

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。秋になり、朝晩は涼しくなりましたね。日中と気温差があるので、体調を崩さないように気をつけましょうね。

10月は3R推進月間です。3Rは聞いたことがあるという方も多いと思います。最近では、3Rではなく、5Rというのがあります。ゴミは処分するにもエネルギーを使います。5Rに取り組むことは、資源を守るだけでなく、エネルギーの削減にもつながります。

**10月/今月の環境イベントテーマ：新たな1Rにチャレンジしよう!**



今月は、新たなことで5Rに取り組んでいただきたいと思います。5Rとは（3R+リフューズ、リペア）です。5Rの中で、新たにできることを最低1つ考えてチャレンジしてみましょう。

**・リフューズ (Refuse 断る)**

不要な物はもらわないということです。持ち帰ってゴミになるものは断りましょう。

**・リデュース (Reduce 減らす)**

ゴミを減らすということです。本当に必要なのか、長く使えるのかなどを考えて物を買きましょう。

**・リユース (Reuse 再利用する)**

そのままの形で再利用するということです。例えば、着なくなった服は知人にあげたり、フリーマーケットで売ったりしましょう。

**・リペア (Repair 修理する)**

破れたり壊れたりしたものでも、修理して使うことです。

(リペアではなく、リフォーム (Reform) 改良してつかいやすくするということが使われる場合もあります。)

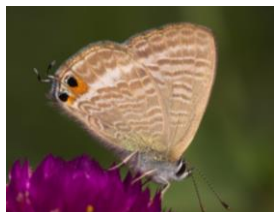
**・リサイクル (Recycle 資源を再利用する)**

不要になったものを、もう一度資源として利用するということです。不要になったものから新しいものを作りだすだけでなく、分別したものを燃やしたときに出る熱エネルギーを使用することもリサイクルです。

**10月/生物多様性 (見つけてほしい生き物)**

**テーマ①：「ウラナミシジミ」**

ウラナミシジミは、翅（ハネ）の裏面に白い波模様があり、名前の由来になっています。翅の表面は、弱い光沢があり薄い青色です。後翅に、黒い斑点が2つあり、斑点の間に細い突起が2つあります。この斑点と突起が頭部に似ているため、敵は身体の方や頭の位置がわからなくなります。ウラナミシジミは、移動性があり、暖かくなってくると、どんどん北へ移動していきます。三重県でも、夏から秋にかけてみられます。冬になると寒さのため死んでしまい、生き残るのは暖かい地域のみです。三重県では、志摩の方で冬を越すことが確認されています。



**10月/生物多様性 (見つけてほしい生き物)**

**テーマ②：「ミソソバ」**

水辺や川沿いなど、水の多い地域でよくみられます。花の根元部分は白く、花の先端はピンク色です。花は金平糖のような形をしています。花は9月末から10月にかけて開花します。葉は矛のような形をしています。葉の形が牛のひたいに似ていることから、別名を「ウシノヒタイ」ともいいます。茎には棘があります。ミソソバの名前の由来は、溝に生えていて、葉や花が蕎麦に似ているところからきています。花言葉は「純情」です。



## 8月度環境イベント

### <冷蔵庫・冷凍庫の整理整頓をしよう!>

※生協の配達前は冷蔵庫がスッキリし、配達後はパンパンになるとのおたよりを多くいただきました。ご利用ありがとうございます！配達前のスッキリしているときがお掃除のチャンスですね！

☆ ペットボトルの上 1/3 ぐらいを切り落とし、切り口にビニールテープ（手を切らないように）等をはり、人参やキュウリ等を立てて保存できるようにしました。

☆ 育ち盛りの男子が、飲料をよく飲むので、ミニ冷蔵庫に飲み物、アイス他を入れています。冷凍庫の奥がすぐ氷でガチガチ状態に、ドアの開閉が多いからでしょうか？

☆ 夏は畑の野菜を保存するためパンパンになります。少しでも近所の人におすそ分けをしてスペースを空ける努力はしていますが…。

☆ 夏は飲み物を冷やすので、場所を取ってしまいます。冷凍庫はいつもパンパンですが、大体どこに何があるのかわかっているつもりです。

☆ 夏場はすぐ腐ってしまうので、整理整頓しました。要る物だけ買うようにしたら、冷蔵庫もきれいになり、冷えもよくなったと思います。

☆ 整理をすると、こんな物が、こんな奥にあって驚きでした。毎日、きちんと整理しようと思います。

☆ 古い物があつたので夕食に使いました。今後は物を多めに買わないようにし、早く使い切ろうと考えました。

☆ 冷凍庫は場所を決め立てて収納しています。賞味期限を書いたリストで在庫管理をしています。冷蔵庫も定位置を決めトレイなどに整理、使い忘れて廃棄する事は減多にありません。野菜室も位置を決め P プラスという袋で整理しています。

