



3R

情報
発信

学習
体験

活動
支援

牛乳パックをリサイクルした紙すきと
トイレトペーパーの芯で作ったハロウインの飾り

10月は3R推進月間です

リユースブティックを活用して、 エコなおしゃれを楽しもう!



10月といえば衣替えですが、改めてクローゼットの中を見直すいい機会です。

汚れもなく、まだ十分に着られるけど自分では着なくなった衣類や読み終えた本をみなさんはどうしていますか？

西部3Rステーションでは不用になった衣類や書籍などを無償で引取り、必要な方に提供するリユース事業を行っています。

引取りは季節を問わず、いつでもオールシーズンの衣類が持ち込み可能。引き取った衣類は2階のリユースブティックに展示しており、希望者は一日1回、一人5点まで無料で受け取ることができます。

平成26年度の衣類等の引取り点数は約15万点、提供点数は約11万3千点におよび、多くの方にご利用いただいています。

「子ども服は成長とともにすぐに着られなくなるので、本当に助かります」「まだ着られるものを捨てるのは罪悪感があるし、身近に譲れる人がいなくても、ここへ持ってくれば必要な人に使っていただけたらと思うとうれしいですね」「掘り出し物もたくさんあって楽しいです」「県外から引越してきて、このような取り組みがあることに感激しました。ぜひずっと続けてほしい」など、うれしい声もたくさん。みなさんもぜひリユースブティックを活用して、お金をかけずにエコなおしゃれを楽しんでみませんか？

○引取り受付時間／10：00～16：00

○衣類は洗濯済みのもの（使用済みの下着は不可）、書籍は雑誌、参考書を除く汚損、破損、落丁のないもの。直接、当館2階の受付までお持ちください。

※詳しくは当館ホームページ、または電話でお問い合わせください。

毎年10月は環境省が定める『3R推進月間』。例えば買い物にマイバッグを持っていく（リデュース）、不用になった衣類を必要な人に譲る（リユース）、新聞や雑誌は捨てずに資源回収に出す（リサイクル）など、毎日の暮らしの中で一人ひとりがほんの少し気をつけて3Rを実践するだけで、大きなごみ減量につながります。ぜひ今日から始めてみてください。

第26回廃棄物資源循環学会の 市民展示に参加しました

於：九州大学伊都キャンパス

第26回廃棄物資源循環学会研究発表会が9月2日(水)から3日間、九州大学伊都キャンパスで開催されました。九州では9年ぶりの開催となった今回、九州地域における廃棄物・資源循環関連の市民活動を学会関係者や一般来場者に紹介し、交流のきっかけづくりをしてもらおうと、一般公開企画として市民展示や市民フォーラムが行われました。

市民展示のブースでは廃棄物・資源循環に関わる活動を行っている市民団体等とともに西部3Rステーションも参加し、事業内容を紹介したスライドやポスター、不用品を利用したリユース作品などを展示しました。

市民フォーラムでは環境たくみの会*の松竹恵里子さんが「環境活動で地域を元気に」をテーマにスピーチ。自分たちの活動を広く市民にPRするためのガイドブック『環境たくみ図鑑』の作製や、西部3Rステーションと協働で行なっている小学校での環境講座、企画から運営まで手がける西区環境フェスタなど、幅広い活動の成果をアピールしました。ほかにも5団体が活動の紹介を行い、参加者からは福岡市とその周辺地域における市民主体の活発な環境活動に対し、称賛の声が聞かれました。



市民フォーラム



市民展示

※環境たくみの会

「西区地域環境サポーター養成講座」修了生による8つの環境活動団体の共同体。

「小さな力も集まればきっと大きな力になる」という思いから、各団体のバラエティに富んだ活動を交えながら、積極的に地域イベントや環境講座などに取り組んでいます。

旬の野菜をまるごと食べよう!

