

ふくよかチップで育てたガクアジサイ
(西区 大浦宗則さん撮影)

3R

情報
発信活動
支援学習
体験

『世界で一番貧しい大統領』からのメッセージ

いま、心に刻んでおきたい言葉

6月は
環境月間
です!

今年4月、『世界で一番貧しい大統領のスピーチ』で話題を呼んだウルグアイの前大統領ホセ・ムヒカ氏が初来日しました。2012年6月、ブラジルのリオ・デ・ジャネイロで開かれた『持続可能な開発会議』（リオ+20）。悪化する地球環境の未来について話し合うためのこの会議で、南米の小さな国の大統領が行ったスピーチは、会場に集まっていた世界各国の代表たちに衝撃と感動を与えました。

ムヒカ氏が“世界で一番貧しい大統領”と呼ばれるのは国の経済力が弱いからではありません。大統領の給料の大半を貧しい人のために寄付し、身なりも構わず、公邸にも住まず、自ら古びた愛車のハンドルを握って農園のある郊外の自宅から首都モンテビデオまで大統領の仕事に通う、その質素な暮らしぶりからそう呼ばれているのです。そんなムヒカ氏の言葉は、文明の発展と環境汚染の間で揺れ動く世界中の人々の心を動かしました。さて、皆さんはこの言葉に何を思い、何を感じますか？



大人から子どもまで伝えたい
ムヒカ氏の言葉

私は貧乏ではありません。貧乏な人とは少ししかものを持っていない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のことです。

チリのテレビ番組で「いつも貧乏な大統領と言われて嫌じゃありませんか？」と質問されて（「ホセ・ムヒカの言葉」（双葉社刊）より）

目の前にある危機は地球環境の危機ではなく、私たちの生き方の危機です。

「世界で一番貧しい大統領のスピーチ」（汐文社刊）より

働いて、物を買ひ、使い捨てる、そんな文明の悪循環の中に私たちがいる。このまま大量消費と資源の浪費を続けて、自然を攻撃し続ければ、地球は持たない。今までとは違った文化をつくるために戦い始める必要があると言いたかったのだ。朝日新聞の取材で「リオのスピーチ」について質問されて（朝日新聞デジタル2016年3月31日）

お金を持っても時間は容赦なく流れていくんだ。物のために生きてはならないんだよ。過ぎた時間とは、きみの人生だ。過ぎ去ったら取り返しができない。だから、大切にしないといけないだよ、人生という時間を。「世界で一番貧しい大統領からきみへ」（汐文社刊）より

私たちは発展するためにこの世に生まれてきたわけではありません。この惑星に、幸せになろうと思って生まれてきたのです。社会が発展することが、幸福を損なうものであってはなりません。人類が幸福であってこそよりよい生活ができるのです。「世界で一番貧しい大統領のスピーチ」（汐文社刊）より

夏の省エネ、
葉陰で涼しく
さわやかに！

緑のカーテン、始めませんか？

アサガオやゴーヤなどのツル性の植物を育てて作る緑のカーテン。植物の葉で窓からの強い日差しを遮ることで、室内の温度の上昇を抑えるこの取り組みは、暑い夏の省エネや節電対策として注目されています。冷房の使用を少しでも減らすことは、地球温暖化防止やCO2削減にもつながります。花や実のつく植物なら観賞したり、収穫する楽しみもありますね。この夏、ぜひご家族や地域、会社の仲間たちといっしょに“緑のカーテン作り”を始めてみませんか？



向いている
植物

実のなる植物：ゴーヤ、キュウリ、へちま、パッションフルーツ、ミニカボチャなど
花の咲く植物：アサガオ、ユウガオ、フウセンカズラ、ルコウソウ、トケイソウなど
※大きな窓なら2種類をいっしょに植える「ミックス植え」に挑戦してみましょう。
初心者でも失敗しにくい組み合わせは「アサガオとフウセンカズラ」「ゴーヤとアサガオ」などです。

