

エコプラザ西東京ニュース



エコエコ eco eco 第 27 号

発行 エコプラザ西東京

〒202-0011

東京都西東京市泉町 3 丁目 12 番 35 号

TEL 042-421-8585 FAX 042-421-8586

Eメール ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp



4月です！春です！新生活がスタートします！

4月です。皆さんの周りにも、新しく進学されたり、社会人になったり、色々と新しい生活を始めた方もいらっしゃると思います。

新しい生活を始めるにあたって、ちょっとだけエコを意識した生活に切り替えてみませんか？

今回、ご提案するエコライフには、エコプラザ西東京を活用するヒントもたくさん織り込んであります。

一人の若い女性を仮定して表現してみましたが、長く西東京市で生活されている方々も、ここに挙げたものの中から皆さんの生活にあったものを、ひとつでもふたつでも実践して、エコライフのヒントにしていだけたらと思います。

私の名前は、「えこ プララ」です。この春に新社会人になり、西東京市の住民になりました。

これから私の新生活をご紹介します。お付き合いください。



えこ プララのプロフィール

3月に地方の大学を卒業し、都内の会社に就職が決まり、新社会人になりました。

3月に西東京市に引っ越してきて、初めての一人暮らしを始めたばかりです。

好きなことはショッピング、散歩、サイクリング、お料理、掃除です。





エコプラザの 'エコ、な新生活をご紹介します！



3月 日(月)

西東京市に引っ越してきました！

初めての一人暮らしが始まります。市役所で手続きをしたら、西東京市民マップ、暮らしの便利帳、ごみカレンダーなどをもらいました。ごみの分別がとても詳しく載っているのにびっくり！



3月 日(水)

エコプラザ西東京に行ってきました！

西東京市ECO羅針盤で「エコプラザ西東京」を知り、さっそく出かけてみました。家具の展示スペースで素敵な本箱と小さなテーブルを見つけ、週末には運んでもらえることになりました。

2階の環境学習コーナーには、環境に関する色々な分野の本があって、一部は市民に貸し出しもしているそうです。



3月××日(金)

近くの農家の庭先で野菜を買いました！

農産物の直売所を見つけ、キャベツとにんじんを買ってみました。生産者の方においしい食べ方も教えてもらいました。採りたての野菜のおいしさに感激です！



3月 日(土)

本のリユース活動に参加しました！

エコプラザでは、本のリユース活動を行っているそうです。専用BOXに集められた本は選別され、りさいくる市で販売、売上金は寄付されるとのこと！私も、読み終わった本をBOXに入れてきました。



3月 日(月)

大根とにんじんのヘタでミニ菜園です！

直売所で買った大根やにんじんのヘタなどを水に浸しておいたら、葉っぱが伸びてきました。お料理の緑が足りない時に、つまんで使えてこれ中々便利です。



3月 日(金)

市内の公園に出かけました！

市民マップを見ていたら、市内に色々な公園があると知り、出かけてみました。

公園の保全には市民団体の方がたくさんかかわっているそうです。今度イベントに参加してみたいと思います。



3月 日(土)

「0円均一」のボックスをおいてみました！

エコプラザ西東京で「0円均一」のボックスを見つけました。不用品をこの箱に入れて、お家の前に置き、自由に持って行ってもらうというもので、市内のデザイナーの方の提案とのことです。

私も1箱持ち帰り、大家さんの許可を頂いて、道路脇に置いてみました。

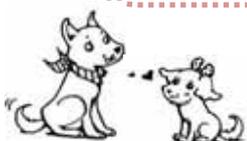
私にとって不用品も、誰かが活用してくれるって、ちょっとうれしい！



3月 日(日)

市内のハーブ園に出かけました

市内のハーブ農園でカモミールとタイムの苗を買って来て、鉢植えにしました。簡単な入浴剤と石けん、アロマキャンドルの作り方を教えてもらいました。今日はゆっくりバスタイムを楽しみます。



4月 日(日)
りさいくる市に出かけました！

エコプラザで開催された「りさいくる市」では、身の回りの不要品を販売するフリーマーケットや、地元野菜の直売、本のリユース、お茶碗リサイクルなど、たくさんの市民やボランティア団体のお店があり賑わっていました！猫の譲渡会もやっていました。

