

エコプラザ西東京ニュース



エコエコ

eco eco

第 4 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



特集「エコでも冬を暖かく過ごす！」

Point 1! からだを外からあたためる

ふくらはぎを冷やさない!

いくら上半身に厚着をしても足元から体は冷えてしまいます。

ふくらはぎを温め、筋肉のポンプ機能をアップしてあげましょう! 足から心臓への血液循環がスムーズになって冷えを防いでくれます。

足首やふくらはぎを温めてくれるレッグウォーマーがとても効果的です。ちなみに古いセーターやフリースの袖を上手に利用すると Good です。

お風呂にゆっくり入りましょう!

38 度から 40 度くらいのぬるめのお湯に、胸から下の下半身を 20 分から 30 分かけてゆっくりじっくり入ります。からだの芯からぽかぽかに温まります。お気に入りの入浴剤を入れたり、明かりを消してキャンドルを浮かべたりするとリラックス効果がさらにアップ!

お風呂の残り湯にはふたをして、翌日お洗濯や植木の水遣りに利用しましょう。

からだを温める食材をたっぷり使ったミネストローネなどの熱スープが最適。冷蔵庫の残り野菜や栄養たっぷりの皮の部分も使いましょう。

経済的でごみも減らせます。キムチ鍋やちゃんこ鍋、しょうが湯もからだをぽかぽかにしてくれます。



Point 3! お部屋を暖かく!

「ホットカーペット」や「こたつ」を積極的に利用しましょう! エアコンだけでは暖まるまで時間も電気代もかかります。メインの暖房器機の設定温度を下げてお部屋の温度は低めにし、ホットカーペットやコタツを併用すると、足元の冷えを防ぎながら、エネルギーの消費も抑えられます。さらに床に断熱マットを敷いてその上にホットカーペットやコタツを設置すると暖房効率が上がります。

これらの情報は「あなたにでもできる! 環境生活のススメ」(飛鳥新社)・「エコでトクする家事の本」(永岡書店)・環境省ホームページ・NHKホームページなどより抜粋させていただきました。エコプラザ西東京ではこれらの本やホームページの閲覧ができます。ぜひご利用ください。

我慢ではなく、ちょっとした工夫でエネルギーの節約をしながら、地球にもお財布にも優しく、そしてちょっぴり幸せな気分になって寒い冬を暖かくお過ごしください。

首元を温める!

首元は熱が逃げやすい場所で、冷たさ・寒さを最も感じる場所です。マフラーを巻いたり、首元にミニカイロを貼ったり、ハイネックセーターなどを着て寒さ対策しましょう!

余り毛糸でマフラーやネックウォーマーを編みましょう。



湯たんぽを使ってみませんか。

寝前にお布団に入れておくと、ポカポカととってもあわせ気分に。ぐっすり眠った翌朝、まだ温もりの残ったお湯は手洗いやお掃除などに利用しましょう! ただし、お年寄りや小さいお子さんは低温やけどに十分気をつけてください。お家に余ったはぎれと綿で湯たんぽカバーを作ってみてはいかがでしょうか。

Point 2! からだを中からあたためる

からだを温める食品を積極的に摂りましょう! 地場野菜を利用するとエネルギーの削減につながります。

穀類・豆類・イモ類	米、もち米、ひえ、あわ、そば、黒豆、さつまいも、山芋
野菜類	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら、ピーマン、うど、小松菜、かぶ、からし菜、菜の花、らっきょう、かぼちゃ、れんこん、しそ、パセリ
魚介類	うなぎ、なまこ、いわし、あじ、えび
肉類	牛肉、マトン、鶏肉、各肉の内臓
果実類	みかん、もも、パイナップル、ざくろ、れいし、さくらんぼ、あんず、なつめ、きんかん
種実類	松の実、栗、くるみ、ごま
調味料	砂糖、米酢、胡椒、山椒、シナモン、味噌、植物油、マスタード、パプリカ、ナツメグ、クローブ、月桂樹の葉、八角、柚子、わさび、陳皮

