

エコプラザ西東京ニュース



エコエコ eco eco 第 24 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

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

Eメール ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp



10月は3R推進月間です！

10月はリデュース、リユース、リサイクル推進月間（略称：3R推進月間）です。

一人ひとりが自らのライフスタイルを見直し、循環型社会の形成に一步前進する機会にしてみませんか。

マイバッグを
持ち歩きまし
よう！



できるだけ包
装の少ないも
のを選びまし
よう！



容器は再使用で
きるものを選び
ましょう！



リデュース（Reduce=廃棄物などの発生抑制）

リユース（Reuse=再使用）

リサイクル（Recycle=再生利用）

平成21年度の西東京市の家庭での一人当たりのごみ排出量は多摩地域で一番少ない量でした。平成22年度はどうなったのでしょうか。今回、3R推進月間にちなんで、エコプラザ西東京協力員広報チームのメンバーが、西東京市役所ごみ減量推進課職員の三村元彦統括技能長をお訪ねし、西東京市の3Rの取り組みや現状などについてお伺いしました。

エコプラザ西東京協力員広報チーム（以下略して「広報」）: 3Rへの市の取り組みの歴史をお聞かせ下さい。

三村職員（以下略して「職員」）: 旧田無、旧保谷両市とも多摩地域で分別リサイクルへの取り組みは格段に早く、その歴史は長いです。保谷市が昭和63年に、田無市も平成元年に分別リサイクルに着手しました。それが現在の市民の3R意識につながっていると思います。

広報: 3Rについて市はどういう点に力を入れてきましたか？

職員: 一番は『リデュース』。必要なもの以外は、「買わない」、「もらわない」ことが大切です。ごみ収集の有料化と、戸別収集が抑制に大きな成果をあげました。市民の意識がとても大切で、これらの成果も市民の意識の高さに支えられていると思います。

広報: 3Rで市民に具体的に望むことはどんなことですか？

職員: 市が力を入れてきたことと同様で、まずは『リデュース』です。とにかく、ごみを出すようなものはできるだけ買わないことを心がけて欲しいのです。次はごみの減量です。家庭で出される可燃ごみの半分以上を生ごみが占めています。その80%は水分ですので、水切りの徹底をお願いしたいです。生ごみ乾燥機や天日干しなどでの乾燥、コンポストなどでの堆肥化など、それぞれの家庭にあったやり方で削減に取り組みます。それと合わせて、古紙の分別の徹底をお願いしたいです。可燃ごみの中に資源となる古紙が入っていることがありますので、徹底した分別で、可燃ごみの減量と紙の資源化へのご協力をお願いします。

広報：古紙分別といえば集団回収がありますが、3Rの観点からもすすめた方が良いでしょうが、利点や現在の団体の登録数などを教えてください。

職員：集団回収はごみの資源化に対する市民の意識を高め、古紙分別がしっかりできた良質の資源をつくります。また市の戸別収集とは異なり、民間業者が直接引き取るので、市のごみ収集量には含まれず、財政的な負担も少なく、ごみの減量や資源化に貢献することになり集団回収団体の増加は大歓迎です。平成23年9月末で383団体が登録されています。

広報：リデュース効果としてレジ袋の辞退率調査をされていますが、辞退率の状況はいかがでしょうか？また、プラスチック容器包装類の減少につながっていますか？

職員：平成21年度の辞退率は51.4%で、平成22年度は54.8%と多少の上昇はありますがほとんど変わっていません。市ではプラスチック容器包装類の中のレジ袋の含有量を調査していないので、辞退率とプラスチック容器包装類の関係を具体的な数値で表すことは難しいです。しかし、国の試算では辞退率の上昇がプラスチック容器包装類の減少につながると出ていますので、レジ袋の辞退はプラスチック容器包装類減少に大きな効果を生むと思います。

広報：レジ袋の辞退調査はどの位の規模で行われていますか？

職員：スーパーや大型店舗だけで小売店などの調査は行っていません。なお、レジ袋の辞退率を上げるにはレジ袋の有料化も有効な手段ですが、広範囲な地域、例えば東京都全体などで一斉に行わないと店舗間の問題が生じてしまいます。やはり効果を上げるには市民の皆さんの意識がとても重要です。

