

地域自治センターだより 平成31年/2019 3.16

武石

No. 72

▼目次

- P1 表紙
- P2 ありがとう武石公民館
- P3～4 武石の話題 PickUp/協力隊通信
- P5～7 公民館だより
- P8 地域協議会活動日誌/診療所通信
- P9 お知らせ & イベント
- P10 公民館だより+



感謝の気持ちを光に込めて

ありがとう♥武石公民館 ～ともに歩んだ45年間～
サンクス・イルミネーション点灯中 3/1～3/25

ありがとう 武石公民館

ともに歩んだ45年間

いよいよ武石地域総合センターの建設が始まります。

今年4月1日から事務所移転・解体準備が始まる武石公民館は、3月31日をもって閉館します。

結婚式、成人式、文化祭、芸能祭、講演会、式典、サークル活動…
45年間の思い出がいっぱい詰まった武石公民館に

ありがとう♡の思いをこめたイベントを行います。



2019. **3.24** (日) 9:30~11:30 **武石公民館**

ステージイベント (コミュニティホール)

▶ 9:30~
武石小学校金管バンド演奏

▶ 11:00~
**依田窪南部中学校
吹奏楽部演奏**

**ありがとう公民館
…感謝のメッセージ**

▶ 10:00~ **物品無償譲渡会 (第1会議室)**

公民館の不要物品をお譲りします。

武石公民館の歩みと 思い出の写真展

公民館で行われた事業や活動の
写真を展示します。

タイムカプセルの展示 (ホワイエ)

公民館解体前に掘り出した
旧武石村村政100周年記念に
埋設されたタイムカプセルを
展示します。

▶ 10:00~ なくなり次第終了 **飲食コーナー**

- ◆ 豚汁おふるまい(ホワイエ)
- ◆ 抹茶おもてなし(第3会議室)

読み聞かせの会(図書室) ぜひ親子でお出かけください。

▶ 10:00~11:00 **感謝の メッセージをかこう! (ホワイエ・第6会議室)**

45年間の思い出が
いっぱい詰まった公民館に
感謝のメッセージを残しましょう!

サクス イルミネーション 3/1(金)~3/25(月)

長野大学生・依田窪南部中学校
生徒の皆さんの協働による
イルミネーションで、
公民館周辺を彩ります。

▶ 11:30~ 正面玄関前に集合して **来場者全員で記念撮影!**

【問】 地域振興課 Tel 85-2824
武石公民館 Tel 85-2030

“ありがとう”の気持ちをこめて

2月23日(土) 武石公民館イルミネーション設置

「ありがとう！武石公民館」イベントの一環として武石公民館をライトアップしようと、長野大学と依田窪南部中学校との協働により公民館前の庭にイルミネーションの設置を行いました。デザインを考案した大学生と中学生、市職員で協力しながら、植栽に電飾を飾り付けていきました。

また、今年は旧武石村村政100周年記念で平成元年に埋設したタイムカプセルを開封する年です。武石地域総合センター建設工事と重なるため、公民館の解体前に掘り出し作業も行われました。タイムカプセルは「ありがとう！武石公民館」イベントで展示されます。



タイムカプセルの開封は
今年11月4日(月)
予定です。



武石の財産「松茸山」を守ろう

1月8・9日(火・水)

武石財産区松枯れ予防樹幹注入作業

武石地域の財産である松林を松枯れから守るため、武石財産区有林で松枯れ予防の樹幹注入作業が行われました。今年で3回目になる作業には、武石財産区議会議員や住みよい武石をつくる会、市職員ら延べ45名が参加しました。

初日の作業は3班に分けて行われ、参加者は、幹の計測、ドリルでの穴開けと松枯れの原因となるマツノザイセンチュウの侵入・増殖を防止する薬剤の注入、記録を実施。翌日、空きボトルの回収をして穴をふさぎました。厳寒期の作業でしたが、約300本のアカマツに1000本の薬剤を注入することができました。



卒業生へ贈る感謝の気持ち

2月6日(水)・3月7日(木)

