

エコプラザ西東京ニュース



エコエコ

eco

eco

第 25 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



冬の節電、どう取り組む？

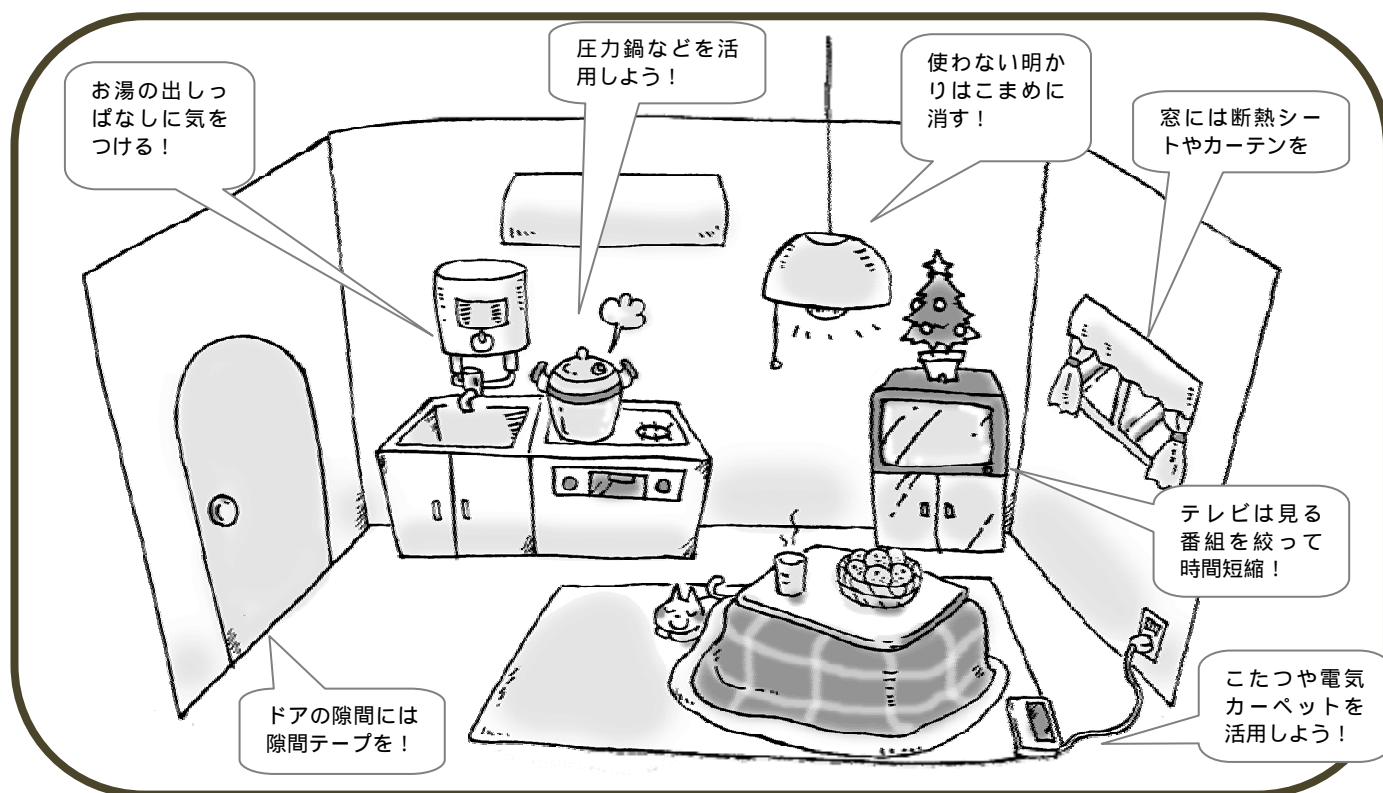
この夏、色々な節電対策に取り組んだ方も多いと思います。結果はいかがでしたか？

とても大変だった方も、意外に楽に節電できた方も、そろそろ冬の節電対策に取り組まれているのではないのでしょうか。

夏と異なり、冬の消費電力のピーク時間は夕方から夜にかけてとなります。

寒くなるこれからの季節、節電やCO₂削減を意識しながら暖かく過ごす工夫を考えてみましょう。

JCCCA 全国地球温暖化防止活動推進センターがすすめる、電力不足の対応と地球温暖化防止のための「家庭ですぐ出来る冬の取り組み 21」をご紹介します。



「家庭ですぐ出来る冬の取り組み 21」

- 1 窓に空気層のある断熱シートを貼る。
- 2 暖房時にカーテンやブラインドを閉める。
- 3 床に断熱シートやカーペットを敷く。
- 4 隙間テープなどを活用して隙間風を防ぐ。
- 5 重ね着などにより暖かくする。
- 6 湯たんぽ、ひざかけなどを活用する。
- 7 寒冷地以外の地域では、ストーブ・ファンヒーターではなくエアコンで暖房する（地球温暖化防止の観点から）