私も、素敵なお洋服と食器を手に入れました。



4月 日(水)
生ごみの処理ひとつでこんなにごみが減るなんて！

農産物直売所で買った野菜をお料理。エコ・クッキングで教わったチラシのごみ箱や生ごみの水きりを実践したら、可燃ごみの袋が一回り小さいサイズになりました。新鮮な野菜を中心としたおいしくヘルシーな食事ができて、地産地消で、地球にもやさしい食事ができます。



4月× 日(土)
リユース掲示板でオープンレンジをゆずってもらいました！

エコプラザのリユース掲示板に、オープンレンジが掲載されていました。さっそく申し出て、譲りたい方の連絡先を教えてもらって連絡したら、譲っていただけることになりました。



4月 日(火)
今日は会社の創立記念日でお休み。久しぶりに自転車で出かけてみました。

お天気も良かったし、平日なので多摩湖自転車道を走ってみました。桜の並木の下を歩行者に気をつけて、ゆっくりのんびり楽しみました。途中の素敵なカフェでハーブティーと手作りクッキーで休憩。



4月 日(日)
わたしはほうきを愛用しています！

実家を出る時に祖母からほうきをプレゼントされました。フローリングの床の掃除はほうきを利用し、体のエクササイズをかねて雑巾がけもしています。電気代の節約にもつながっています。



4月 ×日(水)
緑のカーテン講座に申し込みました！！

エコプラザのホームページに「緑のカーテン講座」の募集をみつけたので、申し込みました。南側のベランダに今年の夏は緑のカーテンを作ろうと思っています。この他にも、エコプラザでは環境に関する色々な講座が開催されているみたい。他の講座も気になるな。



4月 ×日(金)
節水シャワーの効果を期待！

雑誌を見ていたら、節水シャワーを使うと水の使用量やガスも大幅に節約できるって書いてありました。さっそく取り替えてみました。

来月の請求書がちょっと楽しみかも...

「えこ プラザ」の新生活
いかがでしたか？

もちろん、エコ生活をおくるヒントはまだまだまだたくさんあります。今より少しだけ地球にやさしい生活を考えてみてください。エコプラザ西東京では年間を通して、環境の保全や、ごみの削減など、環境に関するさまざまな講座やイベントを行っています。みなさん、一度エコプラザ西東京に足を運んでみてください。





「エコプラザ西東京」イベント・講座カレンダー4月後半～5月

2012年4月

エコプラザ西東京主催事業には  マークがついています

日	月	火	水	木	金	土
15日	16日 休館日	17日	18日 9:00～ 「エコプラザのエコ・クッキング」 受付開始	19日	20日 10:00～ ゴーヤの種を配布します！(先着1,000名様) 10:00～11:30 「ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース」(エコプラザ西東京登録団体主催)	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日 10:00～11:30 「ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース」(エコプラザ西東京登録団体主催)	28日
29日	30日					

2012年5月

		1日	2日	3日 9:00～ 「によきによきワークショップ」 受付開始	4日	5日
6日	7日	8日	9日 10:30～13:00 「エコプラザのエコ・クッキング！」 	10日	11日 10:00～11:30 「ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース」(エコプラザ西東京登録団体主催)	12日
13日	14日	15日	16日	17日 9:00～ エコプラザ省エネ講座～みんなでチャレンジ「緑のカーテン」 受付開始	18日 10:00～11:30 「ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース」(エコプラザ西東京登録団体主催)	19日 13:30～15:30 第1回 「によきによきワークショップ」 
20日	21日 休館日	22日	23日	24日 15:30～17:00 積み木と創造遊びわくピカ 主催 ワークス・コレクティブちるりん村 (エコプラザ西東京登録団体)	25日 10:00～11:30 「ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース」(エコプラザ西東京登録団体主催)	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

