

みて！みて！きて！ ミニ情報



あけましておめでとうございます。

今年もごみ減量へのご協力を

～小さな一歩へのステップ～

私がやらねば、誰がやるー？

ここでやらねば、どこでやるー？

こんな言葉がラジオから流れていて、思わず聞き入りました。

色々な面で、共通することだと思います。

それぞれの立場の中で、それぞれの環境の中で、自分の役割があると思いますが、改めて自覚するに値する言葉だと、感心して聞き入ってしまいました。もちろん分かっている行動に移せない事もたくさんありますが、小さな一歩が次のステップのきっかけになります。

ごみの分別もごみ減量も「私がやらねば誰がやるー！」、そうです！自分自身が正しいことを知り実践する。そして、多くの人に伝えていくこと。そして又伝えて貰う事、「ここでやらねば、どこでやる！」そう、日々努力をし続けたいと思います。



このミニ情報のカレンダーにて毎月館内で行われる催しをお知らせいたします。催し物がない日でも、気楽にお出かけください。良い情報交換ができると思います。

《わくわくワーク》ここで言うボランティアの活動をわくわくワークといいます。毎週木曜日10時～4時、わくわく工房にて行っています。

『ボランティア随時募集しています！』

修理工房よりお知らせ

包丁研ぎ...毎週水曜日 午後1時から午後3時まで

お一人1本(無料)...1日10本まで

環境に配慮したグリーン購入のお手伝いとして、エコ文具の販売、ペットボトルから作ったネクタイの販売と、手づくりのリサイクル品、布ぞうり、袋物、さき織り製品等を販売しています。

発行者 「エコ・サポート21」

天神3丁目11番31号

電話 23-5144

平成23年1月カレンダー

1	土	休館日
2	日	休館日
3	月	休館日
4	火	サポーター休み
5	水	サポーター休み
6	木	
7	金	
8	土	休館日
9	日	休館日
10	月	休館日
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	休館日
16	日	休館日
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	休館日
23	日	休館日
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	休館日
30	日	休館日
31	月	

さあ！出かけましょう エコ・ハウスへ

[エコクッキングってな～に！？]

毎日の生活の中で、私たち一人ひとりが環境のことを考えて

「買い物」「料理」「片付け」をすること。

「買い物」 ・旬の食材を使う・トマト 1Kg生産するときのエネルギー

温室トマト・・・12,000kカロリー

旬のトマト・・・1,200kカロリー

・無駄な物は買わない(生ごみに3割が食べずに捨てられている)

・マイバック使用

「料理」 ・全体を丸ごと使いきりましょう(野菜は葉、芯、茎、皮、を工夫して使いましょう)

・同時調理で省エネ、省タイム(オーブン、グリル、コンロ等、を使う時、同時に何種類か一緒に調理する。野菜とパスタを同時に茹でたり、何種類もの野菜を一緒に茹でる)

「片付け」

油污れの食器を重ねない。

米のとぎ汁、茹で汁等を鍋や食器の下洗いに使う。

鍋や、食器の汚れを古布等で拭き取ってから洗う。

(汚れを拭き取った食器などは、少しのお湯で洗剤を使わなくてもきれいになる)

生ごみ処理は、良く水切りをする(流しの中のごみ受けや、三角コーナーは使わないと後始末、水切りが楽に)・・・新聞紙などでごみ入れを作っておくと便利です。

上記のように一連の流れを通して意識をして料理をすることがエコクッキングです。環境にやさしい食生活を送るよう心がけましょう。



体験コーナー

空き缶のリサイクル

牛乳パックのリサイクル

少しの時間で作れる物があります。

生ごみの堆肥化とごみ減量

わかりやすく、すぐ実行できるごみ減量法をアドバイスいたします。



{発行元}

「エコ・ハウス」(上田クリーンセンター内) 上田市天神3 - 11 - 31 電話 23 - 5144

[エコ・サポート21ホームページ]

<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/sys/20091102092152901.html>