広報：最後に、平成22年度の家ごみの一人当たりの排出量はどのようになりましたか？

職員：平成22年度は残念ながら多摩地域で2位に下がってしまいました。平成21年度と比較して、一日一人当たり7.2グラムの増加です。しかし、これは最初にお話ししましたが、生ごみの水切りを意識すれば簡単に減らせる量なので、ぜひ市民の皆さんに実践して頂きたいと思います。

西東京市民が一人1日に出すごみの量 (単位g)						西東京市ごみ減量推進課資料より			
可燃ごみ		不燃ごみ		資源物		その他		合計	
平成21年度	平成22年度	平成21年度	平成22年度	平成21年度	平成22年度	平成21年度	平成22年度	平成21年度	平成22年度
341.4	335.4	44.9	47.8	180.3	190.3	3.6	3.9	570.2	577.4

今回の取材はエコプラザ西東京協力員広報チームメンバーの3名、金成ハツエ、宮崎啓子、山口ヒロ子が担当しました。

ゴーヤの後始末と土の再利用～この夏ゴーヤは育ちましたか？

今年の夏、西東京市内のあちらこちらでゴーヤの緑のカーテンをみる事ができました。

そろそろ葉が黄色くなって枯れ始めた頃でしょうか。緑のカーテンで涼をもらい、毎日の食卓を彩ってくれたゴーヤですが、そろそろ来年のために後始末をしなくてはなりません。手軽な後始末方法を教えてもらいましたので、参考にしてみてください。

【茎や葉の処理】

茎の根元を切ってしばらくそのままにしておきます。

つるが枯れてからネットや紐からはずすようにすると簡単に後始末ができます。つるや葉っぱ、取り残した実などは、庭がある方はそのまま土に埋めると肥料になりますが、庭がない方などは、可燃ごみの収集日に、可燃ごみとは別に、透明か半透明の袋にほかのごみや土を混入させないようにして出してください。詳しくは「西東京市ごみ・資源物収集日程(ごみカレンダー)」でご確認ください。

【プランターなどの土の再利用と処理】

プランターや植木鉢の古い土を道路や公園などに絶対に捨てないでください。

簡単な土の再生方法がありますので試してみてください。

新聞紙などの上にプランターの土を広げ、虫や根、ごみなどを取り除きます。

の土を黒か色の濃いビニール袋に入れ、土を握ると塊ができるくらいに水を混ぜます。

ビニール袋内の空気を出して、口を締めます。ビニール袋を日光のあたる場所に2、3日置きます。

の土7～6に対して市販の培養土3～4の割合で混ぜると土の再生ができます。また、培養土の代わりに腐葉土と小粒の赤玉土を4対6の割合で混ぜたものを使っても大丈夫です。

プランターなどの土はごみとしては出せませんので注意してください。

土で汚れた新聞紙は古紙に入れなくて、可燃ごみに出してください。

(「簡単な土の再生」は品川区水とみどりの課ホームページを参考にしました。)





「エコプラザ西東京」イベント・講座カレンダー-10月後半~11月

2011年10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
9日	10日	11日	12日	13日	14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 	15日 10:00~11:30 「エコダンスを踊りましょう!(全8回)」 13:30~15:30 第3回 よきよきワークショップ 「ボクの色、わたしの色」 
16日	17日 休館日	18日	19日 10:30~13:00 第3回 エコプラザの エコクッキング! 	20日	21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 	22日 10:00~11:30 「エコダンスを踊りましょう!(全8回)」 
23日	24日	25日	26日	27日	28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 	29日 10:00~11:30 「エコダンスを踊りましょう!(全8回)」 
30日	31日					

