

2011

1

No.208

横浜市資源リサイクル事業協同組合が
発行するフリーペーパーです

月刊リサイクルデザイン

RD

横浜型地域貢献企業【最上位】認定取得

contents

P6 キッズページ 元街小学校

P9 ECO YOGA

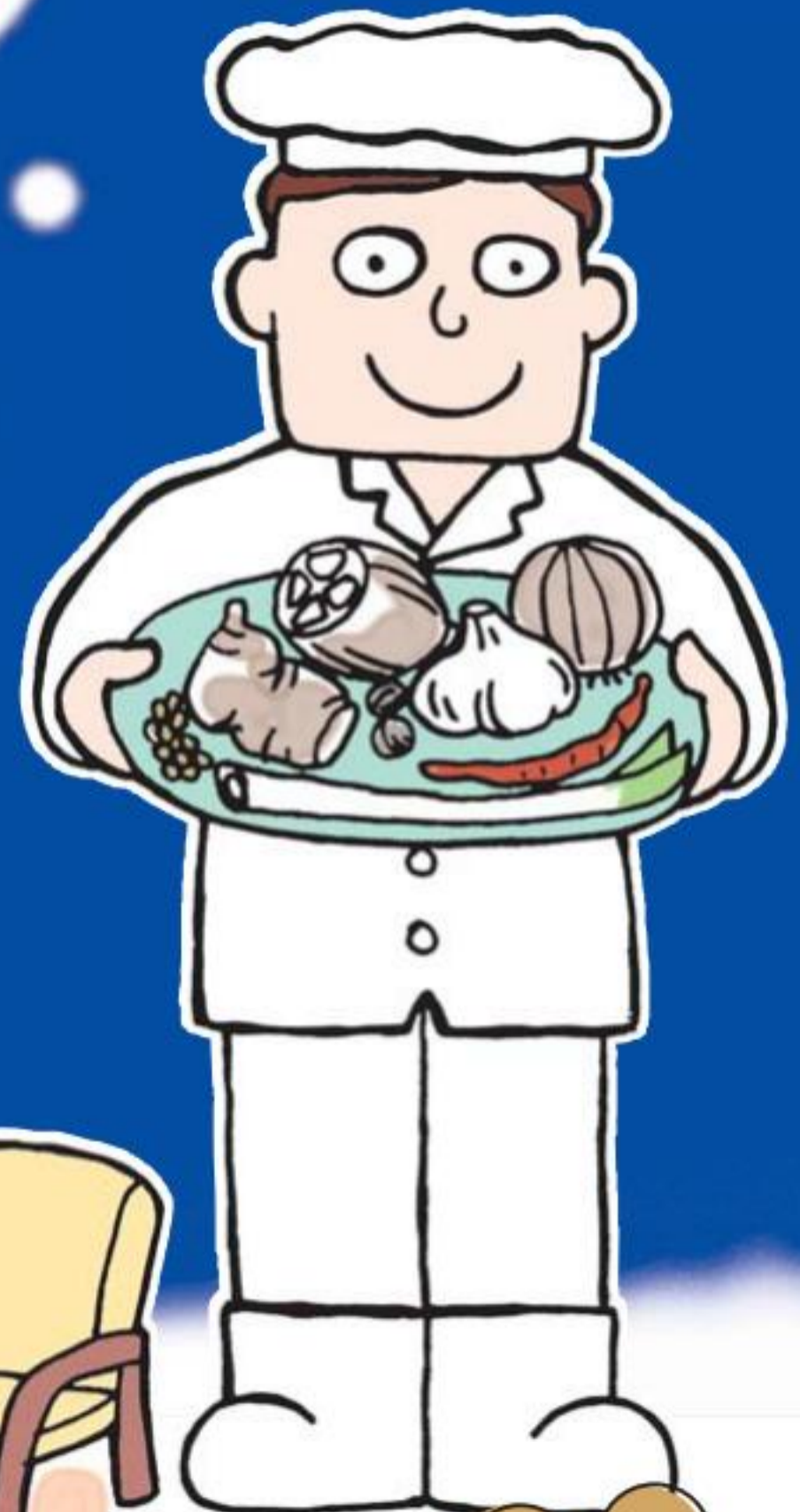
特集

エネルギーとお金を
なるべく使わない

冬の

快適な

過ごし方



 **RECYCLE**
Design

<http://www.recycledesign.or.jp>

合言葉は
「もったいない」♪



・使い捨てカイロを背中や足に貼る

・薄くて暖かい肌着を着る

・靴下の上から使い捨てカイロを貼り、長い靴下をその上にはくとコタツの中のように暖かい

・寝る時にマフラーなどで首や肩を覆う

冬の快適な過ごし方

エネルギーとお金をなるべく使わない

体の熱はどこから逃げる？

寒いのはイヤだからといって、着ぶくれて動きにくくなるのもちょっと……。体の保温のためには、熱の逃げやすい場所を知ることが第一歩。狙いを定めて重点的にそこを保温すれば、着ぶくれずに暖かさを温存できます。

私たち生き物にはもともと体温という熱があるのですから、それを逃がさなければいい、単純にそういうことです。

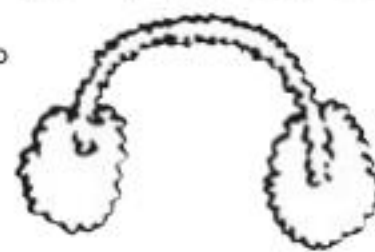
熱の逃げやすい部分

頭 頭から逃げる熱量はとても多いので、帽子をかぶったりフード付きのコートならフードをかぶるだけで1枚余分に着たぐらい暖かさが違う。