依田窪南部中学校「3年生への感謝のお茶会」

依田窪南部中学校では、卒業する3年生へ感謝の気持ちを伝えようと1、2年生が「お茶会」を開きました。旧和田中学校の和心学習を引き継いだもので2回目の開催になります。生徒会総務と1、2年生有志の皆さんはこの日のために練習を重ね、感謝の気持ちを込めて3年生にお茶を振る舞いました。3年生は、バラの花をかたどった和菓子と1、2年生が点てた抹茶を嬉しそうに味わっていました。



雪の中で思いきり遊ぼう！

1月20日(日) 雪の遊び塾 in 番所ヶ原スキー場

子どもたちに雪に親しんでもらおうと、武石番所ヶ原スキー場で雪の遊び塾が開催されました。

ミニスキー教室では、小さな子どもたちがプラスチックスキーで楽しく挑戦しました。また、菅平高原でのラグビートレーニングキャンプの実施にちなみラグビーに親しんでもらおうと、ラグビーボールを使ったストラックアウトが行われました。おやつには、焼きマシュマロをはさんだクラッカーサンドを作ったりと、雪の中での遊びを満喫していました。



1月17日(木) 武石小学1年生との交流

1年生が音楽会で発表した歌やピアノ演奏を披露してくれました。その後、年長さんとなわとびや鬼ごっこなどをして遊び、楽しく交流できました。



2月8日(金) 初午

わら午の背中にお団子をのせて、武石公民館前の道祖神までひき「交通事故にあいませんように」と手を合わせました。

武石保育園の行事アルバム



2月5日(火) 冬のコンサート

「マスカレード」の皆さんが、琴・フルート・ピアノの演奏と歌と楽しいパフォーマンスで子どもたちを楽しませてくれました♪



2月1日(金) 節分豆まき

鬼役の年長さんが各クラスの部屋を回り、園児たちは新聞紙で作った豆を投げて、鬼退治をしました。

協力隊通信 No.18

記 地域おこし協力隊 前田 由紀

2018年8月に行なった環境省の調査の結果、美ヶ原の星空が父島・西表島に次いで3番目によく見える場所だと発表されました。実はこの調査に参加していた私。トップ10入りができたらいいな位の軽い気持ちで調査をしていたんですが、まさかの結果に驚いています。

阿智村の星空日本一の大元になったのが今回の環境省の第1回目の調査だったんですが、今は調査内容が見直されて3年間の夏と冬の継続調査が必要になりました。最終的な調査結果は2020年の夏以降になりますが、美ヶ原の星空が日本でどのくらい綺麗なのか楽しみでなりません(とは言うものの私の任期が2019年9月末までなので、最終結果は環境省HPにアップされるまでのお楽しみです)。

▶信州武石 地域おこし協力隊ツイッター → @takeshi_local1



地域の方から学ぶ「味噌作り」 武石小児童・依田窪南部中学生のみそ作り

武石小学校3年生が1月25日(金)に、依田窪南部中学校給食委員会の生徒が2月23日(土)に武石生活改善グループ協議会の指導の下、味噌作りに挑戦しました。小学生が使用する大豆は、農業委員会武石地区審議会の皆さんの協力の下、児童らが種まきから脱穀まで行いました。中学生は、地域とともにいう食育活動の一環として給食で使う味噌100kgを作ります。

児童・生徒らは、つぶした大豆と塩を加えた米麹をよく混ぜ合わせ、タルに入れて味噌を仕込みました。仕込んだ味噌が給食に登場する今年の秋が楽しみです。



博物館に広がる幻想的な世界

2月2日(土) ともしび博物館アイスクャンدل祭り



武石ともしび博物館で第20回アイスクャンدل祭りが開催され、300名を超える人が訪れました。庭園には、アイスクャンドル500個とふれんず武石児童館、学童クラブピーターパン、子育て広場の皆さんが制作した切り絵ランタン50個、LEDなど約900個の灯りが点されました。

平成最後のアイスクャンدل祭りのため、庭園中央にランタンによる「ありがとう平成」の文字が浮かび上がり、幻想的な冬の夜景を演出しました。伝承館では、ふれんず武石児童館の皆さんによるパネルシアターとオカリナコンサートも開かれ、祭りに花を添えていただき、来場者は寒さを忘れ楽しいひと時を過ごしていました。

武石スポーツ
協会主催

ニュースポーツに
挑戦!



