

3R

情報
発信活動
支援学習
体験

西部3Rステーションの桜風景

今年は家族みんなで“省エネ”にチャレンジ!(電子レンジ編)

★かしこく選ぼう!

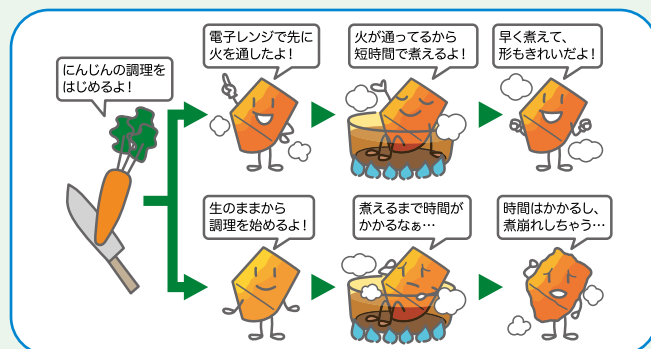
あたため機能だけで十分という人と、焼く、蒸す、煮るなどといった多機能を備えたオーブンレンジで毎日の調理に役立てたいという人では、選ぶ機種もまるで違います。最近では清掃・脱臭機能や2段調理、過熱水蒸気など、便利な機能が付いた製品も増えています。それぞれの使い方に合った機種を選ぶことが大切です。

★かしこく使おう!

- 野菜の下ごしらえに使おう……野菜の下ごしらえに電子レンジを使うと、そのあとの“煮る、焼く、蒸す”といった調理の時間短縮になり、ビタミンCの損失も抑えられます。【図1】

下ごしらえのポイント

- ① 洗った後の水気を残しておく。
- ② 材料の厚みや大きさをそろえる。
- ③ 加熱しながら裏返したり、かき混ぜたりする。
- ④ アクの強い野菜は加熱後水にさらしてアクを取る。



【図1】

- 料理の仕上げに使おう……煮込み料理の野菜はレンジで加熱後、鍋に入れると時間も短縮。煮崩れも少なくなります。中までしっかりと火を通したいときは、焦げ目をつけた後、電子レンジで加熱すればOK。
- 冷凍食品の半解凍に使おう……凍った食材は電子レンジで半解凍した後、自然解凍すれば味もよく、節電効果もあります。
- 液体の食品を温めるときは……丸い容器に入れ、途中でかき混ぜると、ムラなく速く加熱できます。

※参考：家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬（経済産業省・省エネルギー庁）

姪浜へようこそ！季節の花でお出迎え

ウェルカムガーデン姪浜駅南

福岡市営地下鉄の姪浜駅南口を出ると、「Dragon King Rabbits」と呼ばれる大きなモニュメントを囲み咲いている四季折々の花が、行き交う人の心を和ませてくれます。

この花壇を管理し、水やりや雑草取り、植え替えなどの手入れをしているのが、地域住民で結成された『ウェルカムガーデン姪浜駅南』の皆さんです。整備されたのは2005年の秋。「第22回全国都市緑化ふくおかフェア“アイランド花どんたく”」に合わせて、姪浜駅南自治会が主体となって実施した花壇づくりのワークショップがきっかけです。当時、モニュメントの周りは雑草や砂利だらけの荒地。ワークショップに参加した人たちの呼びかけで「姪浜の玄関口である駅前をきれいな花で飾ろう」と、モニュメントに沿って大きな波型の花壇が作られました。

現在、メンバーは30代後半から80代まで37名。1月と8月を除く毎月1回集まって花壇の手入れを行っています。また毎年6月の第2土曜日には地元の子ども会も加わって、花壇の手入れ作業はいつそうにぎやかになります。「高齢の方も多いので無理は禁物。でも月に1回集まって、手入れをしながら仲間と近況を報告し合うのをみんな楽しみにしています。子ども会といっしょに活動を始めてからは、お母さんたちも参加してくれるようになり、本当にうれしいですね。無理せず長く続けたいと思っています」と代表の染井良子さん。駅を利用する人から「きれいですね」「ありがとう」と声をかけてもらうことも多く、メンバーの励みと誇りになっているといいます。地元愛にあふれる皆さんのすてきな活動が、季節ごとにきれいな花を咲かせているのですね。



姪浜に伝わる「龍王うさぎ伝説」をモチーフにしたモニュメントの前で。



会話を楽しみながら、約1時間の作業できれいに整えられた花壇。



👉 今月のおすすめ図書

「ダンボール織りテクニックBOOK」 蔭山はるみ 著

ダンボールで作った織り機を使って、マフラーやバッグなどのファッション小物からインテリア雑貨まで、おしゃれなアイテムが簡単に作れてしまう驚きのテクニックブックです。著者が長年作りながら改良を重ねたさまざまな形のダンボール織り機と、それを使った作品が全62点。本格的な織り機では作れない作品もあり、ダンボール織りの集大成ともいえる一冊です。織り機の作り方と織り方プロセス解説付き。

「ダンボールで作れるかわいいキッズ家具&おもちゃ」

山田素子 監修

軽くて丈夫なダンボールを使って作るポップな家具とおもちゃの本。ハンガーラックやおもちゃ箱、ミニテーブルやイス、ままごとキッチンなど、全8作品の作り方が写真でわかりやすく解説されています。色や飾りもお好みで自由自在。お子さんといっしょに作れば楽しさも倍増。ステキな思い出作りになること間違いなしです。



