べに来たのでしょうか。

☆ 寒い中小さな花を付けていました。暖かくなると、きっと花も少しは大きくなるのでは？

☆ あったかくなってくると、庭のあちこちにハコベが生えてきます。子どもの頃、インコのえさに摘んで、あげていたのを思い出しました。



## ♪エコ生活術コーナー♪

➤ 毎日、家族6人の朝食はパンです。新聞折り込みの厚い紙を使って、箱型にし、食事の時に使います。お皿を洗わなくてもよいので、これもエコの1つかなと思っています。

➤ 古いタオルを小さく切って油をふいたり、床をふいたりして使っています。

# ♪なんでもおたよりコーナー♪



- 私が初めて環境について考えたのは小学 4 年生の時でした。その時の担任の先生が「買い物をする時にゴミになることを考えながら買い物をするように」と言われました。1 人 1 人はゴミの量は少ないですが、なるだけゴミを出さないですむようにしていきたいと思いました。
- 実家からレタスのプランターをもらってきました。きれいに洗うけど、どうしても虫がついてしまいます。ていねいにとってから食べています。
- 正月明け早々、自宅の廊下の電球が切れてしまいました。家電量販店に行って、さあどの商品を購入するか、夫と相談、長ーい目で見て、LED 電球 2 個入り 1 箱購入しました。ポイント割引をしてもらって、4190 円也、これが高いか安いかな…
- 油を捨てる時は、牛乳パックの中に新聞紙を入れて捨てていました。最近はダンボールコンポストの中に捨てています。ピート（中の土）が喜ぶらしいです。3~4 月までですが、うじ虫が発生する頃には止めたいです。去年の 10 月から半年くらいしています。
- 市販のお弁当のパックとか、魚が入っているプラスチックのパックの裏に「エコピコ」と書いてあるものは、資源で受け取ってもらえます。
- 花粉情報です。スギやヒノキは花粉症の代表的な植物ですが、シラカンバ、ハンノキ、ムギ、ヨモギ、ブタクサなども花粉症になるそうです。アレルギー体質の人は、リンゴ、キウイ、トマト、ニンジン、セロリー、マンゴーなどとの組み合わせもアレルギー症状になるとか…食べ合わせも関係するので、気を付けたいですね。
- 自然の力に感動！毎年、2 月頃になると、スイセンの芽が出てきて 2 種類の花を咲かせてくれます。何も手をかけなくても季節を察知し、生命の力を感じています。素晴らしいことだと思っています。
- エコファミリーのつどいに参加しました。担当の方やエコ仲間に来て良かったです！私は三重の北端から参加し、南の紀北町の方と会えたのが嬉しかったです。
- エコファミリーのつどい、参加者は少なかったですね。今年は都合がつかず残念でした。次年度からは、開催予定を早めに教えてほしいと思います。
- なかなか止められない「夜更かし」。健康ばかりじゃなく、エコにも悪い！この習慣を何とかしなくては…
- 小さくなった子ども服をワンちゃんにあげたり、自分で着たりしています。小学高学年の服ってすぐに小さくなって…もったいないなーと思っています。

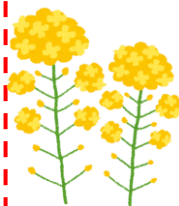
## 編集後記



ついにスギ花粉の季節がやってきました。花粉症のみなさんは、どんな対策をされていますか。私は、鼻と目の両方の対策としてマスク+メガネをしたいのですが、マスクをしてメガネをすると、メガネがくもってしまうので、メガネは諦めています。若い女の子で小顔効果のためにマスクをしている子もいるみたいです。それ用のマスクもあるようです。(1)



## おたよりコーナー



(センター名 ) (お名前 様)  
組織運営部 TEL:059-271-8503 担当：伊東、山本