次ページに続く

- 8 室温を低めにし、こたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用する。
- 9 暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする。
- 10 暖房の温度設定を控えめ（目安は 20 ）にする。
- 11 扇風機などを使い、天井付近の温かい空気を室内に循環させる。
- 12 暖房の使用時間を可能な限り短くする（外出 30 分前に消すなど）。
- 13 照明を使う時間を可能な限り短くする。
- 14 テレビを見る時間を少なくする（つけっぱなしにしない、見る番組を絞る）。
- 15 電気ポットや炊飯ジャー保温をやめる。
- 16 圧力鍋などの活用により調理時間を短くする。
- 17 食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない。
- 18 お風呂に節水シャワーヘッドを取り付け、使うお湯の量を減らす。
- 19 お風呂は家族が続けて入り、追い炊きをしないようにする。
- 20 トイレは保温便座の温度設定を下げ、使わない時には保温便座のふたを閉める。
- 21 エコドライブを実践する。



消費電力計を貸し出しています！

エコプラザ西東京では消費電力測定器を貸し出しています。

そこで、広報チームのメンバーと手分けして、自分たちの家庭でよく使用している家電製品を消費電力計で測定してみました。実際に測定してみたの感想をご報告します。

【ホットカーペット】

今回測定してみて、低温と高温で消費電力がかなり違うことを数値で実感し、温度設定や暖房器具の使い方を工夫することが大切だと感じた。



【液晶テレビ】

スタンバイ状態で 0.03kWh。少量とはいえ、実際に電気の流れを数値で見ると考えさせられた。録画などの便利さと引き換えにエネルギーを消費する生活スタイルを選択している。

【ドライヤー】

家電製品の中で消費電力が大きいものではあるが、常に数値が大きく変動していることに驚いた。温風を出すことに大きなエネルギーが必要であることは、知識として持っていたもののここまで大きな数値の違いが出るとは思っていなかった。



【オイルヒーター】

サーモスタットの働きと室温と消費電力の関係を数値で見るのが興味深かった。もっと寒くなってから再度測定してみたい。

【電気ポットと IH キッキングヒーター】

2 リットルのお湯をポットで沸かすのと、IH ヒーターで沸かす場合、IH の方が熱効率良かった。ポットの保温は 1 時間で約 6Wh であった。お湯を使う頻度と量や保温時間などで製品の使い分けをすると良いと思った。

上記以外にも色々測定してみました。測定して分かったことは、各家庭の家族構成やライフスタイルなどのさまざま状況で、どの家電が良いかは一概には言えないということです。ただ実際に数値で見ることによって、現在家で使用している家電製品をどのように使用するとより効果的に過ごすことができるかを確認できました。

皆さんも一度消費電力計で測定してみたいはいかがでしょうか。

貸りる際の手続きについてはエコプラザ西東京までお問い合わせください。

電話：042-421-8585 メール：ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

一般社団法人 全国地球温暖化防止活動推進センターでは環境省の「うちエコ診断」の募集受付を行っています。募集期間は 2011 年 12 月末までです。ライフスタイルなどに合わせた無理なくできる温暖化防止対策を提案していただけます。

詳しくは全国地球温暖化防止活動推進センターまたは環境省にお問い合わせください。

全国地球温暖化防止活動推進センター <http://uchieco-shindan.go.jp>

環境省 <http://www.env.go.jp/> 03-6273-7785(代)



「エコプラザ西東京」イベント・講座カレンダー-12月後半~1月

2011 年 12 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
11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 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」 	17 日
18 日	19 日 休館日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
25 日	26 日	27 日	28 日	29 日 休館日	30 日 休館日	31 日 休館日

2012 年 1 月

1 日 休館日	2 日 休館日	3 日 休館日	4 日	5 日  1 月 5 日 ~ 8 日 《 お正月の 14:00 からは 	6 日  10:00 ~ 16:00 オープンスペース カルタ大会を開催	7 日  実施中! 》 します!
8 日  →	9 日	10 日	11 日	12 日	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」 	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 13:30 ~ 15:30 第 5 回 よきによき ワークショップ 
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」 	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。

