

3R

情報  
発信活動  
支援学習  
体験

# 今年は家族みんなで“省エネ”にチャレンジ! (夏場の冷房編)

## クールビズの“28℃”は室内温度

年々厳しさを増す夏の暑さ。熱中症対策は万全ですか?適度な空調で室内の温度を快適に保つこと、こまめな水分補給や衣服の工夫で熱中症の危険から身を守りましょう。冷えに慣れて汗をかかなくなると、体温調整機能が衰えてしまう危険性があり、発育期の子どもにとっては大問題。高齢者も体温調節機能が低下しているので、周囲の人が気をつけてあげましょう。

環境省が「クールビズ」で推奨する「室温28℃」を、冷房の設定温度と勘違いしている方が多いようですが、これはあくまで室温の目安です。冷房時の湿度や西日が射すなどの立地条件、建物の構造や空調設備の機能により、室温が冷房の設定温度になるとは限りません。室温が28℃を超える場合はエアコンの設定温度を下げ、温度調整しましょう。



## エアコンの使い方で省エネ

最近のエアコンは省エネ性が優れたものが多いですが、使い方次第でさらに電力の無駄を省くことができます。

- 運転停止より温度調整**／エアコンは運転中より運転開始のときに、より多くの電気を使います。部屋が十分に冷えたら、電源スイッチを切るよりも風量を弱めたり、設定温度を上げて室温調整する方が節電できます。
- 冷房の向きは平行に**／冷たい空気は下に下がってきます。風向きは平行に、扇風機などを併用して、冷気を循環させると、体感温度が下がり、より快適に過ごすことができます。
- 熱の出入りを防ぐ**／カーテンやブラインドで窓からの熱の出入りを防ぎましょう。
- タイマーを活用する**／外出や就寝時にはタイマーを上手に利用して、必要な時間だけ使しましょう。
- 室外機の周りは整理整頓**／室外機の吹き出し口の前にものを置くと、冷房の効果が下がります。風通しの良い場所に設置し、周囲は整理整頓しましょう。
- フィルターはこまめに掃除**／フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷房効果が下がり無駄な電力を使うことに。2週間に一度を目安に、こまめに掃除をすれば、冷房時で約4%の消費電力の削減になります。



# ワークショップ祭り2018

## 体験しよう!! 身近なものでカンタンもの作り

家庭にある不用なものを使って、エコで楽しいもの作りが体験できる「ワークショップ祭り2018」を、“海の日”の一日限定で開催します。

講師は西区を中心に活動する環境ボランティア団体の皆さん。いつもはごみとして捨ててしまう素材が、ちょっとしたアイデアでステキな作品に生まれ変わります。手芸や工作など大人から子どもまで楽しめるメニューが盛りだくさん。親子いっしょにもの作りを通して、ごみ減量のキーワード「3R（リデュース・リユース・リサイクル）」について学んでみませんか。

当日はフリーマーケットも同時開催します！

◇日時：平成30年7月16日(月・祝)  
10:00～15:00(受付は14:30まで)

※フリーマーケットは  
14:00まで

◇場所：西部3Rステーション

◇参加費：100円～500円 ※各ワークショップとも申し込み不要。  
先着順の受け付けとなりますので、お早めにご来館ください。

### ワークショップ作品



- 封筒で作るバッグ
- クラフトバンドで作るカニ・バグのマグネット
- 牛乳パックで作る小物入れ



- エコキャンドル



- ペットボトルで作るプチ農園



- デコレーショントレー
- ペットボトル小物入れ



- すっきり整理箱
- かわいいフラワースタンド



- 簡単傘布エコバッグ
- 革タグストラップ



- タオル帽子
- フェルトで作る小鳥の指人形



- 牛乳パックで作る匂い袋



- 古布と厚紙で作るカードケース



- 古布と猪口で作る針山



- クラフトバンドやPPバンドで作る昆虫



- 傘アート



# ふるさとの自然や昔遊びを子どもたちに伝えたい

「あそびの館」 主宰 牛尾 昌義さん



長さ50cmほどのシュロの葉を手に、安全ピンやはさみを器用に操り、あっという間に完成したのは“昆虫のバッタ”。草むらに置けば、本物と見間違えるほどの精巧さです。この巧みな技の持ち主は福岡市西区金武の牛尾昌義さん。次世代にふるさとの豊かな自然や昔遊びを伝えたいと妻のけい子さんや数人の友人と「あそびの館」を結成。福岡市の環境学習・教育の指導者、「西区まるごと博物館」(\*)自然部会の一員として、小学校や公民館、ショッピングモールなどで、廃材や自然の素材を使ったさまざまな遊びを紹介しています。



