

# エコ・ハウス

(上田クリーンセンター内)

## みて!みて!きて! ミニ情報



発行者 「エコ・サポート21」  
エコ・ハウス(上田市天神3-11-31)  
電話 23-5144

### 20年5月 カレンダー

#### 環境にやさしいエコドライブ

ふんわりアクセル「eスタート」・・・普通の発進より少し緩やかに(最初の5秒で時速20km/hが目安)これだけで1%程度燃費が改善。

加・減速の少ない運転・・・速度にムラのある走り方をすると2~6%程度燃費が悪化。

早めのアクセルオフ・・・エンジンプレーキを使うと燃料の供給が停止される(燃料カット)2%燃費改善。

エアコンの使用を控えめに・・・気象条件に応じてこまめに温度、風量の調節をしよう。

アイドリング・ストップ・・・10分間のアイドリングで130cc程度の燃料を浪費。

暖機運転は適切か?・・・現在販売されているガソリン車は暖機不要、5分間暖機すると160cc程度、燃料を浪費。

#### 来月6月号につづく

#### 地球温暖化防止、環境に優しい運転に心がけましょう

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》ここで行うボランティアの活動をわくわくワークといいます。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

庖丁とぎ・・・毎週水曜日 午後1時より午後3時まで  
一人1本(無料)

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、ペットボトルからつく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、さき織り製品等の販売しています。

1	木	
2	金	
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	休館日
6	火	休館日
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	休館日
11	日	休館日
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	ハンカチからブローチ作り
16	金	
17	土	休館日
18	日	休館日
19	月	布ぞうり作り2回コース(第1回)
20	火	銀粘土からアクセサリ作り
21	水	
22	木	和服のリフォーム3回コース(第1回)
23	金	
24	土	休館日
25	日	休館日
26	月	布ぞうり作り(第2回)
27	火	
28	水	
29	木	和服のリフォーム(第2回)
30	金	
31	土	休館日

# 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あに？

必要最小限の材料で、水やガスなどエネルギーを無駄にせず、ごみも出さないように心がけ、環境に配慮し料理することです。実践しましょう。

ジャガイモのパンケーキ（余りご飯を使って）

材料...ジャガイモ（中2個） ご飯（150g） 卵（2個）  
小麦粉（100g） レーズン（50g） 溶かしバター（20g）  
砂糖（大さじ2強） 塩一つまみ、コショウ

作り方 ジャガイモの皮をむきすりおろす。  
全部の材料を混ぜ合わせる。  
フライパンに薄く油をひき、 をおたまですくって直径4～5cm程度に広げ、両面こんがり焼く

調理後 ・食器類は小さな古布で油汚れをふき取る。  
・洗い桶を利用、水を流しっぱなしにしない。  
・ゆで汁は食器の下洗いに利用。  
・生ごみは水切りをしっかりと、堆肥化をしましょう。

## 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。



わくわく講座 （参加費100円）

### 布ぞうり作り(定員10名)2回コース

古布を捨てずにカラフルな布ぞうりはいかがですか。使い古したもめんのシーツ、ゆかた、洋服を裂いて、わらじのように編んで作ります。

日時・・・5月19(月)、26(月)(午前10時～午後3時)

持ち物・・・はさみ、ものさし(30cm位)、お弁当

材料費・・・30円 材料は各自、手持ちの布を持参して下さい。

(ゆかた、シーツ、布団カバー等ほどいて持ってきてください。)

### 使用済みハンカチからブローチづくり (定員10名)

日時・・・5月15日(木)、午前10時～午後3時

持ち物・・・使わなくなったハンカチ1枚、はさみ、弁当

材料費・・・180円

### 和服のリフォーム(二部式) (定員10名)

手持ちの着物を二部式に、今着れる物にリフォームして活かしましょう。

日時・・・5月22日(木)、29日(木)、6月5日(木) 午前10時～午後3時(3回コース)

持ち物・・・着物、裁縫用具、弁当 ・諸経費・・・100円

### 銀粘土でアクセサリ作り (定員10名)

使用済みの写真現像液や定着液等からのリサイクルの銀粘土でアクセサリづくり

日時・・・5月20日(火) 午前10時～午後3時

持ち物・・・磨き作業用にぼろ布 ・材料費・・・500円

申し込み、問い合わせ先

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

エコ・サポート21ホームページ <http://ecosupport21.web.infoseek.co.jp/index.html>