

昔からずっと、これからも。トクして学ぶ、エコマガジン。

えこっとOSAKA

ちょこっとえーごと

大阪府地球温暖化防止活動推進センター
情報誌

2011
夏
vol.30

特集

みんなで作ろう 夏の節電

— この夏、エアコンの使用量を減らしましょう —

大阪府のエコアクションキャラクター
「モットちゃん(イヌ)」 「キットちゃん(サル)」です。
イベントなどで、環境にやさしい行動(エコアクション)を伝えています。

家庭ですぐ出来る 夏の節電

- 部屋の外によしず、すだれを設置する
- 扇風機・うちわなどを活用する
- 冷房の温度設定を28℃にする
- エアコンのフィルターを掃除する
- 白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換する
- テレビの画面を明るすぎないように調整する
- 電気ポットの保温をやめる
- 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする
- 洗濯機の乾燥機能を使わない
- 電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす

出典:「家庭ですぐ出来る 夏の節電21」
全国地球温暖化防止活動推進センター(JCCCA)
<http://www.jccca.org/>

● 本誌2-3ページでエアコンの節電について
特集をしています。ぜひご覧ください。

大阪府地球温暖化防止活動推進センター
(財団法人大阪府みどり公社内)

URL <http://osaka-midori.jp/ondanka-c/>

今年のクールビズ期間は「5月1日～10月31日」に拡大しています

ご協力よろしく
お願いします！



マスコットキャラクター
「エコたま」

えこっとOSAKA 2011 夏号 vol.30

編集・発行／大阪府地球温暖化防止活動推進センター
〒541-0054 大阪市中央区南本町2-1-8 財団法人大阪府みどり公社
TEL 06-6399-5500 FAX 06-6399-5501 <http://osaka-midori.jp/>

編集協力・印刷／株式会社ウィルハーツ
〒552-0004 大阪市淀川区西宮原2-17 新大阪センタービル506号
TEL 06-6399-0100 FAX 06-6399-0100

FAX

アンケートにぜひお答えください。抽選で下記商品をプレゼントします！

Q1 どこで「えこっとOSAKA」を手に取りましたか？

Q2 今後取り上げて欲しい内容を教えてください

Q3 本誌を読んで環境に対する考え方に変わった事がありますか？

住 所

氏 名 男 ・ 女 年 齢 才 TEL

ご応募はファックス、またはメールで
締切り●平成23年7月29日(金)まで

FAX.06-6399-9550 または E-mail: ecotto@w-hearts.jp

○当選者発表は商品の発送をもってかえさせていただきます
○お答えいただいた内容や個人情報は、「えこっとOSAKA」の誌面制作の目的以外に一切使用いたしません

Present!

「現役サラリーマンの
自給自足大作戦」

3名様 プレゼント!

はたあきひろ著
家の光協会
1,300円+税



サラリーマンでもできる食の自給率アップ、野菜づくりと子育ての関係など、ユニークな着眼点で活き活きと書かれたエッセイです。「菜園生活によって、僕はたくさんのことを学びました。なかでも予想外に得たのは、食の自立が精神の自立をもたらしたということです。(あとがきより抜粋)」
アンケートにお答えいただいた方から抽選で3名にプレゼントします。

大阪府民の森 ～生駒山系・金剛山～

四季のまつり

一年を通じて、府民の森の自然を楽しむイベントを行っています。

詳しくはホームページで 大阪府民の森

6/18(土) あじさいまつり

▶7/10(日) 府民の森ぬかた園地(東大阪市)

生駒山頂近くのあじさい園。30数種2万5千株以上の
関西最大級・つづら折れの1500mの園路沿いに咲き
競うあじさいは圧巻!

毎日 あじさいフリーウォーク

受付 ぬかた園地案内所 時間 10:00～15:30 費用 500円/人
マップ片手に園内を散策! あじさいストラップと森のオープン
カフェの「甘茶」無料券つき。

毎土日 開催 森のオープンカフェ

あじさいのお茶「甘茶」、菓子、コーヒー、アイスクリーム、あじさい苗木、小物など

アクセス
・近鉄奈良線「枚岡駅」から摂河泉展望ハイキングコースを約4km、80分
・近鉄生駒ケーブル「生駒山上駅」から山道を約1.5km、20分
※府民の森ぬかた園地に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください
※山道が含まれるため、ハイキングができる服装と足元でご越してください

お問合せ: (財)大阪府みどり公社 TEL: 06-6266-1038 (平日 9:00～17:00)

『えこっとOSAKA』を
購読しませんか?