1月27日(日)、ジュニアよもやま教室「ワンバウンドふらばーるバレーボール教室」が武石体育館で開催され、小学生8名が体験しました。ワンバウンドふらばーるバレーボールは、変形したボールを使うバレーボール型スポーツで、一度ワンバウンドさせてからボールを拾い、相手コートに返す競技です。ボールの形がいびつなので、ワンバウンドした時のボールの方向が読めず、アタフタする場面もあります。動きはゆっくりで、誰でも楽しめるニュースポーツです。

通常のバレーボールと違い、ワンバウンドする前に思わず手が出てしまい、周りから「ワンバウンド!」と声がかかり盛り上がりつつありました。

市では「ワンバウンドふらばーるバレーボール」を広めようとスポーツ推進委員が教室を開催しています。広報うえだに掲載しますので、一度体験してみてください。

スキーを楽しんだ

子どもたち

ジュニアスキー教室が1月20日、26日、2月3日に番所ヶ原スキー場で開催され、39名の小学生が参加しました。初心者から上級者までのクラスに分かれ、スキークラブの講師の先生に指導していただきました。

今年は雪不足の心配もありましたが、雪質が良く、とても滑りやすかったので、初めての子どもも最終日には1人でゆっくり滑れるようになりました。





4月1日
から

武石公民館が利用できなくなります

いよいよ平成31年度(2019年度)から武石地域総合センター建設工事が始まります。これに伴い武石公民館(コミュニティホール部分を除く)を解体するため、**平成31年(2019年)4月1日(月)から2021年3月末(予定)までの2年間**は公民館が利用できなくなります。ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

● 公民館の事務所・図書室が移転します

武石地域総合センターが完成するまでの間、武石公民館の事務所(武石地域教育事務所)及び図書室は下記の場所へ移転します。

移 転 部 署
武石公民館事務所 (武石地域教育事務所)
武石公民館図書室



移 転 先
武石地域自治センター 第3会議室(正面入口左側)
武石地域自治センター 別棟1階

4月1日以降、移転作業を始め、事務所は**4月22日(月)(予定)**から移転先で業務を開始します。
4月1日(月)から4月19日(金)までは、現武石公民館で業務を行います。

● 公民館の代替施設をご利用いただけます

武石公民館が利用できない2年間は、武石・丸子地域の次の施設をご利用いただけます。注意事項にご留意のうえ、ご利用ください。

【注 意】

- 1.各施設の利用申込みは、直接施設をお願いします。
- 2.武石公民館利用者団体は、原則として減免の対象になります。
- 3.使用料がかかる場合がありますので、各施設にお問い合わせください。

施 設 名	利用区分	開 館 時 間	休 館 日	問い合わせ先 電話番号
武石老人福祉 センター寿楽荘	会 議 室	午前8時30分から 午後9時30分まで	・ 12月29日から 翌年1月3日まで ・ 管理者があらかじめ 指定する日	社会福祉協議会 武石センター ☎ 85-2466
	ホ ー ル			
	和 室			
武石健康センター	指 導 室			武石健康センター ☎ 85-2067
	会 議 室			
	調 理 室			
武石ふれあい教室 (旧権現保育園)	旧保育室 (2)	学校教育課にお問い合わせください。		学校教育課 ☎ 23-5101 ☎ 23-5109
丸子文化会館	施設に直接お問い合わせください。 (アップライトピアノのある会議室有り)			丸子文化会館 ☎ 42-0001
丸子公民館	施設に直接お問い合わせください。 (グランドピアノのある会議室有り)			丸子公民館 ☎ 42-3147

※老人福祉センター寿楽荘の利用を希望される団体が多い状況です。高齢者福祉団体を最優先としたうえで、先着順となりますのでご理解ください。詳しくは、施設までお問い合わせください。

● 公民館図書室は、4～6月の間休館します

武石公民館図書室は移転等準備のため、平成31年(2019年)4月1日(月)から6月30日(日)まで、臨時休館と致します。臨時休館中は、本の貸出、返却、予約等すべての図書業務ができませんので、他のエコーンをご利用いただきますようお願いいたします。

移転先の武石地域自治センター西側別棟では、2019年7月1日(月)から開館します。移転期間中は、人気の高い本・児童書を中心に貸出業務を行います。なお、本の予約は通常どおりできます。