2011年11月

		1日	2日	3日	4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 	5日 10:00~11:30 「エコダンスを踊りましょう!(全8回)」 
6日	7日	8日	9日	10日 10:30~11:30 エコプラザ 親子ひろば 主催:ワーカース・コレクティブちるりん村	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  13:30~16:00 2回連続講座 「クリスマスリースを つくりましょう第1回」	12日
13日 14:40~15:00 「エコダンスを踊りましょう!」 市民まつり参加 	14日	15日	16日	17日	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 	19日 13:30~15:30 第4回 よきよきワークショップ 「形であそぼう!」 
20日	21日 休館日	22日	23日	24日	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 	26日
27日 13:30~15:30 西東京市 企画・提案事業 幼児向食育クイズ 主催:ワーカース・コレクティブちるりん村	28日	29日 13:00~17:00 大人のための 「ごみのゆくえ」 	30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4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。

主催が明記されていない講座はエコプラザ西東京主催事業です。



「エコプラザ西東京」イベント・講座内容一覧

事業・講座名・開催日	場 所	定員・対象 募集期間	内容など
毎週金曜日 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	プラザ棟 2 多目的スペース	乳幼児連れの 親子 50 名 (当日先着順)	親子体操、親子ダンス、ゲーム、「もったいない」ビンゴなどの エコダンス、障害物遊び、お母さんのための運 用なものを持ち寄って譲り合うリユース活動もし て欲しいもののリクエストもできます。 参加できる日に会場にて受付(事前申込不要)。 講師:「ミッキーとあそぼう!!」スタッフ 協力:ダンスサークル「K s パワー」 
9月17日~11月5日 毎週土曜日(全8回) 10:00~11:30 エコダンスを 踊りましょう!	プラザ棟 2 多目的スペース	市内在住、在勤、在 学の方 50 11/5(土)まで 受付 	不用になったペットボトルと、古着を再利用したアースカラー の衣装でダンスを楽しみます。希望者は市民まつりでのパフ ォーマンスに参加できます。リユース活動もしていま 講師:三木美奈子氏「エコダンスを踊りましょう!」 協力:エコプラザ西東京協力員事業企画チーム ダンスサークル「K s パワー」 
10月15日(土) 13:30~15:30 リサイクルアートスベ によきによきワークシ 2011 第3回 	プラザ棟 1 講座室1、2	市内在住、在学の4 歳~小学3年生の お子様 15名とその 保護者(先着順) 10/4(火)より募集 中	「ボクの色、わたしの色」 赤、青、黄の色の三原色で好きな色を作ったり、リサイクル素 材や自然素材を使いながら色遊びを楽しみます。 講師:レジャ教育を広める会@キオッチョラ@(エコプラザ西 東京登録団体) 持ち物:飲み物、タオル、汚れても良い服装、食品トレー(パレット用)
10月19日(水) 10:30~13:00 第3回 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 	市内在住、在勤、在 学の中学生以上 の方 15名(先着順) 10/4(火)より募集 中	旬の素材を丸ごと使い、水やエネルギーも最小限に押えたエ コ・クッキングのノウハウを実践で学びます。 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 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
11月10日(木) 10:30~11:30 エコプラザ親子ひろば 主催:ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村	プラザ棟 2 多目的スペース	0~3歳のお子様 (4歳になる年度の3 月まで)とその家族	親子で気楽に参加し楽しいひと時を過ごす場です。リサイクル 品のおもちゃ作りやエコなクッキングの紹介など。 持ち物:参加費 300 円、飲み物用カップ、スプーン 申込・問合せ:ワーカーズ・コレクティブちろりん村(エコプラザ西東京登録団体) FAX 042-425-0788 Eメール chiorinmura@mbn.nifty.com
【2回連続講座】13:30~16:00 第1回:11月11日(金) 第2回:12月2日(金) クリスマスリースを つくりましょう	プラザ棟 2 多目的スペース 	市内在住、在勤、在 学の18歳以上で2 回とも参加できる方 30名(先着順) 10/18(火)9:00 より募集開始	あさがおのつるでナチュラルリース、不要な布でぼんぼんリースを作 る2回連続講座です。夏に活躍した緑のカーテンや家にある布を再利 用して、オリジナルリースを作ってみませんか? 講師:細田雪子(マミフラワー講師)ほか、ちくちくの会(エコプラザ西 東京登録団体) 持ち物:はさみ(切花用)、ペンチ、木綿の余り布、裁縫道具、古スト ッキング、タイツ
11月19日(土) 13:30~15:30 リサイクルアートスベ によきによきワークシ 2011 第4回 	プラザ棟 2 多目的スペース	4歳~小学3年生 のお子様 20名とそ の保護者(先着 順)11/2(水)9:00 より募集開始	「形」であそぼう! 丸や四角、ちょっとふしぎな形。リサイクル素材や自然素材を 使って、想像したり見立てたり、組み合わせを試みたり...。子ども たちの五感をフルに使ってアートを楽しみます。 講師:レジャ教育を広める会@キオッチョラ@(エコプラザ西 東京登録団体) 持ち物:飲み物、汚れても良い服装
11月27日(日) 13:30~15:30 西東京市企画・提案事業 幼児向食育クイズ 主催:ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村	プラザ棟 2 多目的スペース	3歳~就学前のお 子様とその保護者	申込・問合せ:ワーカーズ・コレクティブちろりん村(エコプラザ西東京登録団体) FAX 042-425-0788 Eメール chiorinmura@mbn.nifty.com
11月29日(火) 13:00~17:00 の ごみのゆくえ 	プラザ棟 2 多目的スペース	市内在住、在勤、在 学の18歳以上の方 30名(先着順) 11/2(水)9:00 より募集開始	エコプラザでごみ減量の必要性と分別されたごみの再生を学習した 後、中間ごみ処理施設の柳泉園とリサイクル処理施設の見学を 見学します。家庭で出されたごみがどのように処理されるか、目で見 て学習しましょう。 講師:ごみ減量推進課職員 持ち物:筆記用具、飲み物