継続して購読されたい方は、1期(4号:年4回発行)送付分の切手、120円分4枚をご用意いただき、郵便番号、住所、氏名、電話番号、何号分から送付をご希望かを記入のうえ、大阪府地球温暖化防止活動推進センターまで郵送にてお送りください。
●あて先 〒541-0054 大阪市中央区南本町2-1-8 財団法人大阪府みどり公社 大阪府地球温暖化防止活動推進センター
お近くの市町村(環境担当部署)、消費者生活センター、府立図書館、府民情報プラザなどでも配布しております。

えこっとOSAKA

「えこっと」は地球環境を守るために、私たちの暮らしを「ちょこっと(少し)だけ、えーごと(良いこと:やさしい)、エコロジカルにしよう」と、大阪言葉を交えた意味を込めています。

100

古紙・PET配合率100%再生紙を使用



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

みんなで作ろう 夏の節電

この夏、エアコンの使用量を減らしましょう

家庭の電気製品で使用量が多いのは、エアコン・冷蔵庫・照明・テレビの4つです。とりわけエアコンは、家庭での電力消費の約1/4を占めており、夏の電気使用量が跳ね上がります。ここでは、エアコンについて9つの節電対策を紹介します。

遮熱編

緑のカーテンを準備しよう

「緑のカーテン」は、窓など建物の外側に植物を生育させることで、建物の内側の温度上昇を抑える省エネルギー手法です。夏の高温期に太陽光を遮って断熱し、植物葉面から蒸散する気化熱を利用します。また、居住環境の遮光や目隠しにもなり、同時に植物



を鑑賞することもできます。

植物はゴーヤ・キュウリ・ヘチマなどが、実を食べる楽しみもあり、よく用いられています。苗の植え時は、一般的に西日本では5月上旬～6月下旬です。

【参考】NPO法人緑のカーテン応援団は、「仮設住宅×緑のカーテン」プロジェクトを発足！東日本大震災による仮設住宅3万戸に「緑の

カーテン」を設置し、電気使用量を軽減しながら「仮設住宅の温熱環境」を改善するプロジェクトです。
ボランティア・寄付を募っています。
URL: <http://midorinocurtain-kasetsu3000pj.jimdo.com/>

「よしず」「すだれ」を準備しよう



「よしず」や「すだれ」はホームセンターなどで、比較的安価に入手することが出来ます。「よしず」は、軒下やベランダの吐き出し窓に立てかけて使うのが一般的で、窓の高さより2、3割長いものを購入しておく活用し

やすく便利です。これによって直射日光を遮ることができ、窓を開けておけば風を通すこともできます。
カーテンと比較して、窓を開けているときに風を通すため、部屋を涼しくすることが出来ます。構造的にはブラインドなどと同じですが、金属製のブラインドと異なり、「すだれ」はストロー状の藁が材料なので、空気の層ができて熱を通しにくいという特徴があります。

断熱フィルムを窓に貼ろう

窓ガラスに省エネ・断熱フィルムを貼ることで、太陽の日差しが反射・吸収されます。そのため、夏は室内に入る熱を抑えることが出来ます。室内の熱を外に逃げにくくするため、夏だけでなく冬もエアコンの節電につながります。

遮熱カーテンをいれてみよう

遮熱カーテンは、太陽熱を遮って室内の温度上昇を抑えて冷房効果をアップし、冬は暖房熱を外へ逃がしにくくし、暖房効率を上げます。

また、太陽の紫外線が当たると、フローリングや家具の表面は色あせ、光沢がなくなったり、畳などは焼けて変色することもあります。遮熱カーテンをすることで、こういったフローリング・家具の色あせや畳焼けを抑えることができます。

エアコンの使い方編

エアコンのフィルターを掃除しよう

エアコンは、フィルターがごみやほこりで目詰まりしていると、冷暖房効



果が低下します。そのままの状態で使用し続けると空気を汚し、健康に害を及ぼすカビが繁殖することもあります。使用前後の掃除はもちろん、シーズン中は2週間に一回程度フィルターを掃除しましょう。

室外機のまわりを整理整頓し、直射日光を避ける日よけを作ろう

エアコンの室外機は熱交換をする重要な部分なので、直射日光にさらされては、十分な熱交換ができず、余計な電気を使用してしまいます。直射日光が当たる環境に室外機が

置かれている場合は、上に日よけを作ったり、板をのせるなどして、遮熱する工夫が必要です。ただし、放熱が十分でなくなってしまうので、カバーなどで覆ってはいけません。周囲に障害物を置かずに、整理整頓しましょう。



エアコンの買い換えは省エネ性能の高い機種にしよう

エアコンのエネルギー消費効率（一定の消費電力量あたりの冷暖房能力）は、国の省エネ基準制度などにも後押しされて、飛躍的に向上しています。たとえば、10年前の平均的なリビン

