

## ぐるぐる便利

2018. **9**  
Vol.150

3R

情報  
発信活動  
支援学習  
体験今年家族みんなで“省エネ”にチャレンジ!  
(エンターテイメント編)

猛暑の夏も峠を越え、少しずつ秋の気配が感じられるこの頃。深まる秋の夜長を手軽に楽しませてくれるのが、テレビやレコーダー、パソコンなどの娯楽家電です。普段あまり省エネを意識しないこれらの家電ですが、使い方次第で消費電力を減らすことができます。家庭にテレビやパソコンが2台以上あるなら、節電効果も2倍。今日からさっそく実行しましょう。

## 省エネのコツ

テレビ

- ①電源は使う時だけオン…見ていないのにつけっ放しは禁物。消すときは主電源を切りましょう。
- ②画面はこまめに掃除しよう…テレビ画面は静電気でホコリを寄せ付けやすいもの。週に1度は乾いた柔らかい布でお手入れを。
- ③省エネモードを活用しよう…明るさを自動調整するセンサーや無信号自動オフ、無操作自動オフ機能など、搭載された省エネモードはきちんと設定し、活用しましょう。
- ④買い替えて省エネ…液晶テレビの省エネ性能は、過去7年間の消費電力量をみても、32V型で約33%、40V型では約47%と大幅に低減。待機時消費電力の小さな製品も増えています。



レコーダー

- 待機電力よりも電気代がかさむのは起動時と運転時。この2点に的を絞った節電を行いましょう。
- ①“とりあえず録画”をやめる…必要な番組だけを選んで録画しましょう。
  - ②再生途中で放置しない…観ている途中で一時停止したまま放置するのは電力のムダ遣い。
  - ③少し待つことも省エネ…高速起動モードやクイックスタート機能などの設定中は待機電力量が上がります。待つゆとりが省エネにつながることも。

パソコン

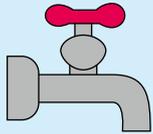
- ①スクリーンセーバーより電源オフ…スクリーンセーバーでは消費電力は上がりません。低電力モードを活用するか、長時間使わないときは電源を切りましょう。
- ②購入の際ははこのロゴを目印に…「国際エネルギースターロゴ」の付いたOA機器は、待機状態が一定の時間を経過すると自動的に省エネモードに切り替わる機能が付いています。



「国際エネルギースターロゴ」

参考:資源エネルギー庁HP

●臨時休館のお知らせ 10月4日(休)は、西部工場の施設点検による送電停止のため、休館となります。



# “バーチャルウォーター(仮想水)”



## について考えてみよう!

人間が生きていくうえで必要不可欠な“水”。私たち日本人は毎日、当たり前のように水道の蛇口をひねって水を使っています。日常生活で「水が足りない」「水道水が汚染されている」と感じることはほとんどありません。表向きは水不足や水質汚染とは無縁のように思える日本ですが、実際は私たちが口にする食料の生産に必要な水の大部分を、他国の水資源に頼っているのです。

皆さんは“バーチャルウォーター”という言葉をご存知ですか?ロンドン大学東洋アフリカ学科名誉教授のアンソニー・アラン氏が打ち出した理論で、「仮想水」とも呼ばれ、食料を輸入している国が、もしその食料を自国で生産するとしたら、どれくらいの水が必要になるかを推定するものです。

例えば、牛肉1kgの生産に必要なバーチャルウォーター量は約20,600ℓ。これには牛の飼料となるトウモロコシを栽培するために必要な灌漑用水をはじめ、肥料づくりや肉の洗浄、加工などに使われる水のすべてが含まれています。

日本のカロリーベースの食料自給率は約40%。日本人が一日に利用している生活用水は約300ℓですが、一日の食事で消費するバーチャルウォーター量はおよそ8倍の約2,500ℓとされています。つまり日本は食料などの輸入を通して、その生産に必要な大量のバーチャルウォーターを輸入することで、自国の水を使わなくて済むだけでなく、間接的に生産国の水不足の原因を作っている「仮想水消費大国」なのです。

世界的な水不足が指摘される現代、水も限りある資源です。私たちの生活が海外の水資源に依存していることを自覚し、水の消費についてしっかりと考えたいものです。



※環境省HPのバーチャルウォーターのページでは、「仮想水計算機」でさまざまな食品のバーチャルウォーター量が計算できます。ぜひ今日のメニューで試してみてください。

[https://www.env.go.jp/water/virtual\\_water/index.html](https://www.env.go.jp/water/virtual_water/index.html)