窓ガラスを断熱効果の高いエコガラスなどにすると良いのですが、費用もかかります。そこでカーテンの素材を断熱効果の高いものに換えたり、カーテンの両端を 10 センチくらい長くして窓自体をぐるっとくるんでしまうような「リターン形式」にすると隙間風を防いで断熱効果を上げることができます。ハニカム構造のブラインドを利用するのも効果的です。



登録団体のページ

エコエコでは登録団体の活動情報などをこのページでご紹介しています。
今回は「ちくちくの会」と「釧路湿原自然再生で CO2 オフセットの会」の団体紹介です。

【ちくちくの会】

“ちくちくの会”は
地球環境、未来を考え、エコロジーを意識し 身近にできることを
アイデアを練り「最後まで使いきるエコ&節約」をテーマに
手芸を主に 非営利活動を行っています。

活動は 毎週木曜に 「エコプラザ」に集まり、
自宅にある布を中心に 布を持ち寄り メンバー間で 交換したりして
課題を決めて手芸品を作ったり、
自由に自分の作りたい作品に取り組んだりしています。

また 西東京市市民文化祭展示部門に出展したり
市内で活動しているダンスサークルの発表会の受付にも展示させていただいたり、
自分達の活動の発表の場も持ち 積極的にアピールしております。

皆で 目標を持ち 一つの大きなキルトを仕上げ、
毎年1月東京ドームで行われる「東京国際キルトフェスティバル」に出展しています。

今後 「エコプラザ」を拠点に 何か 私たちが出来る範囲で
市民の方々に “布を通じて” 身近に出来る事を提供できれば
と 考えております。



ちくちくの会代表 三木美奈子

【釧路湿原自然再生でCO₂オフセットの会】

当会の目的は釧路湿原保護で活動歴 20 年になる NPO 法人トラストサルン釧路の会員と基金会員を
募集することによって、ナショナルトラスト活動(注)を支援することにあります。

釧路湿原自然再生地に植林することで自ら排出する温暖化ガスを相殺又は削減することで地球温暖化
防止に貢献します。現在、トラストサルン釧路の保護区面積は 202 ヘクタールあり、50 ヘクタール
に植林することができます。今後も保護区は増していきます。

ここでは環境省初の NPO 委託公共事業も行っています。

生態系を保護し、地域の種(たね)を採取することから始まる息の長い仕事で、地域に密着した活動
です。

現地活動に参加される会員、基金会員は NPO 法人トラストサルン釧路の育苗、植林、自然観察など
体験学習交流会に自己負担ボランティアとして活動することができます。

是非個人・法人・学校などの環境学習の場として活用してもらいたいものです。

なお「トラストサルン釧路」についてもっと知りたい方は
ホームページ(www.18.ocn.ne.jp/~sarun)をご覧ください。

釧路湿原自然再生で CO₂ オフセットの会 代表 簾藤八朗

TEL:042-423-3681



(注:元々は自然環境や歴史的環境の保存を目的に1895年に
イギリスで発足した民間組織運動のこと。たくさんの人た
ちから少しずつ寄付を集めて、自然や文化財を買い取り永
久に守る活動のこと)

新規登録団体(平成20年11月1日から12月28日までに新たにご登録頂いた団体です)

- 東京第一友の会南沢方面保谷最寄(主婦の立場でエネルギーやごみの削減を考え工夫)
- 雅水会(自然を汚さず環境にやさしい画材を使って身近なモチーフを描く絵画学習会)

登録団体の皆さまへ

21年度の登録更新手続きの受付を1月より開始しています。

3月末日までに更新の手続きが必要となります。忘れずに手続きをお願い致します。

西東京市内で見つけたエコな取り組み～学校でのできごと～

ホニホニ子ども美術館 ―保谷第二小学校―

11月20日(木)から22日(土)にかけて保谷第二小学校で行われた「ホニホニ子ども美術館」に行ってきました。

まず最初に目に飛び込んできたのはきらきら光るペットボトルのエントランス。「クリスタルロード」と名づけられた4年生の共同作品はペットボトル1000本を積み重ねて作られたもので、まるで魔法の国にみちびかれるような気分になりました。