グ用エアコンを、最も省エネ性能に優れている製品に買い換えれば、エネルギー消費と電気代は約40%も削減できるといわれています。

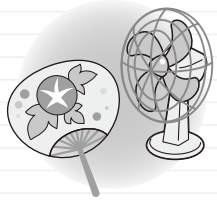


冷房の温度設定を28℃にしよう

夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。エアコンの設定温度を27℃から28℃に変更した場合、年間30・24 kWhの省エネ、約670円の節約になります。

扇風機うちわなどを活用しよう

扇風機やうちわを併用してエアコンの風向きを調整しましょう。風が体にあたると涼しく感じ、冷えた空気を循環させることができます。



会社員+樹木医+自給農民 はたあきひろさん

自分の胃袋に入るものは、アウトソーシングしない。

自分の欲求を自己完結できない社会には、歪みがあるように思うのです。

はたあきひろ(畑 明宏)さん

会社員+樹木医+自給農民

1967年生 91年 積水ハウス(株)入社。

現在、設計部で、全国の街づくりや商業ビル・マンションの企画開発に携わる。2010年より、NHK趣味の園芸『やさいの時間』テキストで連載中。

原点は、小学3年生のとき、祖母がくれたトマトの苗が見事に実り、感動したこと。ライフワークは、「人と自然の橋渡し」

今号のエコパーソン

はたあきひろさん

会社員+樹木医+自給農民



食料自給率を上げるのも、エネルギー自給率を上げるのも、まずは、自分自身の暮らし方から――。

今回のエコパーソン、「はたあきひろ」さんは、一週間のうち木曜日から月曜日までは大阪梅田の積水ハウス(株)設計部で会社員として働き、休日の火曜と水曜は奈良市の自宅の家庭菜園や、近くに借りている田畑の世話をして過ごします。

「農業を生活の一部に取り入れることで、人生が驚くほど充実してきた」とはたさんは言います。

自給生活に興味が湧いたきっかけ

僕が自給生活に関心を持ったのは、学生時代です。

実家が農家の先輩がいて、僕と同じようにアルバイトしながら下宿生活をしているのに、食べ物に対する感覚がまるで違うことに驚きました。

美味しいお米や野菜が実家が

らたっぷり送られてくるということもあるのだけど、例えば、昨日、炊いて炊飯器の縁でカリカリになったお米でも一粒残さず美味しそうに食べる。実家から送られてくるというのはある意味でただで食を得ているにもかかわらず、少しも無駄にしないのです。

かたや自分は、少ない生活費の中からお金を捻出してやっと思いで食をつないでいるというのに、そこまで大切にしているかというところではない。

先輩と自分のそれまでの人生における食に対する感覚には大きなギャップがあつて、その点において非常にコンプレックスを感じたのを覚えています。

さらに阪神大震災では、兵庫県西宮市の実家が全壊し、母や兄は

のようになります。また、国内の自給率も気になります。その割合を高めることは一朝一夕にはできません。では、身近なところから出来ることは何かと考えた時、家族分の食料を生産して自己自給率を限りなく100%に近づけることだ

と思うようになりました。

そして今では、僕の家族は自分自身が守っているという自信が、将来の展望にも良い影響を及ぼしていると思います。

子育てにも通じる、農へのスタンス

ガーデニングに熱中する人の中には、自分が世話をしないとこの植物は枯れる、と思いこんでいる方がいます。たくさん手をかけるほど、豊かに実ると思っている方もいます。私のスタンスはそれとは

違って、枯れそうになったら助けるから、それまでは自分で生きてください、というものです。裏返せば、生まれながらにして持っている生物としての生命力を信じていて、最大限引き出してやりたいのです。私というたまたま傍にいた人間の独りよがりで、その力を邪魔してはいけないと思います。

これは野菜栽培だけでなく、子育てにも通じると思っています。大人より優れた感性を子どもは持っているし、自分でできることろまでやりきれるところに、ぎりぎりまで手は出さずに見守っていききたいと考えています。なかなか見極めが難しいですが。

「コミュニケーションを」生み出すもの

庭がなくても、マンションのベランダでだってカレーの材料になる野菜は全て栽培できますよ。たとえば、お子さんとご両親とで野菜の担当を決めて、カレーの材料を

いちから作って出来を比べるのはどうでしょうか。

家族が「カレーを作つて食べる」という目標を共有したひとつのチームになることによって、よりその「絆」が深まります。「そつちのニンジン」は大きく育ったな」とか、「ジャガイモがいくつ採れた」とか、競い合うと作業もはかどるし、経済的でエコロジです。

