

日常生活でこなす

省エネとごみ削減のコツ

子育て中の私でもできると思って
リサイクルの勉強会に参加したら、
すっかりはまってしまつて。

— NPO法人環境ネットワーク埼玉事務局長
秋元智子さん

PROFILE

秋元智子さん(63)

NPO法人環境ネットワーク埼玉事務局長、一般社団法人地球温暖化防止全国ネット専務理事、日本環境協会理事などを兼務。環境カウンセラーの有資格者。専門分野は地球温暖化対策と3R(スリーアール)。

7月は電力消費量が増えていく時期。今年は全国でレジ袋が有料化されることもあるので、この機会に環境問題について考えてみましょう。日常的に取り組めることについて、市地球温暖化対策地域協議会副会長や市環境会議会長を兼務する秋元智子さんに聞きました。

環境に配慮した 熱中症対策のススメ

— 環境活動で今の季節に
してもらいたいこと、
気を付けてもらいたいこと
を教えてください。

さいたま市は、暑いことで有名な熊谷市と同じくらい暑い地域だと知っていますか。夏期は命の危険にさらされるほどだと私は思っています。省エネは大事なことです。が、環境への意識が高い方の中に

◀市環境会議などの主催でグリーンシティ(さいたま新都心駅東口)で毎年行われる打ち水イベント。※今年度は中止となりました。



はエアコンを使わず、熱中症になつて救急車で運ばれる方もいるので、エアコンで部屋の温度を下げることもとても大事。省エネに取り組むのでしたら、買い替えの時に省エネ性能の高い機種を選ぶこと。夏は14時頃がエネルギー消費が最も多いので、その時間帯に設定温度を上げるのも良い方法です。

「すだれ」や「よしず」などで部屋に入る直射日光を遮る手もあります。お勧めしたいのは「グリーンカーテン」。花



—ごみを減らして
環境を守るための
ポイントも教えてください。

皆さん、マイバッグは使っているでしょうか。レジ袋が有料化されるこの機会に取り

まずは身近なところから
買う責任と捨てる責任

を楽しむならアサガオやヘチマ、フウセンカズラ、実を食べることを楽しむならゴーヤがいいですよ。

他には雨水や井戸水、風呂の残り湯を使って、親子で打ち水してもらいたいですね。みんなで環境を考える良い機会になるはずです。

入れてはいかがでしょうか。

生ごみを減らすには、まずは水気をしっかり絞って切る。市民アンケートを見ると実践者は多いようですが、もっと強く絞るとより良いと思います。それから茶殻は新聞紙で乾かしたり、野菜の皮は洗う前にむいて乾いたまま捨てたりしています。生ごみの重量を減らせば、その収集や焼却にかかる燃料も減らせます。

さいたま市は資源回収に力を入れていて、ごみの分別にも気を付けてもらいたい。チラシなどの雑がみは牛乳パックはハサミで切って開き、こちらも資源回収に出せるんです。残念なことには、資源物として回収される牛乳パックは20%くらいなので、もっと改善できるはずです。市は食品の容器包装プラスチックも個別に回収してくれます。

買い物で大事なことは環境の視点を持つこと。遠くの産地で採れたものと輸送にかかる二酸化炭素の排出量が多くなるので、近場の野菜や果物を選ぶのがいいと思います。

加温などのエネルギー負荷をかけないで育てた旬のものを食べるのもいいですね。

子育てをしながら
仲間と一緒に
環境活動に携わるように
なったきっかけ、
これから始めたい人への
アドバイスをお願いします。

きっかけは当時住んでいた街の市報なんです。あるとき届いた号にリサイクルの勉強会を開催する案内が出ていました。それくらいなら子育て中の私でもできると思って参加したところ、すっかりはまってしまっ。子育てを終えた頃から、本格的に仕事として取り組むようになりました。

取り組んでみて分かったのですが、環境活動は決してハードルが高いものではなく、先ほどお伝えしたような日常の些細なことからできるということ。仲間づくりや情報収集をしたいなら、市内にはサークルや勉強会がいくつもあります。環境活動に関心がある方は、まずはそうした場に気軽に顔を出して欲しいですね。

レジ袋（プラスチック製買い物袋）が 7月1日から全国一斉に有料化されます

なぜ、レジ袋を有料化するのか？

プラスチックは、軽くて丈夫で密閉性も高く、日常生活で便利に使われている素材です。その一方で、川などに流され海へと行き着いた海洋プラスチックごみなどが世界的な問題となっており、プラスチックの過剰な使用を抑える必要があります。

