モニター通信 No.2

皆さんから寄せられた「モニター通信７月分」を紹介します。

「みんなに広めたい我が家のエコ技術について」
～市報・ホームページ・消費生活展や啓発活動などでエコについて様々な情報発信をしています。より一層エコを進めるため、ご自身での取組みなど自由な意見をお願いします。～

モニターから　No. 1

今回のテーマは「みんなに広めたい我が家のエコ技術について」となっているが、我が家に自慢できるようなエコ技術があるのか、とても頭を悩ませている。【エコ＝環境にやさしい】と思っており、日々の生活の中でもったいない行動を省こうと努力している。

・電気はタイマーを上手に利用
　我が家はオール電化住宅なので、深夜１１時～朝７時までが電気代の安い時間となる。
　その時間に電化製品が動くよう、タイマーを利用。（食器洗浄機・洗濯機・エコキュートの利用ナド）また、殆どの電化製品は個別スイッチがついた電源タップを使用し、コンセントにつなぎっぱなしにしない。

・冷蔵庫の開閉回数を減らす工夫
　暑い夏は冷たい飲み物を飲みたくなり冷蔵庫を開けてしまうが、２Ｌ容器で作ったお茶を水筒に入れて飲む。外出時だけ水筒が活躍するのではなく、自宅でも水筒を生活に取り入れている。

・自動車の運転は、時間的余裕を持つ
　時間がないと雑な運転になってしまい、急発進をして燃費が悪くなってしまう気がする。私はハイブリッド車に乗っているので、エコマークが点灯するような運転を心掛けている。
　これからもエコな生活を続けていきたい。

モニターから　No. 2

我が家のエコの取り組みは、フードロスを出さないように心がけています。スーパーに行く前に献立を何日分か決めて計画的に買い物をします。大容量でお得だったとしても、使いきれなさそうだったら、少しお高くても少量の方を選びます。使い切れる量を買うので、フードロスはほぼゼロです。他に日用品も使い切ってから買う！と言うルールにしています。

勿体無い精神！！を大切にこれからも、エコな生活をしていきたいと思っています。

モニターから　No. 3

特にこの季節はやはり電気のエコ対策ですね。我が家では重点的に３つの目標を決めております。

１. 日陰を造る
２. 熱源を元から断つ

３.温度を正しく測定する
１.は日よけとなるものを窓際に幾つも「すだれ」をかざします。これはかなり効果ありますね。
２.は見てもいないテレビをいつもつけっぱなしです、これかなり熱を持っておりますよ。テレビって今必要？習慣で直ぐ電源を入れてしまいますこれは絶対に実行したいですね。テレビを是非触ってどれ程熱くなっているか確認してみて下さいね。
３.は体感では無く正しい温度を知る。まず帰宅したら室内温度と外気温度の相違を数値で確認。特に夕方は室内の方が凄く高いですから　窓を開けて扇風機で室内空気を出し涼しい外気を取り入れてから窓を閉めてエアコンＳＷを入れています。これもかなりエコになりますね。
　それから我が家は井戸水があります。これは凄く冷たいですから嬉しいです。マメに水を撒いて少しでも涼しくなり体感でなく効果は凄いです。出来ましたら温度測定してみて下さいね。それからガソリン代節約で、車での走行の際なるべく窓を開けて走るようにしています。結構日陰を通過する際に、ひんやり。あれ日陰ってこんなに涼しいんだと感じると気持ちがいい物ですよ。そういうちょっとした事を感じて、みんなでエコ意識高揚から実践出来る事が良いと思います。

モニターから　No. 4

モニターから　No. 5
　エコに対する取り組みは、いろいろな方面で浸透してきているように感じます。マイバッグ・マイボトルを持ち歩くことは当たり前になり、男女問わず実行されているし、ＬＥＤの普及もかなり進みました。もうやりつくした感はありますが、フードロス等は個々の努力によってまだまだ改善できそうです。賞味期限を過ぎても冷蔵庫に保存すればまだまだ食べられるものも少なくありません。食べきれる量を購入するのが一番ですが、最近の夏は命の危険を感じるくらいの酷暑で食欲も無くなり、残り物も多くなりがちです。冷蔵庫に残ってしまった食材も工夫次第で食べきりたいものです。
　個人でできることは限られていますが、プラスチックゴミや生ゴミを減らしたり、節電・節水に気を配る等、積極的にエコに取り組むことは、ひいては地球環境の保全にもつながります。１人１人の力は小さいですが、そんな小さな行動が少しでも社会貢献につながればいいなと思っています。