今後ますます家庭菜園は生活の中に入り込んだ楽しいレジャーへと発展していくでしょう。

僕は、会社でもほかの集団でも、一人ひとりの人間が仕事以外の趣味を持っていることが大事だと思っています。ハーブを育てることも、動物を飼うことでも何でもいい。何か共通の話題でつながると、相手の家族も自分の家族と同じように思いやる事ができると思うのです。そうすれば、他人のことも多少なりとも自分や自分の家族のこととして考えられる

のではないのでしょうか。

大きな話になりますが、エネルギーや資源の問題は、個々人が自分の欲求を自分で完結できないことに問題の歪みがあるのではないかと感じるときがあります。国、都道府県、市町村という共同体単位で実現困難であれば、「家族」という単位で実践してみてもいいのでしょうか。

僕はこれからも自給生活を続けられる家庭のあり方について、自分の経験を踏まえて発信していこうと思います。

好評発売中

著書紹介

現役サラリーマンの自給自足大作戦

家の光協会

「菜園生活によって、僕はたくさんのお金を学びました。なかでも予想外に得たのは、食の自立が精神の自立をもたらしたということです。(あとがきより抜粋)」目次を読むだけでも、面白そうですね。



ここが「エコ」

小さな循環を家庭の中に

自給自足の暮らしに興味があつても、田舎に行かなければできない、長続きしないと思われる方は、今の台所の窓辺にプランターを置くだけでも、菜園が始められます。

「冷蔵庫の野菜室から野菜を取り出す」感覚で、「キッチン」のドアを開けて野菜を収穫して「ここ」から始めましょう。採れたての野菜を食べる方がビタミンも豊富で、冷蔵庫を冷やす負担も低減できます。さらに菜園がお米のとき汁や生ごみを捨てる受け皿にもなり、収穫物は食卓に戻ってくる、という小さな循環が家の中でできます。生ごみの堆肥化は、案外簡単にできるのです。



積水ハウスが提案する機能と美しさを兼ね備えた「菜園ガーデン」

震災ボランティアレポート

財団法人 大阪府みどり公社 吉岡 牧二郎 さん

5月のゴールデンウィークに4泊5日間と短い期間でしたが、東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県陸前高田市に息子と二人で、震災ボランティアに行ってきました。

東北自動車道一関ICを降りた一関市内は、崩壊した建物やその跡を直接に見かけることもなく、外見からは地震による被害などなかったかのように錯覚してしまうほどでしたが、国道343号線（今泉街道）を東進し、気仙川に架かる橋の手前2km付近から風景が一変しました。いたる所、瓦礫の山の惨状を目にし、津波が川を遡り、流域に甚大な被害をもたらした様子がわかり、テレビ報道で映像を見るのと実際の現場で見るのでは大違いで「悲惨・無慈悲」の一言に尽き、言葉を失いました。

午前9時よりボランティア活動のガイダンスがあり、陸前高田市米崎地区の農家の田んぼの瓦礫撤去を選択し、ボランティア5人で9時30分に現地にかけつけ、午後3時まで2枚の田1000m²の瓦礫撤去作業をしました。被災者の田は、上下2段となっており、上段の田は津波最高到達点で枯れ木や家財道具等のゴミが散乱、下段の田は、家屋の柱や、畳をはじめ、JR大船渡線の枕木、シカよけネット、漁具等が散乱した上、津波で表土がけずられて流失していました。水を吸った畳や枕木は非常に重たく、4人がかりで交代しながら作業を実施しました。



陸前高田市災害ボランティアセンターに集まったボランティア

農家の方のお話では、5月10日頃から田植をする予定で苗を手配していたが、塩害のため今年の稲作は無理との話をお聞きして身につまされました。

2日目は、陸前高田市高田町にて、被災者宅の梨園の瓦礫撤去作業を12人のボランティアと一緒に行いましたが、訪問したご自宅は津波で1階部分が大破し、瓦屋根は残されているもののとても住めるような状況ではありませんでした。

梨園は上下2枚の畑となっており、下段の傾いた電柱のある梨園の方は、梨の木が津波で根こそぎ倒された上、瓦礫の山となっており、1日目の田んぼよりもはるかにひどい状況に置かれていました。

被災者の奥さんから涙を流されてのお礼の挨拶を受けるとともに、ボランティアの方からは、「困難にもまけないでがんばってください。」と励ましのことばをおかけし、握手してお別れしました。



