

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。1月は雪が降ったところが多くありましたね。雪が積もった地域のみなさん、大丈夫でしたか。まだまだ寒い日が続きます。工夫して暖かくし、この冬を乗り越えましょう！

冬は、エアコンなどの暖房器具の使用や、日照時間が短いため、照明の使用時間が長くなること、給湯器の使用が増えるなど、家庭でのエネルギー消費量が多くなります。そこで、冬の中でも寒さが厳しいといわれる2月は「省エネルギー月間」とされています。

省エネルギー月間は、1977年に「資源とエネルギーを大切にす運動本部」が定めたものです。この期間は、国民の省エネの意識を高めるための啓発がすすめられます。私たちの、省エネに取り組み、まわりのみなさんへも省エネをすすめていきましょう。



**2月/今月の環境イベントテーマ：照明の省エネを心がけよう！**

冬に家庭で消費される電力は、照明が2番目に大きくなります。今月は、照明の省エネを心がけていきましょう！

照明器具の交換期間の目安は、8~10年と言われ、耐用の限度は15年と言われています。10年使った照明器具は点検・交換をしましょう。日々の使用で、器具内部の安定器やソケットなどが劣化している可能性があります。→すぐに点灯させたい場所や、長時間点灯する部屋などは、LED照明がおすすめです。LED照明は消費電力が低く省エネになります。



リモコン機能を使用中は、少量の電力を消費しています。消灯時は、壁のスイッチで電源をオフにし、待機電力を削減しましょう。

調光機能のある照明は、明るさを調整することで省エネにつながります。



電球の掃除をすることで、明るさがアップします。電球は熱を発するため、ホコリがつきやすいので、カバーだけでなく、電球も乾いた布なので拭きましょう。

**2月/生物多様性 (見つけてほしい生き物)**

**テーマ①:「シジュウカラ(四十雀)」**

スズメほどの大きさで、約14.5cmです。翼は青味がかかった灰色と黒色で、頭は黒く、頬白色です。胸のところにはネクタイのような黒い模様が入っています。オスはこの模様が黒く、メスは細いようです。「ツピツピツピ」と鳴きます。雑食で、果実や虫、昆虫やクモなどを食べています。

市街地の公園や庭などを含む平地から山地の林、湿地などに生息しています。

名前の由来は、たくさんで群れることがあるようです。



**2月/生物多様性 (見つけてほしい生き物)**

**テーマ②:「カラス/エンドウ(烏野豌豆)」**

2月頃から5月頃まで花を咲かせます。ピンク色で蝶の形をした花で、大きさは12~18mmほどです。葉は葉軸の左右に小さい葉を8~14枚つけています。莖は全体に毛があり、四角柱状になっています。また、巻きひげがあり、近くのものに絡みつくこともあります。名前の由来は、実が黒くなることから「カラス」という言葉がついているとの説があります。黒く熟した実は、自然に弾けて、中の種を外に弾き飛ばします。弾き飛ばすときに、実がねじるように飛び出るため、遠心力で種を遠くまで飛ばせるようです。

花言葉は、「小さな恋人たち」「喜びの訪れ」などです。





## 12月度環境イベント

### <衣食住を工夫して冬を省エネに過ごそう>

※温かい豚汁を飲んだりしているというおたよりをたくさんいただきました。温かいご飯は心も身体もほっこりしますね。

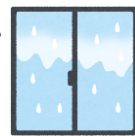


- ☆ 家で過ごす時には首にスカーフをしていました。腹巻きとパンツの下のヒートテックのレギンスは、殆ど毎日着用していました。お弁当用にスープジャーを買って活用しました。
- ☆ こたつは使用せず毛布（ベビー毛布他）を膝掛けにして寒さをしのいでいます。まずは足元から暖かくですね。
- ☆ 今年は体力づくりを目指し風邪に負けない事を目標にしました。火鉢だけの昔の生活を思えば頑張れるはず。
- ☆ 指のない手袋をはめて洗濯を干します。夜は、ゆず湯でほっこりしています。
- ☆ 意識して朝市へ出かけ地産地消、旬な物を買います。季節が感じられるのはいいですね。売り方との会話も楽しいです。
- ☆ 乗車中、バックしてきたトラックにぶつけられ首、背中を痛めてしまいました。首など冷やさないようネックウォーマーやマフラーを巻いています。寝る時もバスタオルを1枚首に添わせてます。
- ☆ こたつを出しました。絨毯に重ねて敷くと底冷えを感じません。寒さ対策、やれる事はやろうと思います。
- ☆ 首を温めると全身があたたかい事を実感。一日中野球の観戦をするため、大きめのマフラー、モコモコ手袋、ボア付きブーツで参加、寒い日でしたが、何とか頑張れました。
- ☆ 体を温めてくれる根菜を鍋料理で野菜たっぷり食べましょう！という運動をしています。寝室の雨戸、カーテンは早目に閉めます。（部屋が暖かい内に）