自宅の間が作業場に

## Q. 活動を始めたきっかけは。

A. 定年まであと数年というときに、心臓病を患ったことがきっかけで、「これからの人生、好きなことをやろう」と思い、長年勤めていた会社を早期退職しました。気ままな日々を過ごすなか、ふと昔懐かしい子どもの頃の遊びをしたくなったんです。私の少年期は戦後の貧しい時代。遊び道具を自分で作るのは当たり前でした。このシュロのバッタ作りも子ども時代に覚えた遊びのひとつです。自分が子どもの頃に夢中になった遊びをいまの子どもたちやその親世代に伝えたいと思うようになり、活動を始めました。10年ほど前に「西区まるごと博物館」へ加入したことで活動範囲も広がり、その拠点となる「あそびの館」を設立したのです。

## Q. 活動するうえで大切にしていることは何ですか。

A. まずは自分自身が楽しむこと。昔から廃物利用が大好きで、廃棄物を見ると捨てるのはもったいない、何か作れないかとあれこれ考えるのが楽しくて仕方ありません。最近の子どもたちは自分で何かを作って遊ぶ機会は少ないですが、発想の豊かさや遊ぶことが大好きという気持ちは昔と同じ。私のほうが子どもたちから教えられることも多いです。最近は高齢者向けの講座依頼も増えましたが、皆さん子どもの頃を思い出して、夢中で作り、遊んでくれます。中には講座がきっかけで子や孫とのコミュニケーションが増え、「元気が出た。」「生き甲斐ができた。」と言ってもらえることも。涙が出るほどうれしい瞬間です。



シュロの葉の昆虫を始め、廃品で作った生きものたち



牛尾さんの著書「ふるさと自然物語」  
(西部3Rステーション貸出図書より)

## Q. 自費出版された「ふるさと自然物語」も好評だそうですね。

A. 西区や早良区、糸島にまたがる地域に生息する動植物を、写真と文章で紹介した冊子で、文学作品や童謡、名前の語源などに触れながら、生きものが自ら語りかける文章がユニークと好評をいただいています。もともと地元・金武で、身近なふるさとの自然を地域の人に知ってほしいと始めた活動でしたが、周囲の協力を得ながらこれまで紹介した生きものは約800種。現在1,000種を目標に制作を続けており、一部DVDやパネルにしてイベントで紹介したり、冊子を公民館等に寄贈したりしています。

## Q. 今後の目標についてお聞かせください。

A. この年齢になってもいろいろな方から声をかけていただき、たくさんの人の中に入っていけるのは本当に幸せ。ボランティア活動は人のためでなく自分のためにするものだとつくづく実感しています。これからも時間のある限り、たくさんの人とふれあい、昔遊びや自然を通して、ものを大切に作る心や工夫する楽しみ、環境保全の大切さを伝えていきたいと思っています。

※西区まるごと博物館：西区内の自然、歴史、文化などさまざまな地域資源を「西区の宝」と位置づけ、地域と行政の共働により保存・育成、魅力的で個性的なまちづくりを推進する事業。同推進会ではイベント等でいっしょに活動するメンバーを随時募集中。詳しくは西区役所企画振興課(TEL: 092-895-7032)まで。



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。

## 8月の「3R実践講座」

### 古布ぞうり作り【全2回】

日時／平成30年8月2日(木)、9日(休)  
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／7月21日(土)必着



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

### 着物や浴衣で夏帽子と バンダナ風帽子作り【全3回】

日時／平成30年8月3日(金)、10日(金)、  
17日(金) 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／7月21日(土)必着



持ってくるもの／単衣の着物または浴衣:半見頃分(ほどいて洗い、アイロンをかけておく)。  
※100cm幅×60cmの布でも可。  
裏用生地100cm幅×40cm、バンダナ用布60cm×60cm。  
型紙用紙、紙用・布用はさみ、定規、裁縫道具一式。  
筆記用具。

### 夏休み親子自然観察会

親子で身近な自然に親しみ、動植物の観察を通し、自然を体感します。夏休みの自由研究にもおすすめです。



※昨年の様子

日時／平成30年8月19日(日)  
10:00~15:00  
場所／福岡市立今宿野外活動センター  
(福岡市西区上ノ原217-2)  
TEL:092-806-3114  
定員／親子(小学生と保護者)15組(抽選)  
参加費／無料 応募締切／8月7日(火)必着  
準備するもの／帽子、タオル、水筒、弁当、雨具、筆記用具。  
※汚れてもいい服装(できれば長袖)で  
ご参加ください。

【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。

## 7月の体験講座！

すべて無料です!!

夏季限定

### 古布うちわ作り

毎日 10:30~15:00  
所要時間30分程度  
【申込】随時



### 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



### 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



### 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



### 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de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



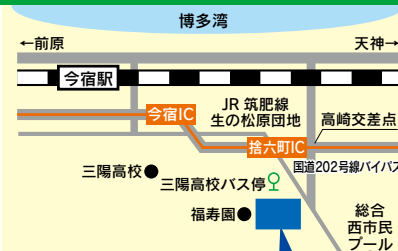
## 西部3Rステーション ご利用案内



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