被災者宅の梨園。上段にある梨園まで津波がきたが、梨は無事で白い花が咲いていた。

3日目は避難所となっている陸前高田市立第一中学校にて、駐車場の交通整理を8人のボランティアで行いました。この中学校には、仮設住宅の建設工事車両をはじめ、支援物資の搬入車両、見舞客がひっきりなしに訪れ、また、自衛隊の炊き出し支援活動をはじめ、陸前高田市は水道が復旧していないことから堺市や姫路市水道局等のタンク車両による給水支援活動を行う大型車両も走行しており、グラウンド上に設けられた駐車場は大変混雑していましたが、事故もなくボランティアを午後3時まで何とかやりとげることができてホッとしました。



陸前高田市立第一中学校で交通整理

その後、陸前高田の市街地内を見て回りましたが、元々の市街地の様子を知らない私たちは、そこに人が住んでいたのか、商業地域なのか工業地域なのか全く判断できることができないほど、建物は津波で破壊されつくされ、山裾まで建物は何もない状態でした。高田松原公園に奇跡的に1本だけ残ったクロマツを見て、一日も早い復興を願うばかりでした。

阪神淡路大震災直後、大阪府立消防学校に勤務した時、消防庁消防大学校で防災研修を受けたものとして、今回は3日間という、非常に短い期間ではありましたが、私にとって非常に学ぶものの多い体験となりました。

人間一人一人ができることは非常に微力ですが、人が集まって数になればこの震災の様な非常に大きな困難にも立ち向かっていける、私はそんな現場を目の当たりにしてきました。地球温暖化防止対策や節電対策も同じだと思います。如何にして多くの府民の方々に省エネライフスタイル行動の実践に参加していただくか、そのために広くすすみずみで、きちんと知れ渡らせる努力を果たすことが大阪府地球温暖化防止活動推進センターの果たすべき役割だと思っています。

雨は何かに使えないかな？

「ポッポ保育園環境イベント2011」レポート

●平成23年6月4日(土) ●社会福祉法人鴻池ポッポ福祉会 ポッポ第2保育園(東大阪市)

■協力:自然エネルギー市民の会

ポッポ第2保育園
屋根には10kWの太陽光パネルを設置しています

6月4日、ポッポ第2保育園で、雨水タンク設置の環境イベントが開催されました。内容は、雨水の再利用について学びながら環境問題を考えるもので、保護者や園児、保育士、地域住民などのべ50人以上が参加しました。この保育園は、園の屋根を利用し、自然エネルギー市民の会が太陽光パネルを設置するなど早くから地球温暖化防止への取り組みを実践している保育園で、地元では「おひさま発電所」と呼ばれています。

園内では紙芝居「あまみずくんがやってきた」が読まれ、水の大切さについて大人向けの講義もされました。はじめに降雨量の少ない地域では大昔から雨乞いが行われていたことや、洪水と濁水を繰り返して発展してきた文明の歴史について学びました。また、日本の雨は、インド洋の湿った空気が北上してチベット高原にぶつかり、偏西風に乗って日本列島の上空にやってくることで、空に国境はないので、雨水も国境を越えて人類で共有している財産といえることを学びました。



講義の様子



雨水タンク

そのあと園庭では、保護者の手で雨樋と雨水タンクがホースでつながれました。園長先生が屋根に水を撒くと、雨樋をつたってタンクに水が溜まっていきます。園児たちは水の大切さについて大人向けの講義もされました。はじめに降雨量の少ない地域では大昔から雨乞いが行われていたことや、洪水と濁水を繰り返して発展してきた文明の歴史について学びました。また、日本の雨は、インド洋の湿った空気が北上してチベット高原にぶつかり、偏西風に乗って日本列島の上空にやってくることで、空に国境はないので、雨水も国境を越えて人類で共有している財産といえることを学びました。

自然エネルギー市民の会(大阪市)

<http://www.parep.org/>

事務局連絡先 E-mail: wind@parep.org

TEL. 06-6910-6301 FAX. 06-6910-6302

〒540-0026 大阪市中央区内本町2-1-19

内本町松屋ビル10 470号室 CASA内

自然エネルギー市民の会は、風力、太陽光、バイオマス、小水力などの再生可能エネルギー利用を普及することで地球温暖化をくい止め、原子力に頼らない持続可能な社会の実現を目指して、2004年7月18日に設立されました。

くのを口惜しがる園児たちが、蛇口の栓をこまめに止めるので、年間の水道料金が20万円削減された例もあります。保護者の注目度は高く、この保育園への入園希望者数は近年増えているそうです。

雨水タンク「雨水くん」の容量は200リットル。一人が一日でトイレで流す水量は約50リットルです。中水利用(トイレの洗浄水)、庭木への散水、洗濯水などに活用できます。