肩 厚いセーターを1枚着るよりも少し薄手のセーターやシャツを何枚か重ね着して、空気の層を何層もつくるようにすると保温性が高まる。

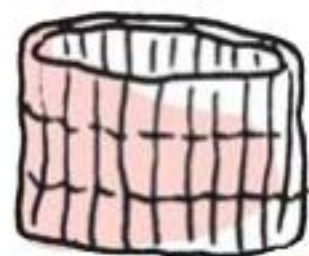
耳 耳を温めると頭部の血行が良くなる。イヤーマフ（耳あて）をすると効果的。



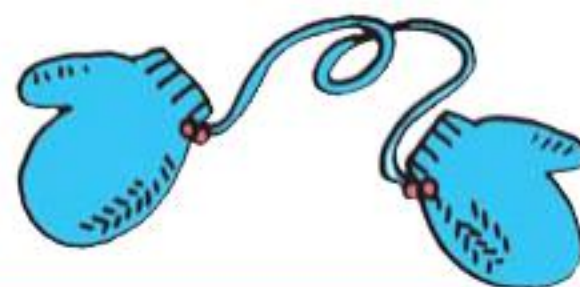
首 首、手首、足首など「首」と呼ばれる部分は冷えに弱いのでしっかり守ること。マフラーやタートルネックのセーターなどでガードを。



おなか・腰 下半身を温めると全身の血行が促進されるので、腰周りに使い捨てカイロを貼るとか、腹巻きや膝掛けなどを活用しよう。



手のひら 手を保温すると全身の寒さを防ぐことができる。グローブ型よりもミトン型の手袋のほうが保温効果が高い。手袋をしてから袖口の閉じたデザインの上着を着ると保温効果大。



足首・足の裏 足の裏は「第二の心臓」と呼ばれるように、血液の循環に大きな役割をになっている。靴下の重ねばきや、足裏用の使い捨てカイロを使おう。

足首 **足の裏**



いよいよ寒さ本番となりました。省エネで、しかも暖かく冬を過ごそうという欲張りな方法を、本誌読者モニターの声や専門家のアドバイスを頼りにまとめてみました。



モニターの声

・ポットを使い、温かい飲み物をいつでもすぐに飲めるように用意しておく

・鍋物を頻繁にする
(ただし省エネのため保温調理)