## 貸出図書 コーナーより

## 👉 今月のおすすめ図書

### 明日の水は大丈夫? ~バケツ1杯で考える「水」の授業

橋本 淳司 著

水ジャーナリストとして国内外の「水」取材し、水の大切さやスマートユース(賢い利用法)を伝え続けている著者。本書ではトイレの水からご飯の水、地球の水、パレスチナの水、水道水をめぐる危機など、水をめぐるさまざまな問題を「バケツ1杯(10ℓ)=人間ひとりが1日生きていくために必要な水」を命の基本単位としたわかりやすい切り口で説明しています。水の重要性やありがたみがよくわかる本。ぜひ親子で読んでほしい「水」の教科書です。



### 「みずものがたり」水をめぐる 7の話

山本 良一 企画監修 Think the Earthプロジェクト 編著

加速する温暖化により、水の惑星“地球”の水に危機が迫っています。本書では水が地球や私たちの生活にどのように関わっているか、人間が生きていくためにどれほど必要な存在かをコミカルなイラストやまんが、写真をふんだんに使って紹介。一枚一枚ページをめくるうち、水というかけがえのない存在の大きさに改めて気づかされる一冊です。上記で紹介したバーチャルウォーターについても「みずものがたり」の中にわかりやすく説明されています。



# 仲間とともに楽しみながら続ける身近な環境活動

中野雅子さん(西区)



「思いつくこと、好きなことを仲間たちと楽しみながら続けてきただけ」と語る中野雅子さん。壱岐公民館(西区)を拠点に、「壱岐サポーター」や「エコクラブ」などのグループ活動を通して長年行ってきた数々の環境活動が評価され、今年、第9回福岡市環境行動賞・個人の部の最優秀賞を受賞されました。時間があれば足繁く公民館に通い、地域のために裁縫や廃油石けん作り、エコクッキングや畑仕事までこなす中野さんとその仲間たち。「人が喜んでくれる以上に自分たちが楽しんでいます」と笑顔で語る皆さんを代表して、中野さんにお話を伺いました。



いい仲間巡りに巡り合えたことが財産という中野さん(写真左下)。

## Q. まずは第9回福岡市環境行動賞個人の部の最優秀賞受賞おめでとうございます。

A. ありがとうございます。授賞式でも最初にお伝えしたのですが、この賞はいっしょに活動しているメンバー全員でいただいたもの。主にゴキブリ団子作り、廃油を使った石けん作り、古布を利用した布ぞうり作りをする「壱岐サポーター」とそれ以外の活動をする「エコクラブ」という2つのグループがあり、20人ほどのメンバーがそれぞれの得意分野を活かしつつ、気ままに活動しています。平均年齢は70歳前後でしょうか。



年1回開催するペットボトルキャップを使った「ゴキブリ団子作り」の講座は大人気。

## Q. 活動を始めたきっかけは何ですか？

A. 最初は25年ほど前、公民館の古くなった座布団を作りかえたのがきっかけです。その時余った布を何かに活用できないかと考え、布ぞうり作りが始まりました。さらに廃油を使ったせっけん作りやペットボトルキャップを利用したゴキブリ団子作り、残り物でもう一品を提案するエコクッキングなど、毎日の生活の中で楽しみながらできる環境活動をテーマに取り組んでいます。活動の場のほとんどは壱岐公民館ですが、玄界島や姪浜、今宿など、依頼があれば他の地域でも講座を行っています。

## Q. やりがいを感じる時はどんなとき？

A. 私たちが講座などで教えたことが、町内のふれあいサロンなどの活動として広がっていくこと。また頑張ろうという気持ちになり、何よりうれしい瞬間です。

## Q. 今後の目標や夢はありますか。

A. これまでの活動を続けていくためにも、私たちより若い方が仲間に加わってくれることが願いですね。活動に強制的なことは何もありません。できることをできるときに楽しみながらやるのがボランティア。そうでなければ続けられません。自分の空いた時間に少しでも活動に参加していただけると嬉しいです。私にとって、公民館は言わば“デイサービス”。ここにきて皆さんと活動することが元気の素なんです。



公民館の屋上ではお米や野菜も栽培。



# 西部3Rステーション 講座・イベント情報



西部3Rステーションでは、3R実践講座や各種体験講座を開催しています。福岡市内に在住の方、通勤、通学されている方なら、どなたでもご参加いただけます。身近な3Rを体験してみませんか。

## 10月の「3R実践講座」

### パッチワーク教室【全12回】

日時／平成30年10月2日(火)～12月18日(火)  
原則火曜日 13:00～16:00  
定員／12名(抽選)  
参加費／1,500円 場所／2階研修室  
応募締切／9月21日(金)必着