☆ ほぼ生協食品で生活をしているので、荷受け直前はガラガラ。そのタイミングで掃除をし、届いた食品を所定の位置に賞味期限順に入れるように心がけています。

☆ 期限間近になると、その食材を使った物にメニューを替えます。



☆ 大型ですが、もったいないと思うほど空間があります。あまり物を入れないので…、時々大きい物を入れたい時は便利ですが。

☆ 生協商品が来る前に、庫内の食材を使い切るようにしているので、いつもスッキリしています。

☆ 夏休み、子どもが飲み物やアイスを取り出す時に分かりやすいように整理をしました。どこにあるかわかっていると、扉を開けている時間が短くなりますよね。



☆ 夏は油断するとすぐいっぱいになってしまうので、掃除をしながらチェックしてスッキリ。1 回するだけでもかなり空き空間できますヨ。余裕ができる心にも余裕ができます。

☆ 生協商品が来ると結構、詰まってしまう。1 週間かけて無くなるように使います。扉の開閉も手早くを心がけます。

☆ 常温に置いておくのが怖いので、ついつい詰め込んでしまいます。もう一度、初心にかえって整理整頓をします。

☆ 中身が減ってから次の食べ物をかうようにし、食べ切れる分だけ作るようにします。



☆ 食品は必ず一覧表を作っています。購入する時もそれを参考にし、二重買いや、買い忘れがなくなります。(時々、面倒になる事も)

## 8月度の「生物多様性&季語」のテーマ

### <エンマコオロギ&イヌダテ>

※エンマコオロギをゴキブリと見間違えてびっくりされた方が何名かみえました。パッと目に飛び込んできたら、確かにドキッとしますね。

※イヌダテはお庭などで見かけたとおたよりがたくさんありました。

### <エンマコオロギ>



◇ もう秋かな~と思っていたのですが、20℃~30℃の気温の高い残暑に鳴くと初めて知りました。まだまだ暑いのですね…。

◇ 庭で見つけました。もしかしてゴキブリ! ? と思ったら、まだ少し小さいコオロギでした。

◇ 子どもの頃、夜玄関の電気をつけるといたり、たまに靴の中に入れて、きゃ~と叫んだりしたものです。

◇ 夏はセミがうるさく鳴いていますが、コロコロと鳴いているのが聞こえると秋を感じます。少し淋しいです。

◇ 田舎のおばあちゃん家で、虫図鑑を片手に虫探しをして見つけました。

◇ お盆を過ぎた頃から鳴き始めました。夜になると鳴き声がして、秋だなと実感できます。

◇ 見つけたのは暑い夜。流し台で発見、ドキドキしました。今月のテーマ見つけ！嬉しくなりました。

◇ 網戸に発見。ハリネズミを飼っているので、エサにするとか子どもは騒いでいました。

◇ 草を刈ろうと思っていますが、居場所をなくしてしまっはいけないと思い放置しています。

◇ 涼しくなったら少しずつ、居場所を確保しながら刈って行こうと思います。(単に暑くて面倒なだけです。)



### <イヌダテ>

◇ よく見る雑草ですね。ピンク色が可愛いです。花言葉も生活感がありますね。

◇ 小学生の頃、夏休みの宿題で植物採集をしたのが懐かしいです。可愛くて好きな花です。

◇ 庭に生える事があり、うっかりしていると根が広がって大きくなってしまふ事があり、困った雑草です。

◇ 可愛いので時々、小瓶に入れて飾っています。

◇ 庭で草取りをする時はすぐに抜かないでしばらく置いておきます。9 月まで咲いていました。可愛い花です。

◇ 私の生きる指標になっていた前川圓(えん)さんは「アカマンマ」の花が大好きでした。生前、作詞されていた「あかまんまの歌」は有名な作曲家の方に曲をつけてもらい、とても喜んでおられました。歌への強い思いを生涯お持ちでした。舌癌、脳こうそくを乗り越え、90 歳のコンサートをされた方でした。

◇ 畑の隅に咲いています。咲き終わると、たくさんの種を落とすので、なるべく早く引くようにしています。

◇ アカマンマ名で覚えています。庭や畑にたくさん生えます。

◇ 太陽で充電(充電式電池)して、夜は小さな豆電球をつけています。廊下やトイレに置いておくと安心です。



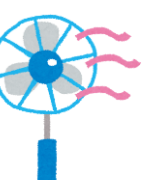
● 食用油は、ぼろ布に浸み込ませてゴミ袋に入れて捨てれば良いと思います。なるべく炒め物とかにも使って下さい。花畑に捨てるなんてダメです。