・根菜類やしょうが、辛い物などの体が温まる食べ物を摂る

体を内から温める食べ物

体を温める食品には、スパイス(ショウガ、コショウ、ゴマ、ニンニク、唐辛子など)、根菜類(ごぼう、にんじん、レンコン、ねぎ、タマネギなど)、赤みの肉、卵、チーズ、あるいは赤ワイン、黒砂糖、紅茶などがあります。特に「ショウガ」は漢方薬やサプリメントにも使用され「温め」の効果はバツグンです。

体を温めるレシピ

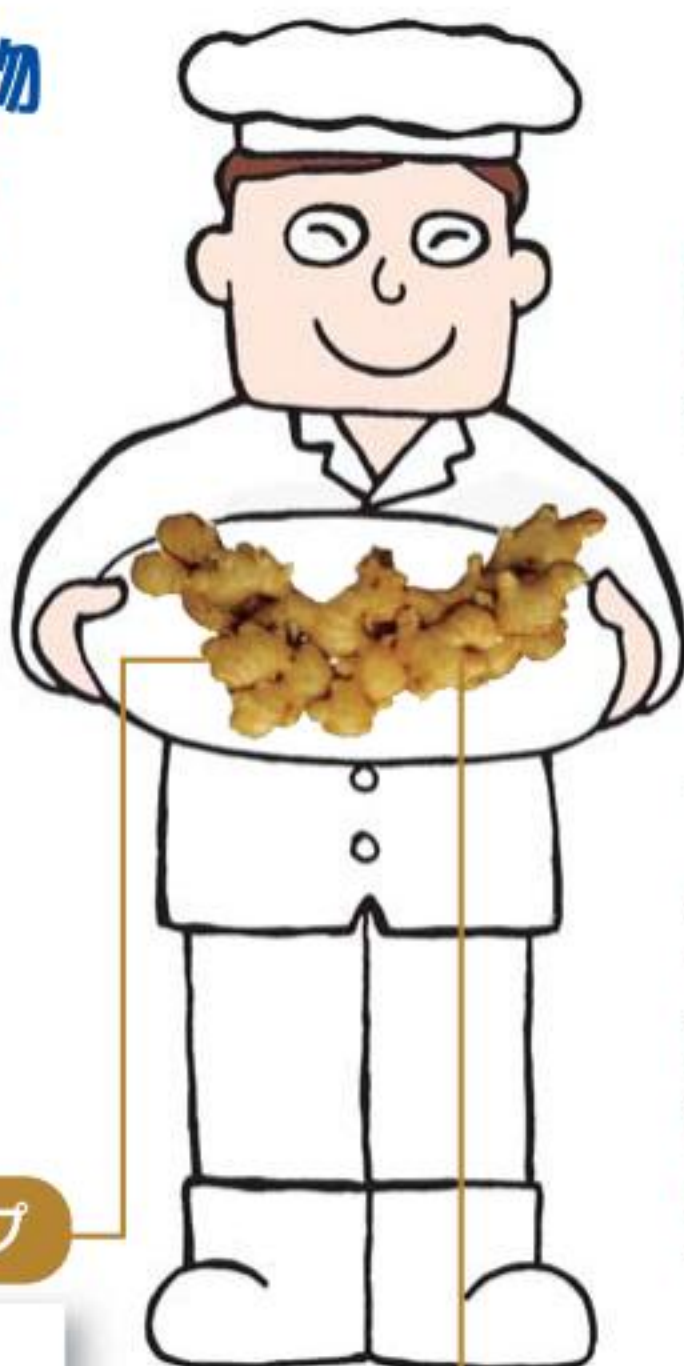
長ねぎと大根とショウガのスープ



材料(2人分)
長ネギ…1本 大根…10cm
ショウガ薄切…10枚 鶏ガラスープの素
塩、こしょう…少々 水…500cc
ゴマ パセリ少々

作り方

- ①長ネギは4cmの長さに切り、大根は皮をむいて短冊切りにする。
- ②鍋に材料を入れ、煮立ててスープの味をたしかめ、好みで塩・こしょうをたす。
- ③仕上がりにパセリのみじん切りとゴマを添える。