【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・FAX 番号・年齢を添えてエコプラザ西東京までお申込みください。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。

問合せ及び申し込み先 TEL 042-421-8585(午前9時~午後5時) FAX 042-421-8586(24時間)

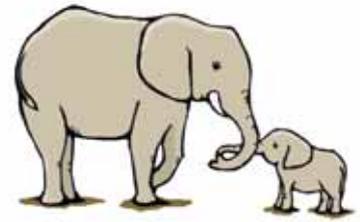
Eメール ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

西東京市のホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>(トップページ) 暮らし 環境 エコプラザ西東京)でも詳細情報を掲載しています。

私のいちおし 映画

映画『ライフ(ONE LIFE)』(2011年作品(英) 88分)

制作：BBC Earth Films / 配給：エイベックス・エンターテインメント
監督：マイケル・ガントン & マーサ・ホームズ



「いのちをつなぐ物語」という副題のついたこの作品は、生きるための動物たちの知恵と勇気と愛が捉えられています。環境映像にありがちな引いた目線ではなく、動物と同じ目線でえがかれ、思わず生き物たちの気持ちになってしまいます。

オタマジャクシを背負って安全な樹上に運ぶカエルや、マイナス 30 度の吹雪の氷原で子どもを守り続けるアザラシなどの母性愛。また温泉につかる事で知られた地獄谷のニホンザルですが、実は温泉に入ることができるのは一部の特権階級だけでした。などなど普段あまり見ることの出来ない姿が捉えられています。

人間と同じか、いやそれ以上に必死に子供や家族を守り、生きるための知恵と工夫、そして求愛を繰り返す動物たちの命をつなげるこうした営みは、現代人へのひとつのメッセージだと感じました。

生き物に関心をよせる方々には是非ともお勧めします。BBCの撮影陣が6年間、世界18カ国取材した映像は圧巻です。

以前この記事でご紹介した「オーシャンズ」や「WATARIDORI」といったフランスの作品に対して、「アース」や「ディープブルー」に続く今回の英国の作品は、映像技術や構成などが大きく異なり、これらを比較してみるのも楽しみのひとつといえます。