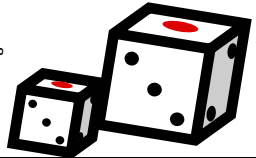
日程や内容が若干変更、中止となる可能性もありますのでご了承ください。

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
1月5日(木) ～8日(日) 10:00～16:00 お正月は エコプラザ西東京で あそぼう！ 期間中 14:00 からは カルタ大会を行います!!	プラザ棟 2 多目的スペース	どなたでも	エコプラザ西東京の多目的スペースは、利用がない日に限り「オープンスペース」として、一般開放されています。 今年のお正月はエコプラザ西東京のオープンスペースで、カルタやすごく遊びをしませんか？温かい飲み物を飲みながら、楽しくお正月遊びをして、環境について学ぶことができます。 ぜひ、みなさんでお立ち寄りください。 
1月21日(土) 13:30～15:30 第5回 によきによき ワークショップ 「じぶん」とだいすきな 人をつくろう！	 プラザ棟 2 多目的スペース	市内在住、在学の4歳～小学3年生のお子様20名とその保護者(先着順) 1/6(金)午前9時より募集開始 	鏡を見ながら、リサイクル素材などで自分を創造します。 その後、クリスマスやお正月にだいすきな家族と一緒に過ごした楽しかったことなどを思い出しながら、小麦粉をリサイクルした粘土を使って表現します。 小麦粉粘土のもちもち感が楽しいよ！ 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)と石井希代子さん 協力：武蔵野美術大学学生 持ち物・服装：飲み物、粘土べら(またはそれに代わる物)、バンダナ(目隠し用)、汚れても良い服装(エプロンなど)
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 (12/23,12/30,1/6はお休み)	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、不要なもの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」 

【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 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。



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ルート荒井竹下車
- 西武新宿線田無駅から
バス保谷駅経由天神山行 荒井竹下車
- 西武新宿線西武柳沢駅(柳沢駅通りバス停)
からバス保谷駅経由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

12月19日(月)
12月29日(木)
～1月3日(水)
1月16日(月)

日本の森林が危ない ― 国際森林年によせて



●「松枯れ」とわが家のクロマツ

今、日本の森林が大変なことになっています。

そのことに気づいた発端は、わが家の庭にありました。6、7年前の暑い夏、わが家に50年以上も生存していたクロマツが、3本いっせいに枯れてしまったのです。いわゆる「松枯れ」でした。親の残した、遺産ともいべき庭の主でした。

造園業者に、手遅れと診断され、根元から切断せざるを得ませんでした。

松枯れの原因は、『マツノザイセンチュウ』という微生物を宿主『マツノマダラカミキリ』にとり付かれたためでした。この夏、市内でも、多くのマツが枯れたということでした。わが家のクロマツも、カミキリの餌食になってしまったと、思わざるを得ません。

造園業者に、管理を怠ったのではないかと、注意を受けたのですが、これまで、自分でできる管理は、毎年同じ様に適切に管理し、高所の枝の剪定などは業者をお願いをして来ました。

しかし、この50年の間に周辺環境が変わって、クロマツには生育しにくい環境になってしまい、樹木が弱っていたことに気づけなかったのです。2009年の調査では、青森県と北海道を除く全県に、「松枯れ」被害が広がっています。

今、日本のマツ林は、人手と資金難から「松枯れ」被害の拡大に打つ手がないようです。

●「ナラ枯れ」と観光地の風景

「松枯れ」に追い討ちをかけるように、日本の森林に「ナラ枯れ」が発生しています。

「ナラ枯れ」とは、ミズナラ、コナラ、クヌギ、シイなどの広葉樹が、次々と枯れてしまう現象のことです。その原因は、伝染性のカビ（菌類）にあるようです。

このカビは、『カシノナガキクイムシ』によって運ばれ、枯死した樹木から健康な樹木に伝染するといえます。しかも、『カシノナガキクイムシ』は、太い樹木ほどとり付きやすく、その樹木から、多数が羽化・増殖するので、共生するカビも増殖し、伝染が拡大することになるといいます。

新緑の頃、京都へ旅行したら、借景が台無しになっていました。京都だけでなく、「ナラ枯れ」被害が各県に拡大していて、観光地では風景が変わってしまい、困っているようです。

「松枯れ」も「ナラ枯れ」も、その要因は、森林の手入れや管理が行き届かなくなったことにあり、みられています。従来、木材や燃料（炭）として切り出されて、利用されていた太い老木や病木が、山林の中に放置されるようになり、『マツノマダラカミキリ』や『カシノナガキクイムシ』のよい棲みかになって、増え続けているからだと思われます。人手と資金が足りず、殺虫剤の使用が制限される現在、害虫から森林を守ることはきわめて困難になってきているようです。