工事期間中は、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



● 移動図書館「あおぞら号」をご利用ください

丸子図書館の移動図書館車「あおぞら号」が毎月武石地域を巡回しています。児童書(絵本)から小説、エッセイ、実用書まで幅広い分野の本を搭載し、あなたのお近くの地区公民館などを巡回します。ぜひご利用ください。

本を借りるとき

「利用者カード」をお持ちください。一人10冊まで、移動図書館の本は1ヶ月間借りられます。「利用者カード」は「あおぞら号」でも発行できます。カードをお持ちでない方は、身分証明書(運転免許証、健康保険証など)をお持ちください。

本を返すとき

次回の巡回日に「あおぞら号」へ本をお持ちください。エコーン内のどの図書館へ返却してもかまいません。



本の予約もできます

他の人が借りている本、エコーン内の他の図書館にある本を借りたい場合は、予約(リクエスト)申請書をご記入の上、係員にお渡しください。



移動図書館「あおぞら号」巡回予定表(3～9月分)

広がる本と人の輪

上田地域図書館ネットワーク「エコーン」ってなあに？

「エコーン」は、“いつでも・どこでも・誰にでも”図書を利用できるサービスのことです。下記の公共図書館がネットワークで結ばれており、1枚の利用者カードで図書の予約・貸出・返却がどこでもできます。

つながる図書館

上田図書館、上田図書館創造館分室、上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室、東御市立図書館、坂城町立図書館、長和町長門図書館、青木村図書館、長野大学附属図書館、塩田公民館

コース	武石Aコース	武石Bコース
	水曜日	水曜日
巡回日	3月20日	
	4月17日	4月3日
	5月15日	5月1日・29日
	6月12日	6月26日
	7月10日	7月24日
	8月7日	8月21日
	9月4日	9月18日
駐停車場所・時間	下本入公民館 13:30～13:50	鳥屋公民館 13:30～13:45
	西武集会所 14:00～14:15	武石地域自治センター 東側駐車場 13:55～14:10
	築地原トレーニングセンター 14:20～14:35	余里公民館 14:20～14:35
	特養ともしび 14:45～15:05	
	武石児童館前駐車場 (交通公園) 15:30～15:50	



市長へ
意見書を提出

2月21日(木)、武石地域協議会の池内俊郎会長以下6名の委員が上田市役所で市長に意見書を提出しました。

上田市岳の湯温泉雲溪荘の存続について(抜粋)

雲溪荘の存続について次のとおり意見をまとめました。

1. 指定管理の更新

次の指定管理期間、2020～2022年度の3年間の施設の存続を要望します。

2. 地域住民による利用促進の取組

雲溪荘の設置目的は、地域住民の保健休養の場を提供する施設です。地域協議会でも各種団体へ利用促進を呼び掛けるので、「使って残す」取組を市、指定管理者が一丸となって実施することを要望します。

3. 収支の検証と各種取組

数値目標を定めた収入の増加、支出の削減に取り組み、指定管理料の削減を図ることを要望します。

4. 地域住民の意向確認

経済面、安全面の現状について地域住民への周知と意向確認が必要と考え、次の指定管理期間中に雲溪荘のあり方を問う住民意識調査等を実施し、市の最終方針を決定させることを要望します。

第10回 1月23日

〈協議事項〉

▶ 指定管理施設「雲溪荘」について

第8・9回地域協議会で出された意見等を基に「上田市岳の湯温泉雲溪荘に関する要望書(案)」をまとめ、内容について協議しました。

第11回 2月20日

〈報告・協議事項〉

▶ 地域振興事業基金の活用状況について

平成31年度当初予算における武石地域の主な施策と地域振興事業基金の活用状況について説明がありました。

▶ 雲溪荘に関する意見書の提出について

前回の協議をもとに作成した意見書の内容について最終確認をしました。

▶ わがまち魅力アップ応援事業審査会

新規申請のあった団体から事業内容の説明を受け、選考審査を実施しました。平成31年度事業に採択された事業は、下記のとおりです。

平成31年度
わがまち魅力アップ応援事業 採択事業

新規

★武石上本入熊沢峠(古道)の復活、自然、歴史を活用した交流事業
(武石・未来・つながるプロジェクト)

武石診療所通信

『人生会議』を開こう(前編)