part.2

かぼちゃ・
にんじん・
ごぼう



秋から冬にかけておいしくなるかぼちゃや、にんじん・ごぼうなどの根菜類。どれも食物繊維たっぷりで、おなかにやさしい野菜です。ごぼうとかぼちゃに多く含まれるカリウムには余分な塩分を排出して血圧を安定させる効果があります。また、にんじんやかぼちゃに豊富なカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力や皮膚、粘膜の健康維持や、活性酸素を抑えて生活習慣病から守る働きがあるといわれています。カロテンは皮の部分に多く、油を使って調理すると吸収率もアップします。

レンジで簡単きんぴら

材 料 ごぼう、にんじん、かぼちゃ各50g、ごま油大さじ1.5、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ3、かつお節・ごま・唐辛子適宜。

- 作り方**
- ① ごぼう、にんじんは千切り、かぼちゃは1cm幅くらいの角切りにし、耐熱皿に入れて混ぜる。
 - ② ①にごま油をまぶし、ラップをしてレンジで約4分加熱する。
 - ③ 砂糖、しょうゆで味を付け、今度はラップをせずにレンジで約2分加熱する。
 - ④ 仕上げにかつお節を和え、好みでごま、唐辛子をふる。
- ※味の決め手はかつお節。野菜から出た水分を吸収して旨味がアップします。



ベスタの楽エコ料理塾より

“布ぞうり”でつなぐ人と人との“わ” わのわ

西区生活環境課主催の地域環境サポーター養成講座の修了生で構成される「環境たくみの会」には現在、8グループが所属し、それぞれ積極的な環境啓発活動を行っています。

今回は早良区原の大原公民館を拠点に布ぞうりを主とした手作り講座でボランティア活動を続ける「わのわ」のリーダー西村百合枝さんにお話を伺いました。



「わのわ」のみなさん

Q. 「わのわ」結成のきっかけは？

A. 実家のある山口県で親の介護をしていたときに地域の方々に大変お世話になり、その恩返しとして自分の暮らす福岡で何かできることはないかと思い、当時趣味としてやっていた布ぞうり作りの講座を地元の公民館で始めたのがきっかけです。その時の生徒さんたちといっしょに「わのわ」を結成し、丸8年を経て現在20人を超えるグループになりました。

Q. 主にどんな活動をされていますか？

A. 月4回、大原公民館をお借りして作品作りを兼ねた定例会を行うほか、環境啓発イベントに参加したり、県内のいくつかの公民館でも講座を開いています。講座では達成感を味わっていただくために、とにかく時間内で作品を完成させることを目標にやっています。そうすることで参加者に「もっとやりたい」「知り合いにも教えてあげたい」という気持ち生まれ、口コミで広がっていきました。『たかが布ぞうり、されど布ぞうり』、布ぞうりが人と人との輪を大きくしてくれています。



一閑張のバッグと小物



西村百合枝さん

Q. 布ぞうりだけでなく、一閑張^{いっかんばり}※の講座も人気ですね。

A. これも私が広島までわざわざ習いに行ったくらい大好きなもので、教えてほしいという声に応じて、いまでは「わのわ」の講座に欠かせないものになっています。布ぞうりにしても一閑張にしても根底にあるのは、できる限り材料を買わずに、家で眠っている古着やかごなどを再利用して甦らせること。活動の最大の目的はエコ、“もったいない精神”ですから。



布ぞうり

Q. 活動されるなかでやりがいを感じるのはどんなときですか？

A. 以前、講座の参加者の中に手が痛くて思うように動かせないという方がいらっしゃったのですが、その方から「夢中で作業をしている間に手が以前より動くようになった」と言われたときは本当にうれしかったですね。いろいろな悩みを抱えていたり、ひとり暮らしで話し相手がいなくて寂しいという方でも、みんなで集まれば手より口を動かす方が忙しくらい和気あいあいと楽しんでおられます。まさにもの作りを通して“和、輪、笑”が広がっていることを実感しています。