人の手による森林は、人の手による管理が継続して必要で、人が手を抜くと、森林は滅亡します。都市の美しい庭園や屋敷林、西原自然公園も、適切な管理が継続されない限り、害虫によって滅ぼされる心配があるのです。みどりの維持・保全をするということは、労力と資金というランニングコストが必要だということで、その見返りとして、みどりの恩恵が得られるのだということを、私たち市民は、肝に銘じるべきでしょう。

保谷町在住 櫻井 誠一郎（エコリーダー）

簡単レシピ～簡単キャベツおかかサラダ～

お酒を飲む機会の多いこの時期にこそ、食べてもらいたいキャベツサラダ！

胃炎や十二指腸潰瘍は、胃粘膜の血行不良や、食べ物の有害物質による腐食、ストレスなどが原因で起きます。血行を良くすることが一番！キャベツには、粘膜を修復し、潰瘍を治すビタミンUが豊富に含まれている上に、止血作用の強力なビタミンKが含まれています。

【材料】（2人分）

- ・キャベツ 3枚
- ・しょうが 少々（千切りまたはすりおろし）
- ・かつお節 パック入り 1袋（3～5g）
- ・しょうゆ 好みの量

【作り方】

キャベツ3枚を刻んで、かつお節と好みの量のしょうゆをかけてあえるだけです。時間がなくてもパパッと作れます。

キャベツをもっとたくさん摂りたい方は、キャベツを刻む前に熱湯にくぐらせます。キャベツ特有の甘みが出て、生のしゃきしゃき感とはまた違った味わいが楽しめます。お好みで千切りかすりおろしたしょうがをそえる。他に塩昆布やしその葉なども...



やじま あつこ（エコプラザ協力員）

リレーエッセー 「トミー倶楽部エコライフ」

トミー倶楽部は今年で開園7年目を迎えた農業体験農園です。
入園者は1月からおよそ1年間、畑の準備から種まき、収穫までを行います。
現在 111 名の方が登録されています。

1 区画 30 m²の畑で年間 20 種類以上の野菜づくりは、個人差がありますが、
びっくりするほど多くの野菜を収穫することができます。

野菜は鮮度の良いのはもちろんのこと、少し若めの柔らかいころから適期までのタイミングで収穫し、すぐ
に調理またはそのまま生で食べることができる幸せがあります。そのため自然に野菜中心の食生活になり、
入園者の方々から「体調がよい」「健康になった」とよく言われます。

上手に野菜をつくるには、まず土の状態を知ることです。そのために春と秋の2回、畑の土を検査してい
ます。検査結果を基に、肥料成分を調整して、野菜の成長にちょうど良い、土に過度の負担をかけさせな
いように余分な施肥をしないことが必要です。ここが大事なことです。

施肥のし過ぎは、土や野菜はもちろん、体にも悪いことです。体にやさしく、おいしい野菜を作るには、土
に棲んでいる微生物や畑に集まってくる虫たちとも仲良くすることが大切です。

自分で野菜を作ることは、旬をいただき、地産地消であることはいまでもありませんが、野菜畑では、景
色、空気、風がとても心地よく、時間も忘れてのんびりとやさしい気持ちにさせてくれます。

これからもこの空間を守っていきます。

トミー倶楽部オーナー 富岡 誠一



収穫した落花生を前にして



11月12日の落花生づくりの試食会

中央農業改良普及センター(小平市)で畑の土の成分分析をし、Ph、リンや窒素、石灰などのバランスを示した土壌診断処方箋を作成してもらいます。処方箋を基に肥料成分の調整をします。



ご協力に感謝いたします。

平成23年11月1日にごみ減量推進課発行の「西東京市ECO羅針盤第9号」にて、募集をいたしました、

- 協力員、講師として力を貸してくださる方(まだまだ募集中です!)
- リユースに参加してくださる方(継続して募集しています!)
- リサイクル素材を提供してくださる方(継続的に募集!なお、事前に必ずご連絡をお願いします!)
- 本を集めています!(継続して募集しています!なお、雑誌、マンガ、古い実用書などはご遠慮願います。)

それぞれに対してたくさんのご提供、お問い合わせをいただきありがとうございました。

いただいた情報や物品のその後の活用状況などにつきましては、あらためて「西東京市ECO羅針盤第10号」にてご報告の予定ですが、ここに市民の皆様のご協力に深く感謝いたしますとともに、これからもご協力のほどよろしくお願いいたします。

「エコエコ第25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)