記 武石診療所長 廣瀬 聡

みなさんご存知の通り、昭和・平成の時代は平均寿命が大きく伸び、予想を上回る高齢社会となりました。喜びの一方で社会は大きく変化し、これまで想像していたような人生を普通に過ごすことが難しくなってきた時代でもあり、とまどいを感じている人も多いようです。

介護・医療の現場では(高齢者に限りませんが)「人生の最終段階をその人の思うように過ごしてもらおう」ということが現在の大きなテーマの一つになっていきます。しかしながら、突然の病気や怪我でもそうですし、長年にわたって闘病を続け

徐々に体が弱っていく場合もそうですが、多くの方はその時になって初めて「こんなはずではなかった」「さてどうしよう」と考え始めます。そして家族も「こんなはずではなかった」「さてどうしたものか」とようやく考えることになります。

いよいよこのような最終段階に近づいてきた場合には、本人・家族・介護・医療従事者などの関係者があつまって、実際にどうするかという相談がおこなわれます。この相談は「ACP(アドバンスケア・プランニング)」と呼ばれているのですが、言葉がどうにもわかりづらいため昨年厚生労働省から『人生会議』と呼ばれる、という提案がされました。

これはとても良いことでどんどん普及してほしいのですが、せっかく会議を開

いても本人が自分の意志を伝えられない状態になっていると、自分のことを自分で決められず、家族が困惑することもあります。そこで、いざという時に困らないように「元気なうちから自分の考え(リビングウィル)を残しておこう」「事前指示書」「エンディングノート」などと呼ばれる」という活動がこれまでも続けられてきました。

余命が気になるようになった時に、自分がやりたいこと、やりたくないこと、こんなふうに通じたい、こんな場所で過ごしたい、こんなことが気になっている、などなど、様々な思いを書き記しておくことで、いざというときに自分の考えを伝えることができます。また、普段あまり考えることがなかった自分の人生観に向き合うことで、生きる意味を知ることにもつながるかもしれません。まだまだ先のこと、と思う方も多いでしょうが、これをきっかけに一度考えてみませんか。

武石診療所には自分の最期を考えるための手助けとなる『いきいきと生きて逝くために』というノートが用意してあります。考えをまとめながら記入しやすいように作ってありますので、興味のある方はスタッフに声をかけて下さい。
(次号・後編に続く)



栗栗溪谷緑の広場

TEL 86-2003

▶4/19(金) オープン!

平成31年度の営業を4月19日(金)から開始します。食事や休憩、特産品のショッピングができる武石観光センターをはじめ、釣堀、キャンプ場へご家族でお出かけください。

- 営業時間 8:00～17:00
※食堂は、11:00～15:00
- 定休日 毎週月曜日

▶こどもの日イベント

- 期 間 5月5日(日)
- 内 容 お子様の釣堀の入場料が無料になります。



森林公園マレットゴルフ場

TEL 85-2222

▶4/1(月) オープン!

平成31年度の営業を4月1日(月)から開始します。

- 営業時間 9:00～17:00
- 料 金 1日券/500円
(中学生以下300円)
用具貸出料/100円



イベント(予定)

武石温泉うつくしの湯

TEL 85-3900

▶開館20周年記念

「宮下賢&サンテラスコンサート」

- 日 時 5月12日(日) 17:00～
- 料 金 無料(別途、入館料がかかります)

岳の湯温泉雲渓荘

TEL 85-2263

▶桜・花桃まつり(宿泊プラン)

- 期 間 4月13日(土)～5月12日(日)
- 内 容 夕食は信州産牛肉ステーキを楽しめる桜御膳。お土産に「エコクラフト」テープで作った小物をプレゼントします。
- 料 金 (一泊2食付、消費税別)
・大人 6,500円

▶こどもまつり

子どもが主役のイベント。ビンゴ大会、輪投げなどを楽しみながら、景品をゲットしよう!