ショウガの温め効果

ショウガは世界中の料理に使用されている香辛料です。中国では生のショウガを「生姜」、乾燥したものを「乾姜」と呼びます。咳を鎮め、痰を切り、嘔吐を抑えるほか解熱や消化器系の機能亢進など様々な漢方処方に多く使われてきました。

ショウガの成分の中で特に注目されているのが辛みの主成分の「ジンゲロール」です。ジンゲロールは血行を促進させる作用があるので体を温め冷えを解消します。昔から風邪のひき始めに「ショウガ湯を飲む」とされるのは、ジンゲロールの発汗作用で解熱効果が期待できるためです。

ショウガの摂取量は、1日10gが目安です。スライスなら6枚、おろしたもので小さじ1杯ほど。ジンゲロールなどの成分は、空気に触れるとその効力が失われてしまうので、切り立て、おろしたてを食べることが大切です。

うめしょうばんちゃ 梅醬番茶



材料(1人分)
梅干し…1個(自然塩で付けた無着色)
醤油…茶さじ1杯
生ショウガ汁…2~3滴
番茶(3年番茶など)

作り方

- ①梅干しのタネを取り湯のみ入れる。
- ②醤油とショウガを入れ良く練ってください。
- ③熱い湯で淹れた番茶を8分目まで注ぐ。
- ④よく混ぜて熱いうちに飲む。

濱 恵介さん



エコ住宅研究家
大阪ガス(株)エネルギー
文化研究所顧問

暖房のための電気・ガス・灯油くらべ

モニターの声



・湯たんぽや豆炭あんに布団をかけ、
その中に足を入れるとコタツのように暖かい

・フローリングの床は冷たいので、
カーペットを敷く
その下に保温シートを敷いておくと
なお暖かい
カーペットの2枚敷きも良い

・カーテンを厚みのある冬用に替える



太陽の熱を取り込み、そして逃がさずに

小春日和の日差しのもと、つい窓辺でウトウト……、
なんていう経験ありませんか？ そう、冬でも晴れた日
中の日差しはけっこう暖かいものです。この熱を最大限
に活かすコツは次の3つです。

1. 部屋に取り込んだ熱を逃がさない
ように、日が落ちる少し前にカーテ
ンや雨戸を閉めましょう。



2. 部屋に届く日差しを遮ってしまう
ような位置に庭木があったら、
その部分の枝を剪定しておきま
しょう。



3. 窓は最も熱の逃げやすい場所なの
で、熱を逃がさない断熱フィルムな
どを窓に貼ってみるのも一案です。
冬の間だけ、北側の窓を石こうボ
ードなどで覆ってしまうという斬新なア
イディアを実践している人も。



まつぐ
眞次美奈子さん(談)



記者
100%自然素材編集部

熱の出入りが大きい窓に対策を

暖房用エネルギーの比較には、まず電気の特性を知る必要があります。電気の大部分は火力発電所で化石燃料を燃し発電機を回して作られます。その過程で元のエネルギーの約半分が廃熱として捨てられ、変電所や電線でもロスが生じ、家庭に届くエネルギーは元の熱量の約40%に減っています。一方、電気は光にも動力にも熱にも簡単に転換できる便利で高級なエネルギーです。従って、**電気を直接熱に戻すのは実にもったいないこと**なのです。元の燃料で比べると、ガスや灯油のストーブなら100の熱が得られるところ、電気ストーブでは**40の熱しか得られない**ことを意味します。

