

エコプラザ西東京ニュース



エコエコ

第 21 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



「今私たちにできること」～家庭でできる節電とは～

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震からちょうど1ヶ月が経ちました。

臨時休館をしていたエコプラザ西東京や他の公共施設もほぼ通常通りのご利用ができるようになり、電車やバスも地震前の運行に戻りつつあります。

しかし、エネルギーや食料など首都圏に住む私たちの生活を支えていた地域の多くが、今回の地震で深刻な被害を受け、今もなお不自由な生活が続いています。私たちの生活の多くは今回の被災地に依存して成り立っています。特にエネルギーに関しては夏場に向けての電力不足が懸念されています。

電力の恩恵を享受してきた私たちが、今すぐにでもしなければならないこと、今一度、毎日の私たちの生活を見つめなおして、ぜひできることから一つでも二つでも実践しましょう。

家庭でできる節電、7つのポイント

あなたはいくつ
実践できますか？

1. こまめにスイッチオフ！...こまめにスイッチを切ることによって電気使用は必要最小限に！

エアコン、照明、テレビやパソコンなどこまめにスイッチを切りましょう。

2. 待機電力を削減！...使用していない場合にも電力が消費される待機電力を削減！

年間を通じて家庭で消費される電力量の約 6 % は待機電力です。

主電源で消し、長期不在の時は電源プラグを抜きましょう。

3. エアコンで節電！...設定温度・風向きを調節して節電！

- ・カーテンを上手に活用して、窓からの熱の出入りを防ごう！
- ・2週間に一度はフィルターの掃除を。暖房時で約 6 % の消費電力の削減になります。
- ・室外機の周りに物を置かない。風通しのよいところに設置して周囲の整理整頓をしましょう。
- ・風向きを上手に調節し、暖房時の室温は 20 を目安に設定しましょう。

4. 冷蔵庫で節電！...扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電！

- ・開閉回数を減らして、庫内の温度は「弱」に設定しましょう。
- ・物を詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなります。冷蔵庫の中を整理しましょう。
- ・熱いものは冷ましてから入れましょう。
- ・壁から離し、適切な間隔で設置、冷蔵庫の周囲に物を置かないようにしましょう。
- ・傷んだパッキンは早めに取り替えましょう。傷んだ隙間から冷気が漏れて電気のムダになります。

5. 照明で節電！...明るさや消灯時間を調節して節電！

- ・器具の掃除で明るさアップ。特に汚れやすいダイニングキッチンなどの照明はこまめにお掃除しましょう。
- ・長時間部屋を空ける時や、必要のない明かりはこまめに消しましょう。
- ・省エネ型の照明器具に替え、白熱電球は電球型蛍光灯やLED電球に買い換えましょう。

次ページに続く

6. テレビで節電！...主電源をオフ・明るさ調節で節電！

- ・ 見ない時は主電源から消し、長期不在の時は電源プラグを抜きましょう。
- ・ 必要以上に画面を明るくしたり、音を大きくしないようにしましょう。



7. ほかに...生活スタイルを見直して節電！

- ・ 炊飯器や湯沸しポットの保温は控えましょう。ご飯は一度に多めに炊き、食べる分だけレンジで温めた方が省エネです。
- ・ 食器洗浄器に入れる食器は汚れをふき取って節約モードで洗浄し、乾燥機能は控えましょう。
- ・ 洗濯はお風呂の残り湯を利用し、まとめ洗いで洗濯回数を減らしましょう。
- ・ 衣類乾燥機の利用はできるだけ控えましょう。
- ・ お風呂は、蛇口をこまめに閉めたり、シャワーの時間を少しでも短くする努力をしましょう。
- ・ 洗った髪はドライヤーで乾かす前にタオルでよく水気をふき取りましょう。
- ・ できるだけ家族みんなで一つの部屋に集まり、一家団らんで照明やエアコンの節約をしましょう。
- ・ 温水洗浄便座の設定温度は低めに設定し、使わない時は便座のふたを閉めましょう。