牛乳パックのおうちの町を抜けると、ペットボトルのふたとビー玉の大きな目の魚たちに出会うことができました。トイレトペーパーの芯、牛乳パック、トレ、空き箱などで作られたユニークなロボット。

どこの家庭にもある身近な素材たちが立派なオブジェに変身していました。材料はほとんどが再利用のもので、様々な工夫がされ、それぞれの個性が十分に出ていました。

資源ごみになる前に児童の皆さんの思い出の作品として生まれ変わった、たいへん楽しいエコな美術館でした。こんな常設の美術館があるとうれしいですね。

(取材担当 永野)



2008年11月と12月に行われた講座・イベントの報告

小学生体験型エコイベント「太陽電池と地球環境 ～太陽のパワーはすごい～」

11月16日(日) 協力:京セラグループ
会場:エコプラザ西東京

当日は雨で、残念ながら太陽の光エネルギーで力強く動く大きなソーラーカーは見られませんでした。太陽の代わりに室内でスポットライトを使い、電車を動かしたりトランシーバーで交信したりして楽しく遊びました。電気のない国や地域でも使われている環境にやさしい太陽電池はこれからの時代の主役エネルギーのひとつです。今回の講座に参加した子どもたちが大人になるころにはもっと太陽電池の利用が増えるといいですね。



キッズ環境イベント「みどりのリサイクル ～見てさわって木とともにだちになろう～」

11月30日(日) 講師:NPOみどり環境ネットワーク
会場:文理台公園&エコプラザ西東京

小春日和に恵まれた文理台公園での樹木観察会では、楠木の葉のにおいに驚き、木によって違うどんぐりを集めたりして自然と触れあいました。その後、エコプラザ西東京に移動し、公園で見つけたみどりを材料に家庭で使うマグネットのリサイクル工作をしました。どんぐりにかわいい顔を描き小枝を使って思い思いの工作をしてから、最後にマグネットをつけて完成。30名の参加者は、時間が経つのを忘れて楽しいひとときを過ごしました。



リサイクル講座「リースを作ろう！」

12月10日(水) 講師:エコプラザ西東京協力員
協力:シルバー人材センター
会場:エコプラザ西東京

みどりのカーテンに使ったへちまのつる、エコプラザ近隣の方々から頂戴した葡萄やサツマイモの茎で作られた輪に、杉や松の枝、月桂樹や柊の葉などをあしらひ、松ぼっくりや赤い実、それぞれが持ち寄ったオーナメントをつけて30cm大の立派なリースが出来上がりました。散歩の途中で見つけた木の実などを使って今度はオーナメント作りにも挑戦してみましょう。