観客に親子連れや若いカップルが多かったのも印象的でした。

残念なことに、上映は10月初旬でほとんど終了してしまいましたが、早々にDVDなどで見られるようになることを期待します。

エコプラザ協力員 (書籍・映像チーム) 高濱 劭

簡単エコレシピ~しょうが紅茶~

しょうが紅茶はからだを温める No.1 ドリンクです。

紅茶には利尿作用があり、赤い色素には強力なからだを温める作用があります。

また、殺インフルエンザウィルス作用もあります。

夏に疲れたからだを温めて体調を整えこれからの季節に備えておきましょう。

からだを中から温めて、寒さに強いからだをつくと室温を低めに抑えることも期待できます。



【材料】(1人分)

- ・紅茶 茶さじ2杯(1カップ分)またはティーパック1袋
- ・しょうが 好みの量
- ・黒砂糖(またはハチミツ) 好みの量

【作り方】

暖めたポットに紅茶を入れ、沸騰したお湯をそそぎ、葉が開くまで待ちます。(ティーパックの場合は直接カップに入れ、お湯を入れます。)

好みの濃さの紅茶にすりおろしたしょうがと、黒砂糖またはハチミツを好みの量入れて熱いうちにお飲みください。

やじま あつこ(エコプラザ協力員)

西東京市誕生 10 周年記念市民活動団体の提案から



西東京市誕生 10 周年記念市民活動団体提案協働事業 「東大農場（東大生態調和農学機構）はどう変わるか？」

2007 年 8 月に東大農場の千葉県への移転が中止となり、その中止に大きく働きかけた「東大農場・演習林の存続を願う会」（エコプラザ西東京登録団体）の提案事業、「東大農場はどう変わるか？その将来像とまちづくり」が西東京市と協働で開催されています。

東大生態調和農学機構に市民が何を望み、生態系サービスと調和した新しい農業の展開を目指す農学機構とどのような形で協働していけるのか、これをまちづくりにどう活かしていくべきなのか、などをワークショップやフォーラムを通じて話し合い、相互理解を深め、新しいネットワーク作りをめざした提案事業です。

市民ワークショップにさきがけ、オープニングイベントとして 7 月 2 日には「緑陰フォーラム&東大農場見学会」が行われ、小林東大生態調和農学機構長、坂口市長のあいさつで始まり、東大生態調和農学機構ワークショップの説明が行われ、その後農場見学会を行いました。

8 月 6 日から 9 月 10 日の日程で「東大マルシェ（仮称）で食と農と人をつなげたい～市民とともに考える」をテーマとした 5 回のワークショップが、東京大学大学院農学生命科学研究科の教授、准教授を講師に迎え開催されました。

東大農学機構でのワークショップに続いて、下記の日程で市民ワークショップと市民フォーラム&展示会が開催されます。10 月 22 日まで参加者を募集しています。



ワークショップ『私たちの提案』

日 時：第 1 回 10 月 29 日（土）

第 2 回 11 月 5 日（土） 1、2 回共に 13:30～16:30

場 所：第 1 回 イングビル 3F（田無駅南口徒歩 2 分） 第 2 回 東大生態調和農学機構別館

定 員：40 名（先着順）

参加費：無料

申込先：「東大農場・演習林の存続を願う会」（10 月 22 日まで）

問合せ：宮崎（042 - 464 - 0657） 大森（0422 - 55 - 0168）

「市民フォーラム&展示会」

日 時：11 月 27 日（日）9:30～16:30

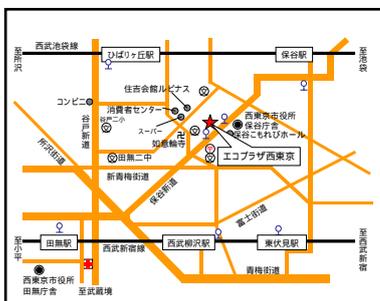
場 所：きらっと（南町 5 6 5）

内 容：展示コーナー（9:30～農学機構の紹介、写真、絵画など）

市民フォーラム（12:20～オープニング・ミニコンサート、講演、ワークショップ報告、パネルディスカッションなど）

詳しくは「東大農場・演習林の存続を願う会」にお問い合わせください。

「エコエコ第 24 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（アイウエオ順）



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

10月17日（月）

11月21日（月）