苗の
選び方

6月に入るとタネを蒔くにはやや時期が遅い植物もあるので、苗から育てるのがおすすめです。遅くとも6月中旬までに植えましょう。苗を購入するときは葉の色が濃く、茎が太いもの、節間(植物の茎の節と節の間の部分)が短いものを選びましょう。

育て方のコツを基礎から学べる

「緑のカーテン講座」を開催します！

【講師】福岡市緑のコーディネーター 鈴木 國夫氏

日時／6月10日(金) 10:30~12:00

場所／西部3Rステーション2階 環境学習室

定員／20名(先着)

参加費／無料

持ってくるもの／筆記用具

応募締切／6月7日(火)

※電話、FAX、または2階受付にて直接お申し込みください。

福岡市西部3Rステーション

電話 092-882-3190 FAX 092-882-4580



(城南区 尾崎文彦さん宅)

重曹・酢・せっけんを使ったエコ楽おそうじ術

食品としてもおなじみの重曹や酢、環境負荷が少ないせっけんを組み合わせたエコで簡単なおそうじ術をご紹介します。好みのアロマオイルを加えたり、着なくなったTシャツや余った毛糸で自分だけのおそうじグッズを作って、毎日の家掃除を楽しみましょう。

キッチン編③

レンジフード・換気扇



●レンジフードの外側：レンジフードの外側は主に油污。酸性の油污は弱アルカリ性の重曹で落としましょう。全体に重曹水を吹きかけたらしばらく置いて汚れを浮かします。汚れが浮いたら、デニムのような厚手の生地ですり取り、布きれで水拭き、仕上げに乾いたマイクロファイバーで磨けばOKです。

●レンジフードの内側・換気扇：レンジフードの内側や換気扇のべったりとしたしつこい汚れは電源を切り、ドライバーなどではずせる部品は取り外します。特製クレンザーを塗り、頑固な汚れがある場合はラップでおおい、15分ほど置いてから、使い古しの歯ブラシですります。水で洗い流した後、ビネガー水をスプレーして乾いた布で拭いて仕上げましょう。

重曹水の作り方：500mlのぬるま湯に大さじ2の重曹をよく混ぜればOK。

特製クレンザーの作り方：①重曹大さじ5に液体せっけん大さじ2を混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。②に酢大さじ1を目安に少しずつ加え、なめらかになるまでよく混ぜる。固さは塗る場所に合わせて調節を。

ビネガー水の作り方：一般に食酢と言われる米酢や穀物酢(においが気になる人はクエン酸でもよい)を2~3倍の水で薄め、よくかき混ぜる。 ※酢は塩素系の洗剤と混ぜると有毒ガスが発生して危険なので注意。

液体せっけんの選び方：成分表示に「純せっけん〇%」または「せっけん素地」と書かれているかを確認。薬用せっけんは適しません。

リフォームは“簡単でカッコいい”を心がけて

3R実践講座講師 遠藤幸子さん



幼い頃から裁縫好きのお母さんの横に座り、見様見まねで針仕事を楽しんでいたという遠藤さん。10年ほど前、近所の公民館の文化祭で出会ったリフォーム作品がきっかけで手作りサークルに参加。その後3Rステーションの講師養成講座を経て講師となり、今年で4年目を迎えます。普段は知的障害者グループホームでの仕事もこなし、趣味のカラオケ教室にも通うというパワフルで充実した毎日を送っている遠藤さんに、手作りの魅力についてお話を伺いました。



思い出いっぱいの作品といっしょに

Q. 既製品にはないリフォームや手作りの魅力は何ですか？

A. 同じデザインでも、作り手が使う生地や素材や色の組み合わせで、出来上がった作品に個性が生まれること。しかもそれが思い出のある着物や洋服のリフォームなら、その作品は世界にひとつだけでしょう。既製品は流行を追うので、どうしても似たり寄ったりのものが多くありますが、手作りなら自分らしさが出せます。洋服の端切れでおそろいの帽子やバッグを作ったりできるのも、手作りならではの楽しさです。