エコ・クッキングで省エネ！

- ・ 鍋ややかんは水滴を拭いてから火にかけましょう。
- ・ 炎は鍋底からはみ出さない火加減で調理しましょう。
- ・ 鍋にはふたをしましょう。
- ・ 上手に鍋や調理用具を使いまわし、洗う回数やコンロを使う時間の節約をしましょう。



こんなことも試してみてね！

● ほうきとぞうきんでお掃除

身近なところにほうきを用意して、ささっと掃くと、掃除機をかける回数を減らすことができます。ぞうきがけしてから、掃除機をかけると花粉対策にもなりますし、寒くて縮こまっていた体のストレッチにもなります。

掃除の前に部屋を片付けておくと、時間とエネルギーの節約になります。



● ゴム手袋でじゅうたんがみるみるきれいに！

掃除機をかけてもなかなかとれない、カーペットやじゅうたんに入り込んだ髪の毛や小さなゴミは、乾いたゴム手袋をはめてじゅうたンをこすってみてください。

髪の毛やペットの毛、小さなゴミがひと塊になって集まってきます。ゴミと一緒に遊び毛も取れて繊維も傷めません。

● ペットボトルのカイロ



小さなペットボトルに熱めのお湯を入れてポケットに忍ばせてみては？おなかの辺りにちょうど良いぬくもりが伝わってきます。使い捨てカイロはゴミになりますが、ペットボトルのお湯は冷めても湯ざましとして飲料にも最適です。

ただし、お湯を入れるペットボトルはホットドリンク用を使用してください。冷たい飲み物専用で熱いお湯を入れるとボトルが変形し危険です。

● アイロンがけを短縮する霧吹き術

ビニール袋に乾いた洗濯物を入れて霧吹きをします。口を縛って 10 分間放置してからスチームを切ってアイロンがけ。適度な湿り気でアイロンがけがあっという間に終わります。

「エコ・クッキング」とは環境のことを考えて買い物、料理、片付けをしてエネルギーを上手に使うクッキングのことです。東京ガス(株)の登録商標です。西東京市は東京ガス(株)と協働で「エコ・クッキング」の普及と啓発をすすめています。

これらの情報は環境省ホームページ、資源エネルギー庁ホームページを参照しました。

<http://www.challenge25.go.jp/setsuden/saving07.html>

<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>



「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

2011 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
10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 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 	16 日
17 日	18 日 休館日	19 日 13:00～ 協力員 「展示・工 作チーム」 会議 	20 日	21 日 13:30～ 協力員 「広報チーム」会議 	22 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  15:00～18:00 とーちかーちアトリエ 主催 ワークス・コレクティブちるりん村	23 日
24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日

2011 年 5 月

1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 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  15:00～18:00 とーちかーちアトリエ 主催 ワークス・コレクティブちるりん村	7 日
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日 10:30～11:30 エコプラザ親子ひろば 主催 ワークス・コレクティブちるりん村	13 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  15:00～18:00 とーちかーちアトリエ 主催 ワークス・コレクティブちるりん村	14 日
15 日	16 日 休館日	17 日	18 日	19 日	20 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 	21 日
22 日 13:00～16:00 貝がらおじさんと あきばこ水族館 	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 	28 日
29 日 10:00～15:00 環境フェスティバル & アースディ	30 日	31 日				

西東京市誕生 10 周年記念行事「3 世代で参加する“スポーツごみ拾い”」

日 時：平成 23 年 5 月 29 日（日）10:00～12:00（小雨決行、天候により翌日に順延）

場 所：いこいの森公園

参加資格：市内在住の小学生と親とその祖父母世代の方（祖父母でなくても可）の 3 名、または親子 2 名
祖父母世代の方が参加しない親子には、祖父母世代の方を実行委員がご紹介いたします。