【講座の詳細と申込み方法】

各講座の詳細と申込み方法は5ページをご覧ください。

日程や内容が若干変更、中止となる可能性もありますのでご了承ください。

先着順の申し込みの場合はすでに定員に達している場合もあります。ご了承ください。

「エコプラザ西東京」イベント・講座予定一覧 4月後半&5月



事業・講座名	場所	定員・対象 募集期間	内容など
4月20日(金)10:00~ ゴーヤの種を配布します! 無料です! 先着1,000名様 	プラザ棟2 エコプラザ西 東京受付 窓口	先着 1,000名 なくなり次第終了 4月20日午前10時から 午後5時まで 4月21日以降の配布時間 は午前9時から午後5時 まで	ゴーヤの種を先着1,000名の方に無料で配布しま す。本格的な夏が来る前に、大きく育てて緑のカー テンをつくりましょう。 節電に役立つ上に収穫も楽しめます。 お一人一袋です。事前申し込み不要、窓口で直接 おいでください。
5月9日(水)10:30~13:00 「エコプラザのエコ・クッ キング!」 	プラザ棟2 多目的スペース	定員:18名 対象:中学生以上 4月18日(水)午前9時から 受付	環境にやさしい方法で、「買い物」、「調理」、「片づ け」を行うエコ・クッキング講座です。 メニュー:ecoオムライス、ツナとキャベツのホットサ ラダ、いちごみるく寒天(3品) 参加費:200円(食材費) 講師:西東京市エコ・クッキングナビゲーター 持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、飲み物
5月19日(土)13:30~15:30 リサイクルアートスペース 「によきによきワークショップ ~レッジョ教育in西東京 2012」第1回 「色」をつくってみよう! 	プラザ棟2 多目的スペース	定員:20名(保護者を除く) 対象:4歳~小学3年生 5月3日(木・祝)午前9時か ら受付	「によきによきワークショップ」は北イタリアの小都市 レッジョ・エミリア市の独自の幼児教育を西東京流 にアレンジしたリサイクルアートスペースです。 2012年第1回は「色」と「食」をテーマに、野菜な どの味やにおいからイメージできる色を作って、作 品につなげます。 講師:レッジョ教育を広める会@キオッチョラ@(エ コプラザ西東京登録団体) 持ち物:汚れても良い服装、飲み物、タオル
毎週金曜 10:00~11:30 「ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユ ース」 エコプラザ西東京協力事業 今年度は「エコプラザ西東 京」主催事業から「ミッキーとあ そぼう!!親子でエコダンスとリユ ース」(エコプラザ西東京登録 団体)の主催事業に変更にな りました。 	プラザ棟2 多目的スペース	対象:幼児連れの親子 参加できる日に会場にて 受付(事前申込不要) 主催: 「ミッキーとあそぼう!!親子 でエコダンスとリユース」 (エコプラザ西東京登録団 体)	親子体操やエコダンス、障害物遊びなどで幼児連 れの親子がいっしょに楽しむ講座です。 不用になった物を持ち寄って譲り合うリユース活 動もしています。 講師:「ミッキーとあそぼう!!親子でエコダンスと リユース」スタッフ 参加費:200円(親子一組) 持ち物:室内シューズ、タオル、飲み物、子ども用名札 服装:動きやすい服装(子どもは上はTシャツ、下は 伸縮性のあるパンツ) 問合せ先:「ミッキーとあそぼう!!親子でエコダンスと リユース」代表中尾(電話 042-467-4468) メール danceteam.mkpower@gmail.com
【講座の申込み方法】 特に記載がないものについては、電話・FAX・Eメールにて、講座名・名前(ふりがな)・住所・電話番号・年齢を添えてお申込みくださ い。 受付開始日、受付終了日、受付先など異なるものがありますので、十分にご注意ください。 すでに募集を締め切っていたり、日程や内容が若干変更となったりする可能性もありますのでご了承ください。 問合せ及び申し込み先 TEL 042-421-8585(午前9時より午後5時まで) FAX 042-421-8586 Eメール ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp			
西東京市のホームページ http://www.city.nishitokyo.lg.jp/ (トップページ くらし 環境 エコプラザ西東京)でも詳細情報を掲載しています。			