エコプラザ西東京の講座・イベントのご案内



日 時	事業・講座名	場 所	定員・対象 募集期間	内容など
1月27日(火) ～ 2月1日(日) 10:00～16:00	冬のエコライフスペシャル ～みんなで話そう、 エコのこと～ 開催内容によって会場が異なります。	エコプラザ 西東京 及び コール 田無	2/1(日)の 「環境漫 才」及び 「講演会」 は要事前 申込	【エコプラザ西東京】 展示と体験ブース・特別上映「ホワイト・プラネット」・ 小学生環境発表会 【コール田無】 環境漫才「環境問題は友達」・ 講演会「聞いてみよう 大江戸のイキなエコ」 (問合せは環境保全課 ☎042-438-4042)
2月11日(水・ 祝) 10:00～16:00	リサイクル講座 「足もとほかほか 室内履きの編み物」	プラザ棟2 多目的スペース	18歳以上 定員30名 2/1～2/10 (先着順)	余った毛糸や使った毛糸を持ち寄って、暖かい室内履きを編みます。編み物初心者でも大丈夫！(協力:シルバー人材センター)
2月12日(木) 9:00～16:00	環境ウォッチング 「西東京市内のエコ企業を 訪ねるバスツアー！」	集合・解散: エコプラザ西東京 バス見学	高校生以上 定員20名 1/15～ (先着順)	西東京市内の企業をバスで訪問。見学とお話を聞いて企業の環境への取り組みを考えてみましょう。 (訪問先:損保ジャパン・マックスバリュ田無芝久保店・シチズン)
2月28日(土) 10:00～13:00	リサイクル手芸講座 「みんなでチクチク縫ってみよう！」	プラザ棟2 多目的スペース	定員25名 小学4年生以上 2/1～2/15 (先着順)	木綿の古着やはぎれを持ち寄って手縫いのパッチワークキルトのコースターを作りましょう！ (協力:ちくちくの会)
3月6日(金)・ 3月8日(日) 9:00～17:00	リサイクル講座 作品展	プラザ棟1 講座室1・2	一 般	今年度、エコプラザで行われたリフォーム講座の参加者から、講座中やその後に作られた作品をお借りして展示します。個性あふれる作品を見に来てください。
3月7日(土) 10:00～16:00 (予定)	リサイクル講座 「傘からつくるエコバッグ」	プラザ棟2 多目的スペース	18歳以上 定員20名 2/15～ (先着順)	不用になった傘の生地から、軽くて丈夫なエコバッグを作る講座です。(協力:シルバー人材センター)
3月20日(金・ 祝)(予定) 13:00～16:00	家庭・地球から「ごみゼロ 社会」を目指す	プラザ棟2 多目的スペース	一 般	「ごみゼロ社会」を目指すには何をどのように取り組んだら良いのかを家庭・地域の視点から学ぶ講座です。 (協力:エネルギー環境情報センター)
3月28日(土) (予定) 13:00～15:00	小学生環境イベント「実験プ ラスチック再生とリサイクル」	プラザ棟2 多目的スペース	小学生・親子 定員30名 3/1～ (先着順)	ペットボトルから繊維を作ったり、発泡スチロール再生の実験を通して、ごみの分別や「3R」の意義を考えます。(協力:社団法人 プラスチック処理促進協会)

各講座についての詳細やお申し込み方法などは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 ごみ・リサイクル エコプラザ西東京) をご覧になるか、直接お問い合わせください。

定員のある講座・イベントなどは西東京市内在住・在勤・在学の方が優先となります。また日程が(予定)となっているものは変更の可能性もありますのでご了承ください。



ごみ収集現場から



突然ですが、年明けの皆さんのごみがどのようなものか、当ててみましょうか？

年末年始の大掃除の不燃ごみ、ワインのビンやお酒の一升瓶、宅配や帰省の際のダンボール、もしかしたら年末セールで家電を買ったダンボールかも知れません。元旦の新聞の分厚いチラシ類と、テレビに飽きて読んだ本や雑誌類。それらを入れるのは、夢がいっぱい詰まっていた？福袋の袋。

どうです？まあ、当たらずとも遠からず、年始はごみがとにかく多いのです。

資源物は曜日を確認して、地域の資源置き場に出してください。古紙とダンボールは風で飛ばないように紐で縛ってください。カンやペットボトルは無理のない程度に足で潰すと、かさ張らずかごに沢山入ります。指定の曜日以外や早朝深夜はご近所迷惑となりますので絶対におやめください。家庭の可燃ごみは腐敗臭防止と少量化のために水切りがとても大切です。お正月ならではのごみの門松、袋に入る大きさの物は可燃ごみです。後はみかん。年末に箱で買って、食べ切れずに痛んでしまったみかんが、毎年かなり大量にごみに出ます。おもちなどもカビが生えて捨てられています。食糧自給率が40%を切っている日本、「もったいない!!」の精神で、今年こそは、まず食べ物を無駄にしないようにしたいものですね。(2003年食料自給率=カロリーベース フランス128%・アメリカ122%・ドイツ84%・イギリス70%・韓国46%・日本40% 農林水産省ホームページより)



展示スペースからお知らせ

ご不用となった再生可能な家具を回収に伺います

ごみの減量化と資源の有効利用を図るため、引越しやご家庭でご不用となった再生可能な家具がありましたら、エコプラザ・リサイクル班へお電話ください。無料で回収にお伺いします。ご連絡をお待ちしております。

問合せ先 シルバー人材センター エコプラザ・リサイクル班 042-421-4445 (10時～17時)



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
- 西武池袋線いばりヶ丘駅から
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 ※

1月19日(月)
2月16日(月)
3月16日(月)