- 日 時 4月29日(月・祝日)
10:00～15:00
- 内 容 ビンゴや輪投げなど。昼食は、カレーライス・からあげ・サラダ・ソフトドリンクが食べ放題・飲み放題。
- 参加費 1人1,000円(入浴料、消費税込)

ベルデ武石(本館・新館)

TEL 86-2525

▶上田市民優待プラン

- 期 間 平成31年3月31日(日)まで
- 対 象 上田市に在住・在学・在勤の方
- 内 容 特別料金で宿泊できます
・本館 4,650円～(一泊二食付)
・新館 5,650円～(//)
- 予 約 利用日の1ヵ月前から電話で予約

お知らせ & イベント

2019.3～2019.5

募集

楽しい会～!! &介護予防体操

- 開催日(第1・3金曜日)
4月5日、4月19日、5月17日
- 時 間 10:30～11:30
- 場 所 武石老人福祉センター寿楽荘
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料
(外出等で費用が発生する場合があります)
- その他 送迎を希望される方は、開催日の3日前までに申し込みください。その他の方は、申し込み不要です。

【申込・問】

- ・社協武石地区センター TEL 85-2466
- ・武石地域包括支援センター TEL 41-4055
- ・高齢者介護課武石地域担当
(武石健康センター) TEL 85-2119

普通救命講習会

- 日 時 4月13日(土) 9:00～12:00
- 場 所 依田窪南部消防署会議室
- 内 容 普通救命講習I
心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、
AEDの使い方、止血法、異物除去法
- 参加費 無料
- 講習会修了者には修了証を交付します。

【申込・問】依田窪南部消防署救命係

TEL 68-0119

大きな声を出すことは健康づくりにもってこい!
高齢者カラオケの集い
“お茶オケサロン”へのお誘い♪



武石高齢者クラブでは「大好きな唄を大きな声で歌い、仲間との親睦と健康づくり」を目的に、カラオケ仲間が集う“お茶オケサロン”を下記のとおり開催しています。武石地域に住む高齢者ならどなたでも参加でき、参加費は無料です。ご参加を心からお待ちしています。

- 開催日 毎週水曜日、土曜日の9:30～14:00
※ただし、第2水曜日のみ11:00～14:00
- 場 所 武石老人福祉センター寿楽荘
- 対象者 武石地域に暮らすおおむね65歳以上の方
- 申込・問合せ 地区の高齢者クラブ会長さん、
または社協武石地区センター(85-2466)まで
- 持ち物
自分の飲み物(酒類可)やお茶うけなど





祝 成人 大人への新たな一歩

上田市成人式が1月13日(日)に武石公民館で行われ、32名が出席し、自己紹介しながら20歳の抱負を語ったり、実行委員会が作成したビデオメッセージを観賞しました。新成人の皆さんは、旧友や恩師と写真を撮ったり、近況報告をし合ったりと久しぶりの再会を喜び合っていました。



誓いの言葉を述べる大平恭輔さん(余里)
 「これまで多くの出来事から自分に負けない強い心を学びました。社会人の一員として、自分に負けない不屈の精神を胸に前に進んでいくことを誓います。」



武石公民館最後の 成人式&芸能祭

第25回ともしびの里芸能祭が2月24日、武石公民館で開催されました。今年は、武石小学校3年生の力強い太鼓の演奏から始まり、芸能祭を盛り上げてくれました。その他、16団体の皆さんが日頃の練習の成果を披露しました。

都合により、武石子育て親育ち日記はお休みします。



魅力あふれる芸能祭

未就園児のあそびの広場

♪あそびの教室

開催日	内容	持ち物
4月18日(木)	親子ふれあい遊び	水筒、着替えなど
5月16日(木)	運動遊び	

★時間…10:00～11:30 ★場所…武石児童館
 【問】武石健康センター Tel 85-2067

※4～5月は、保育園開放はありません。

♪わくわく広場

開催日	内容	持ち物
4月26日(金)	制作・こいのぼり作り	水筒、着替えなど
5月21日(火)	制作・時計作り	

★児童館開館時間…9:30～12:30
 ★場所…武石児童館子育て支援室
 【問】武石児童館 Tel 85-2826

※日時、遊びの内容は変わることがあります。

▼武石のひとの動き▼ (平成31年3月1日現在)

人口 3,443人 世帯数 1,418戸
 男 1,695人 女 1,748人

光・緑・人が輝く 自然環境共生都市うえだ

環境をより良くするための市民の行動指針(上田市環境基本計画)
 エコマーク等、環境ラベルがついている製品や再生品、LED照明や省エネ家電等を選んで購入しましょう。