しかし、一定以上の性能を持つ電気エアコンであれば、この弱点を克服でき暖房の省エネになります。外の空気の熱をヒートポンプで取り入れることができるからです。但し、気温が低い場合や短時間の運転では期待通りの性能が出ません。電力不足となれば、ガスや灯油の暖房器具を使うことが必要になります。**ガスや灯油の暖房器具には、自然通気型と強制対流型**（ファンヒーターなど温風を吹き出す形式）があります。**前者は電気を使いません**から、停電時にも機能します。

さて、**暖房以外でも電気の熱利用**は同様です。電気湯沸しポット、電気炊飯器、電気コンロ（IHを含む）などの働きは、**電気でもなくてもできます**。これらの**電熱家電をガス器具に置き換えれば、節電に寄与するばかりか、省エネ性も高まります**。都市ガス、LPガス及び灯油は、形態、単価、備蓄性などが違いますが、いずれも化石燃料の燃焼によって熱を得るという機能は同じです。しかし、温室効果ガスの代表CO₂の排出量を比べると、熱量1MJ（メガジュール）当り、順に51g、59g、68gと差があります。**電気・ガス・灯油の特性を知り、賢く選ぶ力が求められています**。



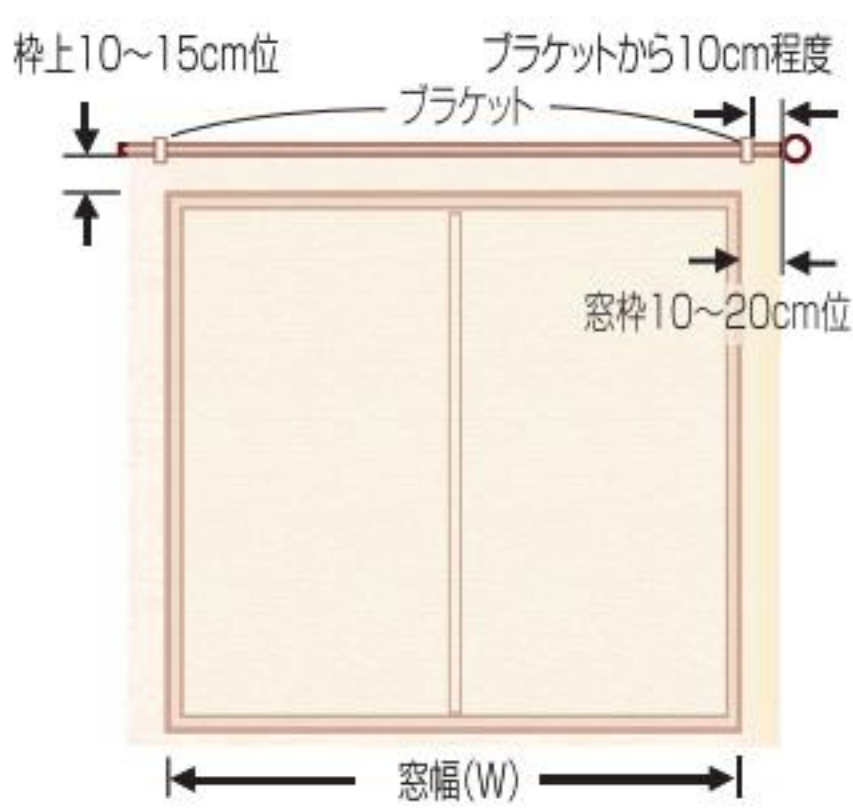
今後、化石燃料の価格が上がるかもしれませんから、燃料をできるだけ使わないようにしましょう。お金をかけずに暖かく冬を過ごすなら、何と言っても一番は「衣服」。食べ物で体を温めることも効果的です。