募集人数：50 組 150 名

参 加 費：無料

競技の概要：1 チーム 6 名とし、各チームに審判員 1 名が同伴する。

大会会場から出発して、決められたエリア内でごみ拾いを行い 60 分以内に会場に戻る。

「走らない」「ゴミ箱をあさらない」「分別ルールを守る」などのルールに従う。

集めたごみを計量して、上位チームを表彰する。参加賞あり。

【1 チーム 6 名の構成】親子 2 名 + 祖父母世代 1 名 = 1 組 1 チーム 2 組の 6 名

申 込 先：参加者氏名、住所、電話番号を明記の上、FAX にて 042-478-7701 へ

問 合 せ：きらっとシニア倶楽部（有馬 090-8809-4617）

協 力：日本スポーツ GOMI 拾い連盟

「3 世代で参加する“スポーツごみ拾い”、実行委員会」構成団体

きらっとシニア倶楽部・NPO 子どもアミーゴ西東京・社団法人エクラアニマル・武蔵野大学学生





「エコプラザ西東京」イベント・講座内容一覧

エコプラザ西東京主催事業には  マークがついています

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」 エコプラザ西東京主催事業	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、「もったいないソング」などのエコダンス、障害物遊び、お母さんのための運動の他に、不用品を持ち寄って譲り合うリユース活動もしています。譲っ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」 
4月22日(金) 5月6日(金)・13日(金) 15:00～18:00 とーちかーちアトリエ 主催:ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村	プラザ棟1 講座室1	小学生・中学生 	●4月22日「巻紙に物語～巻いてある長い紙にお話作り」 持ち物:水彩絵の具一式 ●5月6日「段ボール楽器1回目～段ボールで楽器作り」 持ち物:あれば段ボールカッター ●5月13日「段ボール楽器2回目～彩色」持ち物:はさみ 講師:高島永二、高島美希夫妻 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 chirorinmura@mbn.nifty.com
5月12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 chirorinmura@mbn.nifty.com
5月22日(日) 13:00～16:00 貝がらおじさんと あきばこ水族館 エコプラザ西東京主催事業	プラザ棟2 多目的スペース	5歳～小学校6年 生のお子様とその 保護者(1名) 16組 5/2(月)9:00 より募集開始 	ブルーシートと貝がらで海を作って自由に楽しんだ後は、空き箱と貝がら、絵の具で思い思いの水族館を作ります。 講師:貝がらおじさん(エコプラザ協力員 清水寛枝氏) 持ち物:空き箱、貝がら、絵の具、絵筆、パレットなど 
5月29日(日) 10:00～15:00 環境フェスティバル 主催:西東京市	いこいの 森公園 (雨天の場合 は谷戸小学 校体育館)	ご自由に会場にお 越ください。	●エコダンスパフォーマンス ●0円均一週間イベント ●環境・ゴミ削減に関するブース 協力:西東京市ごみ減量推進課、西東京市みどり公園課、エコプラザ西東京協力員、高島亮三氏、アースディ in 西東京実行委員会 詳しくは環境保全課にお尋ね下さい。電話 042-438-4042

【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。

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 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。

土鍋でご飯を炊いてみませんか！

【分量】

お米 3.5 合(約 500g)

お水 お米の重さの 1.5 倍(体積の 1.2 倍)

【作り方】

1. はかったお米をお水で 3～4 回洗います。
2. 水気を切ったお米を土鍋入れて、分量の水を入れます。
3. 1 時間以上そのままにして水を吸わせませす。
4. 強火で沸騰するまで約 10 分。
5. フツフツ音がして、湯気が出てきたら弱火にします。
6. 約 10 分で火を止め、約 10～15 分蒸らして出来上がりです。