● 保温、保冷ポットが大活躍。麦茶も2 歳の保冷ポットを卓上に置いているので、冷蔵庫の開閉がずいぶん減りました。



● 市でプラを集めていますが、洗って出すべきなのか、どの程度の袋かわからないので、自己判断で出しています。また他地域と違うので困る事もあります。

● 2月に引越をしてエアコンを付けませんでした。とりあえず夏になってガマンできなかったら、買おうと思っていましたが、ふと気が付けばもうすぐ9月です。エアコンを使わなくても大丈夫でした。グリーンカーテンも役に立ち、扇風機で乗り切れるもんですね。



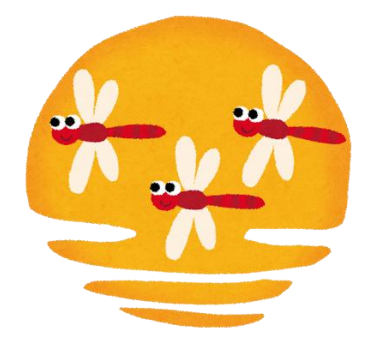
● 家を建てる予定から中古住宅に変わり引っ越しましたが、風通しの良い家は涼しいです。もしこれから家を建てる方は、できるなら風通しを考えて、建てたり選んだりすると良いかと思います。

● プランターにきゅうりの苗を4本、根元に枯れ草を敷いて、米のとぎ汁、野菜のクズの堆肥と化成肥料で食べきれないくらい収穫しました。

● 地区のゴミ拾いを行いました。道路脇のポイ捨ての煙草の吸殻がたくさん。その後、除草作業を。雑草には毎回泣かされます。暑くても水不足でも、とても元気です。天晴!



● 土用の時期になると、毎年ためておいた毛布上下の洗濯をします。良く乾いて、しかもクリーニング代の節約になります。



# ♪なんでもおたよりコーナー♪



- お祭りでエコキャップ回収に参加しました。ペットボトル飲料はあまり買わず、myボトルで頑張っているの、少ない数のエコキャップだったけど、参加しました。
- 娘とマイはし作りに行ってきた。3R(ゴミを出さない、繰り返し使う、リサイクル)ゴミを減らす事を教えてもらいました。
- ネギに根っこがついていたら、必ず畑に植えてまた食べます。
- 夏はオール電化の給湯器のスイッチを「2日停止」にし、沸き上げを2日しないので、毎日沸かすよりエコかなと思っています。
- シンクのゴミ入れを上を上げたら、ゴミが溢れなくて良いと知り実行しています。要らなくなった器(洗しやすい物)にスーパーの小袋をかぶせています。
- 2週間、留守にしていたため、鉢植えの植物はサボテン類を除いて全滅。掃出し口の所へ寝る前に打ち水(水道水で)をして、冷房を控えました。でもお盆に子ども達が帰省し2日間つけっぱなしでしたが…。
- 町内の公園の草刈り、すごい背丈の草がぼうぼうと生い茂っていましたが、草刈り機で、1時間半余りできれいになりました。
- 娘のマンションのゴミ箱やゴミ置き場の清掃、自転車の整列などを時々やっています。住人の方は管理人とされているらしく、「ご苦労様です」と声掛けをしてくれます。いつもお世話になっているから、少しでも恩返しのつもりです。
- 津市の広報で資源ゴミの処理する方々の写真を見て、何気に捨てていた事を反省。汚れた袋類、ラップは洗剤で洗い干してからゴミ袋へ、どんなゴミも最後の人の手に渡る事を考える事、そして感謝の気持ちを持つ事が大切だと思います。
- 風呂水が残り過ぎていたので、ホースを洗ったら元通りになりました。プールや花の水やりも楽になりました。汚れはたまっているものだと思います。
- 夏休みの間、子どもが近くのスーパーへ空缶、ペットボトル等を持って行き、エコ活動に参加しました。暑いのに頑張った子どもを褒めてやりたいです。
- エアコンのフィルターをこまめに洗うと電気代が節約できると聞き、この夏は週1回洗うようにしました。
- この夏は娘の所に避暑に、主人と二人暮らしでは息が詰まるし、単身赴任の後なので、お互い一人暮らしが身につけてしまっているので刺激があって楽しいです。あと水道光熱費が安くなる事です。
- 8月に入ってから扇風機を出しました。うちわで乗り切れるかなと思いましたが、お風呂上りは暑いので出しました。エアコンは、今年も出番無しのようにです。
- 高速道路では、なるべく一定の速度で、後の方が困らないように注意して走行しています。少しのよそ見が事故のもと。お財布にも環境にも優しいエコ運転です。

## 編集後記



冷蔵庫、冷凍庫の整理整頓のイベントテーマでは、「こんなものがこんなところに!」というおたよりをたくさんいただきました。私も一人暮らしをしていたとき、冷凍庫の奥に「これいつのだったけ・・・」というものが眠っていました。冷蔵庫・冷凍庫の整理整頓は定期的に必要ですね。(伊東)



## 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