カーペットやカーテンを上手に利用して

窓は住居の中でも熱の出入りが特に大きい場所です。日本の家屋は掃き出し窓が多いので、窓の使い方には留意したほうが良いです。カーテンを上手に使う、フィルムを貼る、内窓を設置して二重窓にするなどの方法があります。

●冬のカーテンの選び方

- ① 生地が密に織ってある
- ② 2倍ヒダ
- ③ 窓枠を覆うたっぷりした長さと同幅
- ④ 暖色系の色



量販店で売られているものは、だいたい1・5倍ヒダ。しかし、冷気を防ぐには、布をたっぷり使ったカーテンで厚い空気層を作ることが必要です。量販店でも2倍ヒダのものがあるので、じっくり探してみましょう。窓枠のサイズをきちんと計りゆとりをもったサイズのもの。レースのカーテンは新たに冬用を買う必要はありません。複数枚重ねると空気層ができ断熱効果が上がるので、レースでなく厚手のカーテンを複数枚かけると、より二層保温効果があります。

室内ドアの下の隙間から入ってくる冷たい空気を止めるストッパーも併用すると良いです。市販品もありますが、好みの布で手作りすると楽しいですね。

カーペットは化学繊維よりもウールがおすす。値段は高いですが、へたりが少なく長持ちするのでかえって経済的です。毛足が寝てしまっても、蒸気を当てて手入れすればもとに戻るし、汚れも落ちやすいです。夏も敷きっぱなしにしておけます。肌触りもサラツとして暑さを感じさせません。ウールには抗菌、防ダニ効果のある商品もありますし、化学物質過敏症の原因のひとつホルムアルデヒドを吸着するとも言われています。

齊藤司でございませす

第五十一話



れきし
よもやし
ばなし
なしま
一九六〇年
神奈川県
横須賀市生まれ。
横浜市歴史博物館
学芸員

らららな一里の長さ

東海道をはじめとする主要な街道には、一里（約4キロ）ごとにその距離を示す一里塚が存在していたことは前に紹介したことがあります。一般に江戸時代の長さ・距離を表す単位は、六尺一間、六〇間一町、三六町一里とされ、一里塚も原則これにもとづいて設置されていました。

とはいえ、一里の長さについては、時代や地域によって、六町一里や五〇町一里といった数え方も存在していました。たとえば、六町一里の制度は、江戸時代以前の関東地方で使われており、鎌倉の七里ヶ浜や房総半島の九十九里浜は、この一里によっているものと思われます。また、天保七年（一八三六）に保土ヶ谷宿で作成した、金沢道に関する書上げでは、東海道の保土ヶ谷宿から金沢の町屋村（金沢区）までの距離は四里であるが、この場合の一里は「五拾町吉里、申伝二御座候」と記しています。この記述によれば、保土ヶ谷宿～町屋村は五〇町一里であり、同じ一里でも通常の三六町一里に比べて二四町（約二五〇〇メートル）ほど長い距離になります。「申伝」（申し伝え）とあるので、はっきりはしないものの、山や坂、峠を越えるこのルートで、三六町一里のつもりで歩くと結構大変だったことが想像されます。