モニターから　No. 6
　家庭でできるエコ「技術」というと、我が家でやっていることは風呂の水の節約であろうか。我が家では水の使用にはとても神経質で、自家用車を水道の水で洗ったことはない。「飲める水」で「車を洗う」なんて我が家では考えられない。節約にはいろいろやっているが、そのひとつとしてご紹介したいのが風呂の水である。風呂として使用後の湯を洗濯に使うというのはよく行われているようであるが、これ、「洗濯」という観点からは、そういいことではないそうであるがエコという観点だけならいいのかもしれない。
　我が家では、浴槽に２リットルのペットボトルに水を入れて沈めてある。１０数本であるか

ら、２００リットルの浴槽とすれば１０％程度の水を毎日節約している。浴槽に二人で入るということはしないから、その１０本のペットボトルを避けるようにして温まることになんの不都合もない。その分の新しい水を入れることなく風呂を沸かすのはもちろん、断水などがもしあれば、この水はいろいろと使いまわしができる。もともと飲める水が入っているのであるから心配なく使用できる。時々は中身を風呂に使って、新しいペットボトルと交換している。浴槽はこのようにすれば、非常時用の水の置き場所として便利である。日常生活の邪魔にならずに、しかもエコでもある。

モニターから　No. 7

エコな生活を送るために、私が特に気を付けていることは、食品ロスをなるべく出さないように、いかに工夫ができるのかということです。食べ物を使い切る。なかなか難しいことです。まずは、冷蔵庫に何が入っているのかひと目で把握できるように、定期的に冷蔵庫の中を整理・掃除をすることが大切だと心がけています。次に食材の特徴を考えながら、冷凍できるものは冷凍する。また、野菜の皮や切れ端は生ゴミになりやすいので、例えば大根の葉や皮は捨てるにはもったいなく栄養価も高いので、葉はお味噌汁、皮はきんぴらに使う。玉ねぎやピーマンなどの野菜の切れ端は、チャーハンの具にするように努めています。また、基本的なことになりますが、ペットボトルは、ラベルとキャップを取ってはずして、ラベルとキャップはプラスチックゴミへ。本体は水ですすいで、できるだけつぶしてペットボトル専用の資源ごみの回収へと。ささやかなことですが、ペットボトルが正しくリサイクルされるために、分別に気を配っています。

最後にエコへの取り組みとして、古着のリサイクルに注力しています。チェーンで展開している某クリーニング店では、着なくなった洋服を回収する取り組みが行われています。回収した古着を自社でクリーニングをして、店内で１枚２００円(時期によっては無料)で販売しています。まだまだ着られる洋服を誰かに着てもらえたらという考えのもとに、開催している様子です。古着は１枚１０ポイントとしてクリーニングの代金に利用できるので、助かります。愛着のある洋服を誰かに着てもらえたら嬉しい。クリーニングをお願いする際に、一緒に古着も引き取っていただける。楽しみながら参加できる取り組みだと思います。今後も、気負わずにエコ生活を続けたいと思います。

今回のモニター通信を提出させていただくことで、エコについて改めて考えるきっかけになりました。ありがとうございます。

モニターから　No. 8

昨年の第４回通信テーマ報告で提出しました「最近におけるエネルギー資源の高騰について」によりわが家の節電対策を報告しましたが、節電対策を主としましたので、今回のエコ対策に対応すると思いましたのでその実施状況を報告します。

１．毎月の電気代の状況

令和５年	１０月	１１，７５２ 円
	１１月	１０，３３５ 円
	１２月	１１，６９５ 円
令和６年	１月	１３，６９７ 円

２月　１４，４７７ 円
３月　１２，５３２ 円
４月　　９，７５０ 円
５月　１１，２７７ 円

２．節電の仕方と節電状況

節電の仕方は、夏は熱中症を避け冬は寒さを避け普通の人がそんなに我慢しないで過ごせる室温環境を基本として節電しました。冬はあんか、こたつ。夏は扇風機、エアコンのドライといった使い方としました。その結果が上記１項です。

