

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。いよいよ6月に入り、梅雨が目の前までやってきましたね。

こーぷみえの森 保全活動 を開催します！

日時：6月19日（日）＊雨天時6月25日

10:45~12:15

場所：こーぷみえの森

集合：10:30 道の駅美杉（津市美杉町上多気 267）

内容：こーぷみえの森の下草刈り

＊下草刈りの他に、地域のみなさんと一緒に、
芝桜の草ぬきへご参加いただけます。

ボランティア 募集

森には、自然災害を防ぐことや、水環境を豊かにすること、CO2を吸収することなど、たくさんの役割があります。環境保全のため、一緒にこーぷみえの森を育てましょう！

お申込みは 組織運営部 TEL:059-271-8503 (月~金 9時~17時30分まで)

6月/今月の環境イベントテーマ：待機電力削減で無駄なお金とCO2を削減！

家庭1世帯あたりの待機電力消費量は、平均で228kWh/年になり、電力消費量の約5.1%になります。電力量1kWhあたり27円で計算すると、年間で6,156円を待機電力で消費していることになります。



家庭で待機電力が一番多いのは、ガス温水機です。また、待機電力の多い家電に、テレビやエアコンの他にも、温水洗浄便座もあります。使わない無駄な電力を減らして、電気代とCO2を減らしましょう！



6月/生物多様性(見つけてほしい生き物) テーマ①:「ホタル」

日本の代表的なホタルは「ゲンジボタル」と「ハイケボタル」です。この2種類の違いはいくつかありますが、一番分かりやすい違いは住む所の違いです。「ゲンジボタル」は流れのある小川に生息しています。「ハイケボタル」は流れのない田んぼに生息しています。「ゲンジボタル」は、日本にしか生息しておらず、天然記念物に指定されています。ホタルの光は、①求婚のため、②刺激された時、③敵を驚かせるための3種類あるそうです。そして、光っているところは電球のように熱くなりません。お腹の下の部分を「発光器」といい、この部分に含まれる物質と酵素が、体内の酸素と反応し光を発しています。

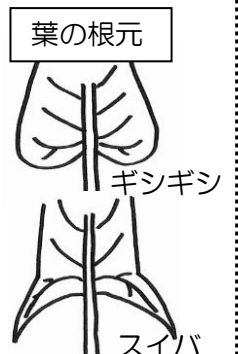


6月/生物多様性(見つけてほしい生き物) テーマ②:「ギシギシ(羊蹄)の花」

ギシギシは道端や草地に生えています。葉の根元がハート型で、縁は大きく波打っています。花は6月頃から咲き、花穂を立てます。



花は緑色で小さく、一つ一つを見ると、ハートの形に見えます。よく似た植物で、「スイバ(酸葉)」があります。こちらは、葉の根元が矢じり型になっています。また、花は赤い小花をつけます。ギシギシの名前の由来は、茎と茎をすり合わせると「ギシギシ」と音がることからと言われています。花言葉は、「忍耐」「隠れ話」「抜け目のなさ」「朗らか」です。



♪環境テーマおたよりコーナー♪

4 月度環境イベント

<春の行楽はエコクッキングで！>

※たくさんのおたよりをいただきました！みなさん、いろいろな工夫をされて、エコクッキングに取り組んでいただいています。

☆ 一人暮らしの冷凍・冷蔵庫はいつも一杯。でも一通り揃っていないと不安。だから熊本地震の報道を見ても、ライフラインが復旧すれば、当分食べる事には困らないと自負しています。

☆ ご飯は多めに炊いて冷凍します。白ごはん、赤飯、五目ご飯と、その日の気分でチンして食べます。

☆ 子どもが野球少年団に入り、土日朝 5 時半に起きて家族のお弁当と、朝食の準備で大忙し！オール電化なので、朝 7 時まで済み、電気代の節約になります。また、家族で応援へ行くので、お昼の節約になり、家族の絆が深まる良いキッカケができました。

☆ 筍のきんぴら風を、旬の時期に一気に作り冷凍します。小分けにして弁当に詰めたり、米と一緒に炊いて筍ご飯、味ご飯にしています。

☆ この季節に大量の筍をいただきます。余ったものは、細く切って冷凍し、メンマを作ったりと、無駄なく 1 年楽しめます。

☆ 電気やガスをなるべく短時間の使用で済むように、調理は事前に段取りをしてから。食器洗いも、ぼろ布で油などを拭いてから開始します。反省すべき点は、冷蔵庫がよくパンパンになってしまうことです(>_<)