- ☆ 寒い中働いている人、勉強している人に対して夕食は体の温まる献立を一品考えて調理しています。
- ☆ 暖房は一部屋だけ20度に設定し、なるべく一緒に過ごす。陽が差してくると暖房を切ります。
- ☆ 家の構造上、カーテンを替える事が難しく、毎年冬は困ります。対策として断熱マットを窓の下部に立て掛けたりして工夫しています。

- ☆ 窓からの風で寒かった風呂場。帰省する孫の為に買った風呂マットが窓の防風に。サイズもぴったり、折りたためるので屏風状に立て掛けられ、予備暖房の電気代が少しは節約できたかな。
- ☆ 昼食は、おかずを一皿に盛り付けて電子レンジで温めます。鍋ごとたくさん温めるより経済的、しかも食べ過ぎも防ぐ事ができ一石二鳥です。
- ☆ 今年初めて、断熱シートを買ってシャッターを閉めて空気を逃さないように頑張ってます。
- ☆ 電気は部屋を出る時は消す、暖房も部屋に入ったら最初の内だけ、暖かくなったら消す等、つけっぱなしにしないように心がけています。
- ☆ 家の中でも厚着をしてなるべくストーブを使わないようにして、快適に過ごすようにしています。
- ☆ 農園で野菜作りをしています。今おいしい大根、里芋、人参、白菜など毎日色んなメニューに使っています。
- ☆ 朝夕の犬の散歩は必ず3つの首を温めています。
- ☆ 窓のガラスに断熱材が入っています。結露が嫌ですが、何か良い方法があれば教えて下さい。
- ☆ とりあえずエアコンなど暖房に頼らない事が大切、寒かったら1枚着ればいいし。
- ☆ 暖かい飲み物を飲んだり、日光を有効活用するなど基本中の基本ですね。
- ☆ 手「首」、足「首」、「首」、そして「くびれ」を温め生活。調子良いですよ。プラス朝一、一杯のしょうが湯を飲んでいきます。



## 12月度の「生物多様性&季語」のテーマ

### <ムラサキシジミ&ビワ(枇杷)の花>

※ムラサキシジミは、翅の裏面は地味な色なので翅を広げた姿を見るととてもきれいに感じますね。

※ビワの花のおたよりはとてもたくさんいただきました。これから実になっていくのが楽しみです。

### <ムラサキシジミ>

- ◇ いつもは黄色いチョウに目がいくのですが、暖かい日で犬から目を移したら飛んでいました。下から見上げたので地味な色でした。
- ◇ 11月頃はよく見かけましたが、12月は気付きませんでした。

- ◇ チョウですか？蛾だと思っていました。見かける事はありませんでした。
- ◇ 青い！キレイ！捕まえた！と思うと地味な色…。逃がしてやると「あっ！やっぱり、あのチョウ！」と悔しい思いをした思い出があります。
- ◇ シジミチョウはクロオオアリに助けられて、持ちつ持たれつなんですね。見た事はないですが。

### <ビワ(枇杷)の花>

- ◇ 葉を秋の剪定時、洗って干してお茶にしています。捨てていましたが、葉の効用、効果を調べて作るようになりました。
- ◇ 6月頃に実をつける。今から花を咲かせ寒さに耐え実を育てる。寒さに震える人間にエールを送っている気がする。
- ◇ いかにも冬の花という感じでベージュのフリースの中から顔を出しているようです。かすかな香りもあり、「コサージュ」になるかなと一枝取りましたが、長くは持ちませんでした。
- ◇ 実は6月頃なるのに、今頃花が咲くんですね。小さい頃から食べていましたが、汁をこぼすと落ちなかったらしく、タオルで巻かれて食べていました。私の子ども達も同様です（笑）。
- ◇ 花らしきものはなかったです。でも毎年気が付くと、たくさん実がなっているので見逃しているんでしょうね。
- ◇ 梅雨の頃、オレンジ色の実をつける少し甘酸っぱい実、今は楕円形の葉を寒空の中で振るわせています。
- ◇ 毎年咲いていたのに、じっくりと観察したのは初めてで密集して咲くから分かりにくいけど、本当はちゃんとした花で感心しました。
- ◇ 確かにうぶ毛に包まれたような花で華やかさはありませんが、近くで見ると可愛い花です。
- ◇ 葉を干してお茶にさせていただくと体を温める効果があるらしく、ビワ茶と三年番茶、スギナ茶をブレンドして飲んでいきます。ホッとします。
- ◇ 葉は薬草になるそうです。ガン、胃腸、糖尿、高血圧、アレルギーに良いと聞きました。