お知らせ 横浜市歴史博物館の閲覧室で「れきしよもやまばなし」のバックナンバーがみられます。

挑戦!eco検定

環境問題に関する知識を試してみませんか？
答えはこのページの最下段にあります。

問1 「エネルギーの使用と節約」について述べた次の文章の（ ）にあてはまる最も適切な語句を選びましょう。

資源エネルギー庁が出した 2004 年の報告によると、家庭の中で特に電気消費量が多いのはエアコン、冷蔵庫、テレビと（ ）である。

- ① 電気カーペット ② 温水洗浄便座 ③ 照明器具

問2 次の語句の説明文として最も適切な文章を選びましょう。

カーボンニュートラル

- ①燃料電池で発電した電気でモーターを回して走る自動車は、燃料に水素を使用し車から二酸化炭素を排出しないこと。
②海水中の二酸化炭素と海中の成分が反応して生じた炭酸カルシウムや、サンゴや貝殻、骨格などの生物遺骸が沈殿・堆積した石灰岩が、二酸化炭素の膨大な貯蔵庫になっていること。
③植物などの生物に由来する燃料を燃焼させると二酸化炭素が発生するが、その植物は生長過程で光合成により二酸化炭素を吸収しているため、ライフサイクル全体で見ると大気中の二酸化炭素は増加せず、収支はゼロになるという考え方。
④冷凍機や空調機の冷媒として、オゾン層破壊物質であるフロンや代替フロンの代わりに二酸化炭素を使用すること。

2011年度 第10回環境社会検定試験問題より

りくみおとレペ

6個で
13個分の長さ

…なのに
1袋375円!

1ケース(1袋6個入り8袋)
3,180円(送料込み)

※商品お届け時に代金をお支払い
できるようになりました。
現金のみの取り扱いとなります。
(手数料315円)

※ご注文は 1 ケースから※県外への
発送は送料別途※振り込み手数料別途

ご注文は…横浜市資源リサイクル事業協同組合
電話045-444-2531 / FAX045-444-2532

環境絵日記に書きたいことがいっぱい!

環境エコアップ委員会

中区・元街小学校

今年募集した環境絵日記の「リサイクルデザイン賞」に入選した子どもたち（低学年）の数が学校単位で最も多かった（16人）のが元街小学校。学校賞に輝きました。

*エコキャップ回収と古紙の分別

11月29日、学校で環境エコアップ委員会（5、6年生の20名）の活動の様子をみせてもらいました。子どもたちは4階建ての校舎で各階ごとに集めたエコキャップ（PETボトルのフタ）をまとめ、異物を取りのぞいて重さを量っていました。

「この作業が一番大変。みんながたくさん持ってきてくれてうれしいけど、たくさん集まると重いから理科室まで持っていくのが大変」とのこと。今月の成果は6・9kg（3219個）。今年4月から10月までの前期分は4961人分のワクチンになりました（5万2920個）。
続いて、古紙を「白系」「色系」に分ける作業です。学校の古紙の分別は家庭の方法とは異なりますが、技術員さんが掃除のときや委員会のときに細かく教えてくれるので、子どもたちは色で分けておくとリサイクルしやすいことをちゃんと理解しているそうです。間違っている場合はちゃんと直しています。「まだ使える紙が混ざっている、もったいない」という声も聞きました。



廊下に置いてあるエコキャップの回収箱。



▲ 色別に分けているところ。

来年は賞をとるぞ!

環境絵日記の作品をとりまとめている長崎朗子先生にお話を聞きました。

「環境絵日記をかく際は、目立つ絵をかいてみよう、ていねいに文字を書こう、伝えたいことがみんなにわかるようにしよう、とアドバイスしました。フォーラムの後の朝会で受賞者を表彰するので、来年こそは賞をとるぞ!と子どもたちは意気込んでいます。今年は震災があったので、省エネやエコを意識した家庭の取り組みが多かったように思います。4年生の社会科では、ごみについて学習するので、「生ごみを出す時は水分を切る」など、学んだことを活かした取り組みをしている児童もいて、すばらしいなと思いました」



▲ これまでに受けた学校賞の賞状とたて、そして長崎先生手作りのフォーラムレポート壁新聞が校長室の前に。「給食室の前でもあるので、子どもたちがよく見えています」と長崎先生。

小林正弘校長先生より



「作品をつくり、応募し、そしてさらに、ふだん自分たちが行なっていることがこうして記事になると認められたんだな」という自信につながります。子どもたちの中の一人でも自信をもってくれたなら、それは私たち教員の喜びです」