近頃は、新聞やテレビなどで環境問題を取り扱う機会も多くなり、買い物時にレジ袋を使わず、マイバッグを利用されている方も増えてきているようです。また、スーパーマーケットでも店頭での声かけやエコポイント制

度を導入して、マイバッグの利用普及に努めています。

しかし、埼玉県の調査では、店頭でレジ袋を辞退する方は1～3割程度といった状況となっています。一方、レジ袋を有料化した店舗では、レジ袋を辞退する方が8割を超えたとの調査結果もあり、有料化はレジ袋の大幅削減に貢献できる取り組みの1つとして考えられます。

皆さんもレジ袋の有料化をきっかけに、普段の生活を見直してみませんか？





さいたま市の
食品ロス削減の取り組み

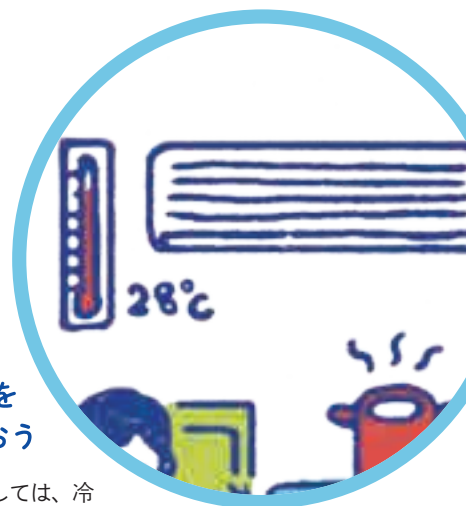
Saitama
Sunday + Food
Soup Drive

余った食材をスープにして消費するプロジェクト「日曜日は食べつくスープ!」や、余った食品を福祉施設等に寄付する「フードドライブ」に参加してみましょう。



食品ロスはおいしく減らそう

食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のこと。大切なのは食べきれぬ量を購入することです。それでも余った食材は、スープなどにしておいしく食べきりましょう。



部屋の温度28℃を目安に冷房を使おう

涼しさを感じる工夫としては、冷房だけでなく除湿や、扇風機を併用して気流の流れをつくるのも方法のひとつです。また、フィルターを2週間に1回ほど清掃すると節電につながります。



ほかのことをするときにはテレビを消そう

テレビの消費電力は家庭の電化製品の中で最も多い部類に入ります。見ていないときはテレビをこまめに消しましょう。また、リモコンではなく主電源を落として待機電力を減らしましょう。



お湯や水を流しっぱなしにしない

歯みがきの時にコップを使ったり、洗顔や食器洗いに洗いおけを用いて溜め洗いしたりするだけで、普段よりも水を節約することができます。



探してみよう 10の視点

野菜は旬のものを選んで食べよう

スーパーに行く前に旬の野菜を調べてみましょう。旬の野菜は自然の栽培サイクルに合っているので、生産に余分なエネルギーがかからず省エネです。市内でも季節ごとに多くの野菜や果物を作っています。



お風呂の残り湯を洗濯に使う

残り湯は「洗い」の工程にのみ使ってください。洗濯を始めるときに洗濯物が浸る程度まで移し替えましょう。残り湯に含まれる皮脂汚れは洗濯物の汚れに比べて大変微量で洗剤で分解されます。

買い物をするときはマイバッグを使う

レジ袋の原材料は原油。レジ袋の利用を断ることで、ごみを減らすだけでなく貴重な天然資源を節約することができます。いつもマイバッグを持ち歩いて、エコな生活を目指しましょう。



7月から
レジ袋が
有料化

表紙の

部屋にいないときは明かりを消そう

照明の数を減らしたり明るさを調節したりして、必要最小限の明かりを心掛け、無理のない範囲で取り組みましょう。



出かけるときは水筒を持ち歩こう

ペットボトルの原材料は原油。各自治体でリサイクルの取り組みが行われていますが、利用量は今も増え続けています。わたしたちがマイボトルを持ち歩けば、リサイクルの過程で生じる環境負荷も減らせます。



エコの取り組みを 環境を守る



さいたま市ごみ分別アプリ
さいちゃんアプリ



iOS



Android

ごみの分別辞典やごみの出し方、ごみ収集日通知機能など、日々のごみ出しに役立つアプリ。



市のごみ出しルールを守ろう

ごみがきちんと分別されないと適正な処理やリサイクルができません。ごみに対する環境意識は各家庭の差がでやすい部分。牛乳パック、チラシ、生ごみ、どうやって捨てていますか？「家庭ごみの出し方マニュアル」や「さいちゃんアプリ」を活用しましょう。