ポイント

- ・電気を使わなくても、おいしいご飯が短時間で炊けます。
- ・お米は 5 分～7 分づきにしています。ビタミン B1、B6、E、食物繊維が豊富です。
- ・水加減は正確でなくて大丈夫です。浸したお米の表面から 1.5～2 cm 位の高さのお水を入れます。
- ・柔らかいご飯が好きの方は水を 2 割増しにして、吸水時間と弱火の時間を長めにしてください。
- ・お水の分量が少ないと「おこげ」ができますが、これも美味しいですよ。

エコプラザ協力員 山口ヒロ子

私のいちおし—書籍—

「トロの住む家」増補改訂版 宮崎 駿 著 岩波書店 2011 年 1 月発行

「となりのトトロ」の映画をご覧になった方は、出てくる光景に、何ともいえない懐かしさを感じ胸にジーンと来るものが、あったのではないのでしょうか。特に昭和 20～30 年代に少年時代を過ごした方は尚更だったことと思います。そんなトトロが喜んで住みそうな家と風景を宮崎駿さんが訪ね紹介したのが本書です。初版は 1991 年で、20 年ぶりに増補改定され再び目に触れるようになったのです。初版の本文部分と増補部分とは違った意味で魅力を感じます。

宮崎駿さんが訪ね歩いた杉並、中野、武蔵野の 6 軒の家は戦前からの昔ながらの住宅地で、20 年前に訪ねた当時ですら既に懐かしさを感じる程の古風然とした建物でしたから、今現在そのままの形で残っていることは、大変難しいことだと思います。それだけに宮崎駿さんの家と植物に対する温かい思いが、本人の軽妙なスケッチと、和田久さんの落ち着いた写真とともに読者に感銘を与えてくれます。

宮崎駿さんは本書で、

「住まいとは、家屋と、庭の植物と、住まう人が、同じ時を持ちながら時間をかけて創り上げる空間なのだ。私たちの住むこの土地では、少しでも隙間があれば植物は生えてきてくれる。その植物たちと、生きもの同士のつきあいをしている家、時にはためらいながら缺みを持ち、でも植物へのいたわりを忘れない家、それが良い家なのだ。」と語っています。増補版には、この時に訪ねた家のその後のことが紹介されています。

初版で紹介された K さんの家は「トトロの家」として近隣住民に親しまれていましたが、2007 年その存続が危ぶまれ、その年の内に 6 万 3 千名分の署名を集め、杉並区に土地と家の保存を求めました。区はこれに応じ、隣の駐車場部分も含めて買い上げて公園建設を行う決定をしました。

ところが 2009 年に、不審火で K さんの家が全焼してしまいました。

これを嘆いた宮崎駿さんは、何度か足を運び、K さんの家の土台や庭を生かした公園プランを作り、区と近隣住民に提案し、2010 年に「A さんの庭」として開園したのです。宮崎駿さんの英断とご尽力はいうまでもないことですが、住民の素早い行動と、これに応じた杉並区に賞賛の言葉を与えたいと思います。

西東京市にも後世に残したい屋敷林が数多くあります。

「A さんの庭」の建設を参考に何としても屋敷林を残したいものです。

皆さんも「A さんの庭」公園を是非訪ねてみてください。

A さんの庭(園名の由来は、「A さん」は「公園に来る皆さん」のことだそうです)

所在地 : 東京都杉並区阿佐ヶ谷北 5 - 45 - 13

面 積 : 829 m²

開 園 : 2010 年 7 月

問い合わせ先: 杉並区役所みどり公園課(03-3312-2111)



協力員書籍映像チーム 中村 賢司

市内のエコ名 情報 ～行事～ 柳沢中学校卒業記念たねまき

3 月 9 日の水曜日、柳沢中学校の 3 年生の皆さんが、卒業記念にみどりのカーテン用に種まきをするという、取材をさせていただきました。

9 日は日差しも暖かく、環境カウンセラーの金井氏の指導の下、牛乳パックで作られた苗床にヘチマとゴーヤの種を植え付け、日当たりが良い花壇の周りに設置しました。

この苗作りは今年の卒業生が 1 年生だった時に始められ、今年で 3 年目になります。牛乳パックの苗床には卒業生の皆さんの環境への思いや、日ごろ思っていることなどを記念に書きました。