Q. 今後の目標をお聞かせください。

A. 「わのわ」を継続させるために、後継者を育てたいという願いがあります。技術面だけでなく、「思い」を伝えるために行動してくれる人材を育てたいです。そのためにも多くの方に講座に参加していただき、私たちの活動に興味をもってもらいたいですね。

※一閑張とは…中国明から日本に亡命した飛来一閑（ひらいいっかん）が考案したとされる漆工芸の技法のひとつ。一般的には竹のかごやざるに和紙を重ね張りし、漆の代わりに柿渋を使って仕上げたものが知られています。強度があり、一貫目の重さにも耐えるからという説もあります。



西部3Rステーションでは、各種講座や体験コーナーを開催しております。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？

3R実践講座

・クリスマスミニタペストリー【全3回】

日時／平成27年11月5日(木)、12日(木)、19日(木)
10:00～13:00

場所／研修室
定員／15名(抽選)
参加費／500円

応募締切／10月24日(土)必着

持ってくるもの／グリーン系布30×30cm1枚と2～3種類の別布少々、白系布40×40cm1枚、赤系布30×30cm1枚、茶系、白、ベージュ布各少々、裏用木綿布45×45cm1枚、キルト綿45×45cm1枚、50番か60番の生成り手縫い糸、しつけ糸、厚紙、布・紙切り用はさみ、裁縫道具一式、定規、のり、あれば生成りキルト糸、シンプル(キルト用指ぬき)



・古布で鏡餅の置物【全3回】

日時／平成27年11月6日(金)、13日(金)、20日(金) 10:00～13:00

場所／研修室
定員／15名(抽選)
参加費／500円

応募締切／10月24日(土)必着

持ってくるもの／裁縫道具一式(針、糸、布・紙切り用のはさみ、目打ち)、定規、手芸用の綿(120g)、ボンド、竹串か爪楊枝、おしぼり



・パッチワーク教室【全12回】

日時／11月17日～3月15日までの原則
毎週火曜日
13:00～16:00

場所／研修室
定員／12名(抽選)
参加費／1,500円

応募締切／10月27日(火)

持ってくるもの／表用布15×15cmを3種類、内袋用布25×25cmを1枚、ファスナー12cmを1本、裁縫道具(縫い針、縫い糸(使用する布に近い色)、しつけ針、しつけ糸、まち針等)、布・紙切り用はさみ、使用済みのハガキ1枚(厚紙でも可)



応募方法

往復ハガキ、FAX又は西部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。

体験コーナー！ 毎週開催 すべて無料です

トイレットペーパーの芯でクラフト工作

随時 10:30～15:00

のうち、30分程度
【定員】6名/日(先着順)
【申込】前日まで



革や布を使ったストラップ作り

随時 10:30～15:00

のうち、30分程度
【定員】6名/日(先着順)
【申込】前日まで



ボタン de スタンプ作り

随時 10:30～15:00

のうち、30分程度
【定員】6名/日(先着順)
【申込】前日まで



裂き織り体験！コースター作り

随時 10:30～15:00

のうち、60分程度
【定員】6名/日(先着順)
【申込】前日まで



卵パックでバラのリース作り

随時 10:30～15:00

のうち、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

随時 10:30～15:00

のうち、30分程度
【定員】6名/日(先着順)
【申込】前日まで



卵パックでお花の壁飾り作り

随時 10:30～15:00

のうち、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」石けん作り

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、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。

参加費／無料 事前申込／不要

●ふくおか環境倶楽部主催

●NPO法人循環生活研究所主催

日時／毎週土曜日 13:00～16:00 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 参加費／無料
事前申込／不要 *基材・テキスト購入可



エコフェスタ2015 フリーマーケット出店者募集！

日時／平成27年11月23日(祝・月)
10:00～15:00

場所／西部3Rステーション
1階ピロティ

区画／16区画(抽選) ※小雨決行
応募資格／20歳以上の人(販売業者でない方)
締切／平成27年10月28日(水)(必着)

出店料
無料！

●往復はがき(1人1枚)に「エコフェスタ2015フリーマーケット希望」と記入のうえ、住所、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！



●西鉄バス「三陽高校前」より徒歩約2分