※写真は1作品

持ってくるもの／土台になる布26cm×26cmを1枚。35cm×35cm位の布を4種類以上。布用・紙用はさみ。裁縫道具一式。筆記用具。

### 古布ぞうり作り【全2回】

日時／平成30年10月5日(金)、12日(金)  
13:00～16:00  
定員／15名(抽選)  
参加費／300円 場所／2階研修室  
応募締切／9月21日(金)必着



※作品例

持ってくるもの／ぞうり用布(木綿がよい)5cm幅×15cm分を2本(つながなくてよい)。針、糸、布用はさみ、ものさし、洗濯はさみ6個、5本指の靴下。

### 着物で基本のベスト作り【全3回】

日時／平成30年10月11日(木)、18日(木)、25日(木)  
定員／15名(抽選) 参加費／500円  
場所／2階研修室  
応募締切／9月26日(水)必着

※作品例



持ってくるもの／着物1枚(ほどいて洗い、アイロンをかけておく)。裏布・着物の裏地を利用。洋服用裏地90cm幅×150cmでも可。ボタン4～5個。型紙用紙。50cmものさし。紙用・布用はさみ。裁縫道具一式。筆記用具。

【応募方法】 はがき、FAX、または西部3Rステーションの2階受付で①希望講座②住所③氏名④年齢⑤電話番号を必ず明記し、ご応募ください。抽選の上、当選者のみはがきで詳細をご案内いたします。

## 9月の体験講座！

すべて無料です!!

### つまみ細工の花飾り

毎日 10:30～15:00  
所要時間30分程度  
【申込】随時



### 牛乳パックで紙すき体験

毎日 10:30～15:00  
所要時間30分程度  
【申込】随時



### 木の枝フォトスタンド

毎日 10:30～15:00  
所要時間30分程度  
【申込】随時



### 身近なもので万華鏡

毎日 10:30～15:00  
所要時間30分程度  
【申込】随時



### ボタンでスタンプ

毎日 10:30～15:00  
所要時間30分程度  
【申込】随時



### ecoでおしゃれなマグネットインテリア

毎日 10:30～15:00  
所要時間30分程度  
【申込】随時



### ハーブ入り「リサイクル」せっけん作り

水曜日 10:30～11:30  
【定員】10名/日(先着順)  
【申込】希望日の3日前まで



### ★体験講座の申込方法★

電話、または西部3Rステーションの2階受付で直接お申込みいただくか、①体験内容②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記のうえ、FAXにて下記あてにお申込みください。

### 生ごみ堆肥相談会

生ごみの堆肥化でお困りの方は何でも相談ください。  
場所／2F啓発コーナー 参加費／無料 事前申込／不要

- ふくおか環境倶楽部主催  
日時／毎週土曜日 13:00～16:00
- NPO法人循環生活研究所主催  
日時／毎月第2金曜日 10:30～14:00



### ダンボールコンポスト講習会

ダンボールコンポストを始めてみたいという方、ご参加ください。ご家庭で使いみちの無い堆肥は引き取り、新しいコンポスト素材と無料で交換いたします。まずはご相談ください。

- ふくおか環境倶楽部主催  
日時／毎月第4土曜日 10:30～12:00  
場所：2F啓発コーナー 参加費／無料  
事前申込／不要 ※素材・テキスト購入可



### フリーマーケット出店者募集！

出店料無料！

日時／平成30年10月8日(祝・月)  
10:00～13:00  
場所／西部3Rステーション  
1階ピロティ

区画／16区画(抽選) ※少雨決行  
応募資格／市内在住、または市内に通勤・通学する20歳以上の人(販売業者でない方)  
締切／平成30年9月26日(水)必着

### 【応募方法】

往復はがき、またはFAXにて「10月のフリーマーケット希望」とご記入のうえ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、ご応募ください。



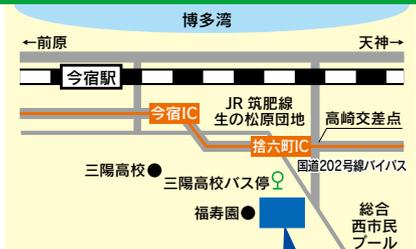
## 西部3Rステーション ご利用案内



開館時間：10:00～17:00(衣類等の持ち込みは16:00まで)  
休館日：月曜日(祝日の場合は開館し、次の平日休館)  
年末年始(12月28日～1月3日)  
住所：福岡市西区今宿青木1043-2(クリーンパーク西部内)  
TEL：092-882-3190 FAX：092-882-4580

【ウェブサイト】 <http://www.fukuoka-seibuplaza.com> 福岡市西部3Rステーション 検索

西部3Rステーションのイベント情報や暮らしに役立つごみ減量3R情報が満載です！



### 西部3Rステーション

●西鉄バス「三陽高校前」より徒歩約2分