☆ 我家は三世代 6 人家族です。食費も相当かかるので、必要な分だけしか買わないようにしています。買い物は、必ず「マイバッグ」を持っていくように心がけています。

☆ 買い物にはエコバッグを持っていくのが普通になりました。まわりを見ると、持っている人が多いですね。

☆ エコバッグ持参で、足りないものだけ買うようにしています。旬の食材を見つけた時は食卓にのせます。習慣になり、忘れたり、買いすぎることはほとんどなく、買い物時間の短縮にもなっています。

☆ 圧力鍋を使い、なるべく IH を使う時間を短くしています。カレー、ロールキャベツなど煮込み料理の時は役に立ちます。

☆ 我家の圧力鍋は電気なので、タイマーが使えて便利です。夏に長時間炊かないので涼しいです。

☆ 煮物は毛布と新聞で保温しています。また、エコバッグの持参や、すぐに食べきれない野菜は茹でて冷凍し、弁当などに利用しています。

☆ 冷蔵庫の掃除をしました。賞味期限切れがたくさん出てきてびっくり！定期的に整理しようと思いました。

☆ 冷蔵庫にレシートを貼り、在庫チェックをしています。

☆ 食品は生協の度に冷蔵庫・冷凍庫内で置き場所を入れ替えています。油などで汚れた食器は、古布でふいてから洗います。

☆ 煮物の煮汁に野菜と水でもどした麩を入れて卵とし丼にしたり、残ったカレーをドリアにしたりと、リメイククッキングをしています。

☆ 野菜を湯がいた後、水を足してゆで卵を作りました。卵焼きをしながら、ウインナーを炒め、ゆでた野菜の肉巻をし、炒め鍋 1 つ、フライパン 1 つで全部作っちゃいました！

☆ 新しく買った炊飯器には、卵や野菜と一緒に入れて調理できる蒸皿がついています。エコや時短に活躍しています。

☆ マカロニサラダや切り干し大根の煮物などが残ったときは、卵を加え、卵焼きにすると珍しがって食べてくれます。

☆ パンの食べ残しを小さくカットし、カラメルをかけてカラメルパンや、フレンチトーストにしています。

☆ まな板に不要な広告などをひくことで、洗い物が減ります。野菜の下ごしらえなど、ちょうど良いです。

☆ ゴミを減らすために、大根の葉や皮も利用しました。調理後、ゴミの量を測ったら、大変少なくなっていて、これからの調理の参考になりました。



4 月度の「生物多様性&季語」のテーマ <ツバメ&スギナ(杉菜)>

※ツバメは毎年やってくるのおたよりを多数いただきました！スギナがお庭などに生えていると、お手入れが大変ですね。これから庭のお手入れが大変な時期がやってきますね…。

<ツバメ>

◇ 以前はよく見かけたのに、田畑が無くなったせいか、少ししか見られませんでした。雛鳥のようでした。

◇ 近所の玄関の軒下に毎年巣を作っています。我が家にも来てほしいのですが、フンが大変そうですね。

◇ 近くの公民館の軒先にツバメの巣があります。毎年見つけると、ホッと春を感じます。

◇ いつもより早くから今年は飛んでいたように思います。図書館では巣も見つけましたよ(=^o^=)