- ◇ とても高い木なので鳥が来てついでにいます。葉っぱも大きくて落葉の中にあると、すぐわかります。



## ♪なんでもおたよりコーナー♪

- ひこばえ（刈った後の青田の事）の稲は猿の工サになるそうです。我家の周りは猿害が酷かったのですが、ひこばえばかりでした。
- 昨年の落種からゴーヤが生え、12月に入ってもまだ葉っぱは緑色で、最近も10cmくらいのゴーヤを3本収穫しました。全てジュースで頂きます。
- サークル仲間と公園の落葉を集め、掃除をしました。落葉の一部を持って帰り菜園に埋めました。土がふかふかになるそうです。
- 待機電力節電のため5年間トイレの便座の電源を切り、コンセントを抜いています。
- 津環境フェスタで地球温暖化防止やりサイクルについて学びました。子どもはおもちゃの替えっこコーナーで楽しんでいました。
- アボカドの種を植えました。図書館で本を借り、家でも育つと書いてありました。楽しみです。
- 電気を作り出すには、どんな方法にしろお金がかかります。電気は便利ですが、発電のコストと苦勞を知ると無駄使いできません。できる限りコンセントを抜いています。
- 祖母は夜着という袖のついた布団を作ってくれました。肩を包むと暖かくぐっすり眠れます。そんな布団を見ると亡くなった祖母の事を思い出します。
- 今回初めてグリーン購入を意識しました。畑で自家用野菜を作っていますが、生ゴミ堆肥と自家製燻炭のみで栽培しています。
- 義父母の認知症が進み物品の管理ができなくなってきたので、整理整頓や見えやすいように置き、有る物は買わないようにして欲しいと思っています。あまり片付け過ぎると嫌かもしれないので、上手にやっていきたいと思っています。
- 初売りの広告がたくさん入っていましたが、本当に欲しい物だけを買う生活をしていこうと誓い、福袋やバーゲンに飛びつくのは我慢しました。なるべく物を減らしていきたいです。
- 年末年始が近付くと、とっても忙しい旦那様。疲れているのはわかるけど、テレビも電気もガス給湯器も付けっ放し。ご本人様はスマホとipadを握りしめて大いびき。なんかむなしくなるな…節約。



# ♪なんでもおたよりコーナー♪



- ホームパーティーに20年間使ったクリスマスツリーを飾りました。子ども達も大きくなり、もう飾らなくてもいいかなと思い、知人に譲る事にしました。感謝。
- トレーの入った商品はノートレーにする事が大事。生協もノートレーに統一すべきだ。幼い子ども達によりよい環境を考える事を忘れてはいけないと思う。
- 甘酒、ぜんざい、煮物等は、鍋ごと新聞4枚、膝掛に包み、発砲スチロール箱に入れて保温、夕方頃までは温かです。
- 台所での後片付けは、早目にお風呂に入り体が温まってからすると、ストーブもお湯も使わず快適にできます。私だけかも…。
- もったいないを娘に覚えてもらえるように頑張っています。「もったいない」大切！
- コンポストを利用すると3つの良い事があります。①生ゴミが減りゴミの減量につながる。②堆肥となる。③果物の種も入るので、時々生命の生育に出会う事ができる（アボカドがすごい）。
- 豆苗を一度使ってから、その根に水を入れ、もう一度育てている。2回目も成長して今、3回目に挑戦しています。
- 1.5cm程のきれいな青いチョウ（蛾？）のネットを縛ったアルミの格子にたくさん卵を産み付け、サッシの隙間から室内の天井や壁に張り付いて困りました。



- 飽きのきた服2点を袖と身ごろをつなぎ、かっぽう着を作りました。また服を処分する時は、ファスナーやボタンは外し、スカートのフックも取っておきます。



- 不要になったTシャツ(子どもの可愛い柄)で鍋敷きを編みます。
- 月数回お邪魔するセンター、車に乗れないので自転車で行く事に。電気自転車に乗っていましたが、ある時充電が間に合わなくて普通の自転車で行く羽目に。ところがなんと！その方がラクだったんです。フィットネス効果で足が鍛えられたのか、とにかくもっとエコになったのは嬉しいです。
- 電気の暖房の灯油を減らすためにリビングの中央に温度、湿度計を置いて、暖かになったらチェック、20度を超えたら一度暖房を消して長時間つけっぱなしを減らしています（継続中）。
- CO2貯金、何に使おうかな、地球に優しいこと…、そうだ植物に使おう。種代、苗代、肥料代。CO2を吸収するものに使うのが一番という結論になりました。
- メッセウィングみえで開催されたエコイベントに参加、色んな企業が、色んなエコをしている事を知って、とても良い勉強になりました。

## 編集後記



豚汁のおたよりをたくさんいただきました。小さい頃は豚汁があまり好きではありませんでした。大人になって、豚汁のおいしさが分かり、寒い日は豚汁が食べたくなりますね。まだまだ寒い日が続くので、豚汁の出番が多くなりそうです！

(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