リレーエッセー 「MOTTAINAI」



私が体験農園で野菜を作るようになって数年になります。

とにかく自分で作った野菜はおいしいのです！一番良いタイミングに収穫し、野菜本来の味を楽しむことができるなど、自分で作ったからこそ得られる喜びがあるからだと思います。その自分で育てた野菜は大切に食べていきたいといつも思っています。でも、時々立派なナスやキュウリ、トマトなどが、畑の隅に捨てられていることがあります。「もったいない！拾って帰りたい」と密かに思うほど立派な野菜がゴミ穴に落ちているのです。

『もったいない！』は、以前は日本でよく使われていた言葉です。それがいつの頃からか言われなくなったような、言うてはならないような感じになっています。『もったいない！』と言うと、「ケチ」というマイナスイメージが働いてしまうからかもしれません。しかし、環境分野で初のノーベル平和賞を受賞し、昨年9月に亡くなられた、ケニア人のワンガリ・マータイさんによって『MOTTAINAI』が、世界共通の言葉として使われるようになりました。「ケチ」というイメージではなく、人やもの、すべての生物、自然などを大切に思い、地球環境に負担をかけないライフスタイルを広める活動にまで発展させ、世界をつなげる合言葉となっています。

私が体験農園を始めた当初は、単に野菜を作ることが目的でした。それが、一年かけて、土作りから種まき、草取り、施肥等、一つ一つの作業を丹精込めて繰り返すようになって、私の目的は変わりました。小さな一粒の種が立派な作物として成長し、収穫されたかわいい野菜をムダにしないよう、大切に使い切ることが今の私の体験農園を続ける目的になっています。

『MOTTAINAI』の声を大にして、「食べられずに処分されてしまう野菜たちを少しでも減らそう！」と、たくさんの人たちに伝えたいと思います。大きくなり過ぎたり少し傷んでしまったものでも、上手に利用する方法があることをみんなに伝え、一緒に学んでいきたいと思っています。

西東京市在住 浦野 政子

花粉と風邪対策に「レンコンつくね」はいかが？

ビタミンが豊富なレンコンをたくさんいただけます。鶏ひき肉でカロリーをおさえたヘルシーな一品です。

【材料】 (2人分)(1人分 324Kcal)

「レンコンつくね」

- ・レンコン 3/4 節 (150g)
- ・鶏ひき肉 150g
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ 1/2
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・酒 大さじ 1
- ・塩 小さじ 1/2
- ・サラダ油 大さじ 1/2



A

「タレ」

- ・しょうゆ、みりん、酒 各大さじ 1
- ・さとう 小さじ 1



【作り方】

1. タレは混ぜ合わせておく。
2. レンコンはビニール袋に入れ、めん棒でたたいて、米粒位につぶす。
3. ボールに、ひき肉とAを入れてこね合わせる。粘りが出たら、レンコンを入れて混ぜ合わせ、6等分にし、だ円にまとめる。
4. フライパンを熱し、サラダ油をひいて、中火で2～3分焼き、軽く焦げ目がついたら裏返して焼く。火が通ったら、ペーパーなどで余分な油をふき取り、弱火にして、タレを回し入れ、フライパンをゆすって照りをだす。
5. つけ合せにカイワレ大根や水菜などの野菜と温泉たまごをそえて出来上がり。

カイワレ大根は抗がん作用があるといわれる『スルフォラファン』が新芽に豊富に含まれています。

やじま あつこ

「エコエコ第27号」は協力員広報チームメンバーのご協力の基に制作しました。
金成ハツエ・宮崎啓子・山口ヒロ子・谷島厚子



エコプラザ西東京への交通

西武池袋線保谷駅から
バス吉祥寺駅・三鷹駅・田無駅行
保谷庁舎下車
西武池袋線保谷駅から
はなバス第2ルート 保谷庁舎下車
西武池袋線ひばりヶ丘駅から
はなバス第5ルート 保谷庁舎下車

西武新宿線田無駅から
バス保谷駅・天神山行 荒井竹下車
西武新宿線西武柳沢駅(柳沢駅通り
バス停)からバス保谷駅・天神山行
荒井竹下車
西武新宿線東伏見駅から
はなバス第2ルート 保谷庁舎下車

休館日のお知らせ

4月16日(月)

5月21日(月)