◇ 孫と公園へ行ったとき、ツバメの巣を見ました。人通りの多い、入り口付近に作っていましたよ。

◇ 3 月末くらいから飛来してきました。去年は巣を作り、2 羽が巣立ちました。

◇ 4 月下旬から家の周りを飛んで巣を作る場所を探しているようです。車にフンを落とされて困っています。

◇ 子どもの通っている保育園に巣があります。ヒナがかえるのが楽しみです。

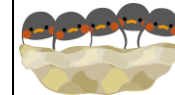
◇ 毎年今の時期になると帰ってきます。家を覚えているって、すごく賢いですね。

<スギナ(杉菜)>

◇ とても栄養価が高いといわれ、杉菜を乾燥させてお茶にしましたが、血圧の低い人にはダメだそうです。ツクシは佃煮にして食べました。

◇ 田んぼのあぜ道、畑のある道沿いにいつの間にかツクシが終わってスギナが青々としていますね。根っこってたくましさが必要ですね。

◇ 母のところへツクシを持っていきました。楽しみにしてくれているので、子どもとたくさんとります。スギナがたくさん生えていたので、来年もツクシが出てくるかな？



◇ 子どもたちは、いくつかのツクシを、ハカマのところを切って、あわせる「どこでちぎったかな？」ゲームが大好きです。



◇ もう少し、もう少し…とズルズル延ばしていた庭の草ぬき。今回の記事を見て決心しました。今から抜いてきます。地獄草を…。

◇ 知り合いのお庭にたくさんツクシがなっていました。少し離れたところに河川敷があり、庭にも生えるようになったとのことでした。

◇ 水滴が葉の先にたまって、朝日にあたりキラキラと虹色に輝いて、イルミネーションのようにきれいでした。初めての発見でわくわくしました。

◇ 一年に一度は食べたいツクシ。今年もいただきました。一晩水につけて灰汁の多さにびっくり！！その後目立つのがスギナです。根が深いので引き抜くのに一苦労です。

◇ 日当たりの良いところにはツクシが早く顔を出します。スギナの生えているところを目当てに探すと、ツクシを見つけることもでき、楽しいものです。

◇ 花畑の草ぬきをしました。色んな草がありましたが、一番多かったのがスギナでした。

◇ 色んなところで見つけてビックリ！つくしの時はこんなに出ないのに、スギナはたくさん出ているのに驚きました。

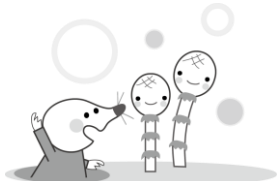


◇ すごくせまい場所で見つけました。普段なら見過ごすところでしたが、珍しい場所だったので、目に留まりました。生きる強さを感じました。

◇ 家の裏を久々にのぞいたら、スギナだらけ…。ツクシなら大歓迎ですが(^_ ^)

◇ 道端で見つけました。今年はツクシを食べなかったもので、スギナを持ち帰り庭に植えたいぐらいです！（スギナは大変繁殖は強いのでませんが…）

◇ 田んぼが広がる、のどかなところですが、春先にツクシが土手にたくさん生えていて、今はそれがスギナになっています。



♪なんでもおたよりコーナー♪



- 災害時の備蓄品について。以前は長期保存の商品を用意していましたが、「ローリングストック法」を知り、食べたら買い足す方法で、無駄をなくす努力をしています。
- アボカドを育てています。食べた後の種をきれいに洗い、水につけるだけ。毎日水を替え、眺めています。1か月位で芽が出るようで、とても楽しみです。お金をかけずに、生活をおしゃれに楽しみたいです。
- 父の遺品整理中です。ほとんどが残された家族にとってはゴミです。大量のゴミを出すことの罪悪感と、片付けの疲労感が半端じゃないです。自分も物を増やさない生活を心がけたいです…。が、溜め込むのが好きな同居人がいて頭が痛いです。
- 古靴下を手にはめ、手袋のように拭き掃除をします。フリースの布地はすごく埃をくっつけてくれるので、特に掃除がしやすいですよ！
- 生協でトマトの苗セットを購入しました。毎日サラダが必需品な我家では、トマトは絶対！！とても嬉しくて、収穫が楽しみです。少しは家計の足しになりそうです。
- 子供服のリフォームをします。4歳の娘の下着など、成長に合わせて布を足し、丈をのばして着せています。それでも着れなくなると、切って台所や鍋の掃除に使います。
- エコステーションにペットボトルを持っていきました。ポイントも貯まるからうれしいです。
- 4月から四日市市グリーンセンターが稼働したため、ゴミの分別方法が変わりました。プラスチックや不燃ごみだったものの一部が、可燃ごみとして出せるようになりました。環境によいのか悪いのか…。
- 超アナログの照明が、ついに狂ってしまい、初めてLED電気を購入しました。少し高価ですが、10年間保証です。10年後、どのような生活環境になっているのでしょうか。
- 今月からエコファミリーに登録しました。コツコツ、エコに取り組みたいと思います。我が家のCO2排出量を数値で見ると、こんなにたくさん排出していたなんてビックリ！少しでも減らす工夫をしていきたいです。
- 4月から夫婦二人の生活になりました。夜は同じ部屋にいます。電気代の節約プラス夫婦円満にも効果有！？



編集後記



夏に向けて、髪を20cm以上切りました。シャンプーやトリートメントの使用量が半分くらいになり、シャワーの時間も減りました。そして、ドライヤーも半分くらいの時間で終わります！毎日がとても楽になりました。シャンプー、水道、電気の使用量が減り、髪を切ってエコになりました(*^o^*)



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、松田