今後、園芸クラブの生徒さんが水遣りをして、苗に育て、校舎の窓際の庭に植え替えます。夏には大きく育ったみどりのカーテンが、在校生の皆さんの学校生活を涼しく快適にしてくれることでしょう。



リレーエッセー — 雨水は天水^{あまみず}...水循環を考え雨水を活かしたまちづくりを —



「雨水」は「天水(あまみず)」。「雨」は誰でも手に入れることができる貴重な水資源です。

平常時から溜めて使うようにすると、いざという時に重要なライフポイントとして機能します！

このたびの東北地方太平洋沖地震でも水不足が深刻な問題になっていますが、阪神・淡路大震災の際、神戸では、雨水タンクが応急給水タンクとして活用され「ライフポイント」になったそうです。

雨水を活かす取り組みが先駆的に行われている墨田区では、1985年に国技館で雨水利用をはじめて以来、区施設への雨水利用が進み、さらに企業に対しても敷地面積 500 平方メートル以上の事業所は、雨水の積極的な活用に努めるよう「指導要綱」で定められています。注目のスカイツリーは、周辺ビル群の屋根の雨水 2635 トンを貯留し、トイレや屋上緑化、夏場のソーラーセルの冷却水に活用される計画になっているそうです。

西東京市でも雨水をトイレの中水として 15 の公共施設が使用していますし、樋から雨水を天水樽やレインバンクに溜めている家も見かけます。

浸透施設や貯留施設、雨水幹線の整備等計画的に対策がとられていますが、ゲリラ豪雨のような雨量には対応できませんし、大雨の時などに雨水が道路に溢れたりする溢水(いっすい)箇所は約 50 か所が確認されています。

そこで、小さなダムとなる雨水貯留槽を地域に沢山作り、雨水の流出を押さえて、下水道の負荷を軽減して、都市型洪水に対応できるまちづくりができたらと思います。

雨水は...

○ まちに小さなダムを作ります。

(水資源の自立をはかれます)

○ 都市の洪水防止につながります。

(雨水が一挙に下水道に流れるのを防ぎます)

○ 災害からまちを守ります。

(溜めた雨水は消火や災害時の生活用水に利用できます)

貴重な水資源として、「雨を活かしたまちづくり」がすすめられますように...と、改めて思う今日このごろです。

環境まちづくり NPO エコメッセ 理事 板垣 洋子



リユースショップ水緑木地 田無店のレインバンク

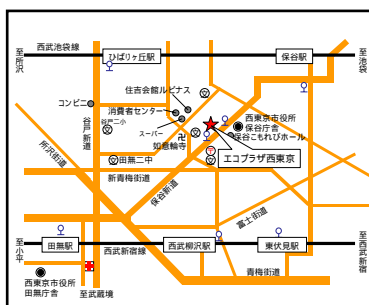


「エコエコ第 21 号」は協力員広報チームメンバーのご協力の基に制作しました。
金成ハツエ・宮崎啓子・山口ヒロ子・谷島厚子(アイウエオ順)

この第 21 号は年度の初めの 4 月号ということで、当初は「エコプラザ西東京」の本年度開催予定の講座やイベントのご紹介を中心に発行の予定をしていました。

しかし、3 月 11 日に発生した東北地方太平洋沖地震以降、東京電力の計画停電などを考慮し、「エコプラザ西東京」も 3 月 31 日まで閉館をしていました。4 月 1 日より開館していますが、引き続き節電のため、ご利用の皆さまにも暖房や照明などの利用を極力控えるようお願いしています。

そうした状況を踏まえ、市民の皆さまに環境情報を提供する「エコプラザ西東京」の役割を果たすため、急遽「節電や省エネ」を中心の記事に編集をして発行いたしました。



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18日(月)

5月16日(月)