３．今後について

我が家のエコ対策として生活に直接必要なことから選びました。電気料金が下がって行くことを感じ生活のためと思い今後も続けます。

モニターから　No. 9

エコ技術の主旨について私の感想を述べると、昔流になり賢い技術とかではなく極当たり前の普通の取り組みです。まず車の運転ですが、極力アクセル操作を控え目にし必ず法定速度運転に徹する事と、一般的な平坦な道路で遠くの信号機が「黄」になっている時には、ギヤチェンジを早めにニュートラルにして惰性で走るよう心掛けている事、又タイヤの空気圧の点検を１ヶ月に１回実施しており、トランクには余分な荷物を積まないようにしています。

次にエアコンの使用ですが、極端に暑くならない場合窓ガラスを開けて使用しないようにしており、近くのスーパーへの買い物についても、雨の日以外は自転車利用とし、極力車の使用を避けています。最大の関心事は、常日頃からエコ運転と安全運転は同一のものである事で自分でも納得し、実行しているところです。

モニターから　No. 10

はて？我が家のエコ技術と考えた時、どんなエコ意識を持って生活しているのかと頭を悩ます。年齢を重ねていくと、今迄数十年の生活のリズムが身体にしみ込み、今さら自然にやさしいやら地球にやさしいと言われても、いちいちしんどい。冬の寒さ、そしてここ数年の夏の耐えられない猛暑にも生死がかかわる自然環境になっている。というわけで、「がまん」をするという努力もむなしい時代だ。

一応、自治体が指定するゴミの出し方には従っているが、生ゴミの水の切り方一つもいい加減になっている。ただ、自治体によりゴミの出し方さえもバラバラというのが、以前より疑問に思っている。しかし、土浦は水道料金がチョー高いと実感しているので、洗濯だけは洗濯機付属のホースで風呂の残り湯を汲み上げて利用している。以前、皇室の方々は歯みがきする時、一動作毎に水道の蛇口をひねって止めながら行動していると聞き、へェ～と思ってやってみたが、やはり面倒だ。そのうち、今は我が家は電動ハブラシを使用するようになった。

小さい時からの習慣が、身体が覚えてエコな生活につながるようだ。後期高齢者になった今からでは、生活習慣を変えるのはなかなか難しい。というわけで、ゆるりゆるりとした行動が、最終的には一番エコにつながるように感じられる。子や孫に伝えていきたいエコ生活となると、どうか今後の地球の為、そして人類の為、私の生活を反面教師としてとらえていただきたいと願っている。

昭和から平成、令和になり、世の中便利な物、時短につながる物があふれてきている。だが、それらがエコにつながるゆとりになっているのか少々疑問に思っていて、ついていかれないというか、置いてきぼりにされている。それほど時代の動きが早いというのだろうか。

はて？私のエコは世の中の動きの中でもがき続けている。今、パリ五輪で金だ銀だとにぎわっているが、フランス全体の取り組みがエコにつながっているようだ。そう、地球にやさしい行動は、個人単位ではなく国家単位で考える規模になる時代が来たのだ。そうだ。私のエコは国と次世代の人にまかせ、ゆる～い行動をしていこう。

モニターから　No. 11

エコを目的に行っているわけではありませんが、食品ロスが少ないということが先ず挙げられます。毎日食料品の買い物に行きますが、食べきれる以上のものは買いません。安いので大量に買っておきたい場合でも、それはいつまで保存できるのか、冷凍保存できるのかを考えて買うようにしています。また作った料理はほとんどの場合その日のうちにすべて食べきります。残る時は次の日の朝食や昼食にささやかな一品として加わることになります。そういうわけで買ってきたものや作ったものを捨てるということは先ずありません。買いすぎず、作りすぎないということはもう我が家の食生活の中では当たり前のこととなっています。

ただ時々実家から段ボールに入った野菜や果物が届きます。玉葱や夏みかんのように常温でしばらく保存できるものは良いのですが、この前届いたのは他の野菜と一緒に育ちすぎた大きなきゅうりが１３本。近所や友人にお裾分けするようなものではありません。この時はネットできゅうりを大量消費できる料理を調べて作り、また薄く切って乾燥させてみたり、やっとのことで１３本をムダにせずにすみました。これも面白い経験だったと思います。