Q. 講座のテーマを考えるとき、気をつけていることはありますか？

A. ひと言でいうなら「簡単に作れてカッコいいもの」ですね。時間や技術を必要とする素敵な作品はいくらでもありますが、受講者の中には初心者の方もいらっしゃるのです。布の組み合わせ方や切り替え方を工夫し、できるだけ簡単に作れるおしゃれなものを紹介したいです。娘といっしょに街に出て、若い人たちの最近の流行をチェックしたり、おしゃれなデザインを見つけては作品のヒントにしています。



おそろいの帽子を合わせた手作りならてはのセット

Q. どんなときにやりがいを感じますか？

A. 受講者の皆さんが、頑張って完成させた作品を手にとって喜んでくださった時は、やっていてよかったと思います。私の講座で作った作品を、知り合いの方にもどんどん教えてあげていただき、受講をきっかけに多くの皆さんにリフォームの魅力が伝わっていくとうれしいですね。

Q. 最後にこれから講座を受講される方にメッセージをお願いします。

A. 洋裁や手芸の経験がない初心者の方でもちゃんと作品が完成するよう、わかりやすくご指導させていただきたいと思います。ぜひ、いっしょにリフォームを楽しみましょう。



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。

6月「3Rを学ぶ講座」

緑のカーテン講座

育て方のコツを基礎から学べます

日時／6月10日(金)
10:30～12:00

場所／環境学習室
定員／20名(先着)
参加費／無料
応募締切／6月7日(火)
持ってくるもの／筆記用具



★申込方法 電話、FAX、または2階受付にて直接お申し込みください。

7月「3R実践講座」

衣類のリフォーム教室 [全12回]

日時／平成28年7月6日(水)～9月21日(水)
原則毎週水曜日 13:00～16:00

場所／研修室
定員／10名(抽選)
参加費／1000円
応募締切／6月25日(土) 必着
持ってくるもの／リフォームしたい洋服や着物、型紙用紙(模造紙など)、裁縫道具一式、ものさし、筆記用具



★応募方法 ハガキ、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。

ギザギザのパッチワークのポーチ [全3回]

日時／平成28年7月8日(金)、15日(金)、22日(金)
13:00～16:00

場所／研修室
定員／15名(抽選)
参加費／500円
応募締切／6月25日(土) 必着
持ってくるもの／表布約20cm×50cm1枚、アップリケ用端切れ布10cm×10cm程度を5～6枚、口布(ギザギザ部分)約10cm×25cm、裏布約25cm×70cm1枚、裁縫道具一式



7月のイベント ワークショップ祭り2016

日時／7月18日(祝・月) 10:00～15:00
場所／西部3Rステーション
参加費／50円～

※環境ボランティア団体による手芸や工作など、さまざまなジャンルのワークショップが一日限定でオープン。捨てればごみとなるものが、思いがけないアイデアでステキな小物に変身します。もの作りを通して、遊びながら3Rについて学びませんか? 詳しい内容は7月号でお知らせします。



「ワークショップ祭り」同時開催 出店料無料! 祝日フリーマーケット出店者募集!

日時／平成28年7月18日(祝・月) 10:00～14:00
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28年7月5日(火) (必着)

往復はがき、またはFAXにて「7月祝日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。

体験コーナー!

すべて無料です!!

トイレットペーパーの芯で ふわふわウサギ

毎日 10:30～15:00
所要時間 30分程度
[定員]6名/日(先着順)
[申込]前日まで



身近なもので万華鏡

毎日 10:30～15:00
所要時間 30分程度
[定員]6名/日(先着順)
[申込]前日まで



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
[定員]6名/日(先着順)
[申込]前日まで



メッセージ・チャーム

毎日 10:30～15:00
所要時間 30分程度
[定員]6名/日(先着順)
[申込]前日まで



ボタン de スタンプ

毎日 10:30～15:00
所要時間 30分程度
[定員]6名/日(先着順)
[申込]前日まで



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
[定員]6名/日(先着順)
[申込]前日まで



古布うちわ作り

毎日 10:30～15:00
所要時間 30分程度
[定員]6名/日(先着順)
[申込]前日まで



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



★体験コーナーの申込方法

電話かFAX、又は西部3Rステーションの2階受付で
①体験内容 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号を必ず明記し、お申込み下さい。

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。
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

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)
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