東アジアの渡り鳥のルート、 美しい和白干潟を後世に残したい

「和白干潟を守る会」 山本 廣子さん



博多湾の東奥部に位置する広さ約80haの和白干潟。日本海側では最大規模の貴重な自然海岸が残る干潟で、東アジアの渡り鳥のルートが交差する国際的にも重要な湿地のひとつです。そんな和白干潟の豊かな自然を守り、未来の子どもたちに残すための保全活動を30年にわたり続けているのが「和白干潟を守る会」。その熱意ある取り組みは、2014年日本ユネスコ協会連盟の「プロジェクト未来遺産」にも登録され、昨年度には県内で初めて「日本自然保護大賞」(*)を受賞するなど、さまざまな形で評価されています。結成当初から代表を務める切り絵作家・山本廣子さんに和白干潟にかける思いを伺いました。



代表の山本廣子さん

Q. まずは発足のきっかけを教えてください。

- A. 和白干潟のすぐそばで生まれ育った私にとって、遠浅の干潟は春には潮干狩り、夏は海水浴と子ども時代から慣れ親しんだ場所。高校卒業後に上京し、7年後に東京での生活を終えて帰福したとき、和白干潟を埋め立てる計画があることを知りました。なんとか埋め立てを食い止め、渡り鳥が飛び交う自然豊かな干潟を未来の子どもたちに残したいと、周囲の人たちに呼びかけたのがきっかけです。計画が埋め立てから人工島方式に変更されたため、残された和白干潟の自然を守ろうと1988年4月に会を結成。現在、福岡を中心として全国に約250人の個人と15の団体会員がいます。

Q. 活動内容も幅広いですね。

- A. 毎月のクリーン作戦（海岸清掃）をはじめ、周辺の小・中学校や高校、公民館等を対象とした自然観察会、干潟の水質・砂質調査、和白海域の鳥類調査など、さまざまな活動を行っています。毎年秋に開催する「和白干潟まつり」も今年で30回目となり、地域の祭りとしてすっかり定着してきました。干潟の大切さを知ってもらうためのこれらの活動は年4回発行している「和白干潟通信」でも、詳しく紹介しています。



Q. 若い人たちもたくさん参加されていますね。

- A. スタート時からのメンバーが高齢化していくなか、ホームページや日本野鳥の会の探鳥会への参加がきっかけで、新たに会員になってくれる若い人もいて、心強い限りです。クリーン活動には城東高校や九州産業大学の学生がボランティアとして参加してくれることもあり、アオサが多く打ち上げられる秋シーズンには本当に助かっています。活動に参加することで、都心部からわずか30分ほどの場所にこんなに穏やかで美しい自然があることを、この先もずっと忘れずにいてくれるとうれしいですね。



切り絵作家・山本さんの干潟を描いた作品が「和白干潟通信」の表紙を飾ることも。



清掃の後は、望遠鏡で水鳥の観察会

Q. やりがいを感じるのはどんなときですか。

- A. 汚れていた干潟が自分たちの手できれいになっていく姿を見たとき、この活動をしていなければ絶対に会えなかった人たちに会えたとき。今後も目標である「ラムサール条約」（特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約）への登録をめざして、ひとりでも多くの方が和白干潟の自然を守りたいと思ってもらえるようがんばります。

※日本自然保護大賞：日本自然保護協会が地域性、継続性等の観点から自然保護と生物多様性保全に貢献した個人や企業などの活動を顕彰するため、2014年に創設。



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。

5月の「3R実践講座」

かんたん袖なしAラインチュニック【全3回】

日時／平成30年5月10日(休)、17日(休)、
24日(休)
13:00～16:00

定員／15名(抽選)

参加費／500円

場所／2階研修室

応募締切／4月24日(火)必着。

持ってくるもの／着物または羽織(ほどいて洗いいアイロンをかけておく)。
※90cm～110cm幅×1.9mの布でも可。型紙用紙。紙・布用はさみ。
筆記用具。裁縫道具一式。



細長い残り布でパッチワークのバッグ【全3回】

日時／平成30年5月12日(土)、19日(土)、
26日(土)
13:00～16:00

定員／15名(抽選)

参加費／500円

場所／2階研修室

応募締切／4月24日(火)必着

持ってくるもの／表用生地:70cm×50cmを2枚(または10cm幅70cmを8本)。
内袋用生地:110cm幅×70cm。布用はさみ。筆記用具(2Bの鉛筆はか)。
裁縫道具一式。



【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。

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



廃材で作る動物スタンプセット

毎日 10:30～15:00
所要時間30分程度
【申込】随時



お花のメモスタンド

毎日 10:30～15:00
所要時間30分程度
【申込】随時



牛乳パックでメモ&フォトブック

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



ボタンdeスタンプ

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



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、又は西部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。

4/29開催

祝日フリーマーケット出店者募集

出店料は無料です！

5/5開催

日時／平成30年4月29日(祝・日) 10:00～14:00

場所／福岡市西部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4月12日(木)(必着)



日時／平成30年5月5日(祝・土) 10:00～14:00

場所／福岡市西部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4月21日(土)(必着)

【応募方法】往復はがき、またはFAXで「4月の祝日フリーマーケット」もしくは「5月の祝日フリーマーケット」希望とご記入のうえ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してご応募ください。

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下さい。

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、新しいコンポスト基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 ※基材・テキスト購入可



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)

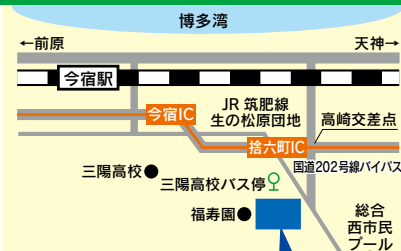
T E L：092-882-3190 FAX：092-882-4580

【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く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