* エコキャップ……PETボトルのキャップを集めてリサイクル業者に売り、得た収益でBCGやポリオワクチンを購入して発展途上国の子どもたちに贈る運動。

2011年度

環境絵日記展

リサイクルデザインでは、地域貢献と3R（リデュース・リユース・リサイクル）のPRのため、平成7年から毎年秋にリサイクルデザインフォーラムを開催。平成12年以降は夏休み中に市内の小学生を対象に「環境絵日記」を公募。優秀特別賞受賞者をフォーラム当日に表彰しています。2011年度の受賞作品のうち大賞作品を207号で、それ以外の23作品を順次ご紹介いたします。

環境絵日記…絵と文章の組み合わせで、子どもたちが環境問題やリサイクルに対して考えていることを、自由に表現する絵日記です。（リサイクルデザインの登録商標）

横浜市長賞

村上弘旺さん

戸塚区 品濃小学校 6年 題名 横浜生まれの食材を消費しよう



7月28日(木) 天気 曇り
テレビから「地産地消」という言葉が流れてきました。地域で取れた食材をその地域で消費する意味だと知りました。横浜には全部合わせると青葉区と同じくらいの面積の田んぼや畑があるそうです。昔から作られている農作物も多くて、昔から作られている「浜なし」と呼ばれるおいしい梨園があります。「はまポーク」の豚肉もおいしいです。地産地消は車で運ぶ距離が短いので二酸化炭素の排出量が少なくてすみ、環境にやさしく「エコ」です。そして、一生懸命に育てた地元の生産者に感謝して残さず食べようという心がけです。「ゴミ」の量が減れば、これも二酸化炭素の出る量が減ります。多くは地産地消に賛成です。でも、今は東北地方の食材をどんどん買って東北の人達を応援していきたいです。

講評

地産地消は地球温暖化防止に効果があります。東北は大震災でダメージを受けていますが、東北の農家の人たちへの助け合いの心も表れた素晴らしい作品ですね。これからもその気持ちをずっと持ち続けてください。（横浜市資源循環局局長大熊洋二さん）

横浜市資源循環局長賞

石川潤二さん

戸塚区 境木小学校 1年 題名 元気のもつ



7月31日(日) 天気 雨
ぼくのおじいちゃん、おばあちゃん、いつも生「ミ」をすてないで、にわの土の上ううめています。にわには、すだちやかぼちゃやたくさんのきれいな花があります。生「ミ」を土にうめると、すくすくいい土のえいようになります。その土にたねやなえをうえるとよくそだちます。そして、元気なおじいちゃんやおばあちゃんにわの花は、すくすくきれいで、すだちやかぼちゃは、ほったたが落ちそうなくらいおいしいです。だから、おじいちゃんとおばあちゃんには元気なだとおもいます。

講評

生ごみを使った肥料でできたスダチやカボチャ、ほったたが落ちるほどおいしかったとあります。私も食べたいです。こういうことに目をつけてくれて、どうもありがとうございます。（横浜市資源循環局局長 大熊洋二さん）

横浜市会議長賞

水島更紗さん

神奈川区 西寺尾第二小学校 4年 題名 バトンタッチ



8月10日(水) 天気 晴れ
私のランドセルを見て下さい。世界でたった一つのランドセルです。お姉ちゃんが使っていた物に「アクリル絵の具」でかわいい絵を書いてくれました。いろいろな人がウサギの絵に気がつく、「かわいいね。」とほめてくれました。お姉ちゃんが大切に使用してくれていたのに、ランドセルも新品のようにきれいです。私の後もだれかが使ってくれたらうれしいので、大切に使用します。小さなウサギの絵ですが、私にとっては世界に一つの宝物です。

講評

お姉さんから受け継いだランドセルが上手に描かれています。ものを大切に使い回すことは資源の有効活用になり、ごみを減らす効果があります。とても大切なことですね。（横浜市会議長 佐藤 茂さん）

横浜市温暖化対策統括本部長賞

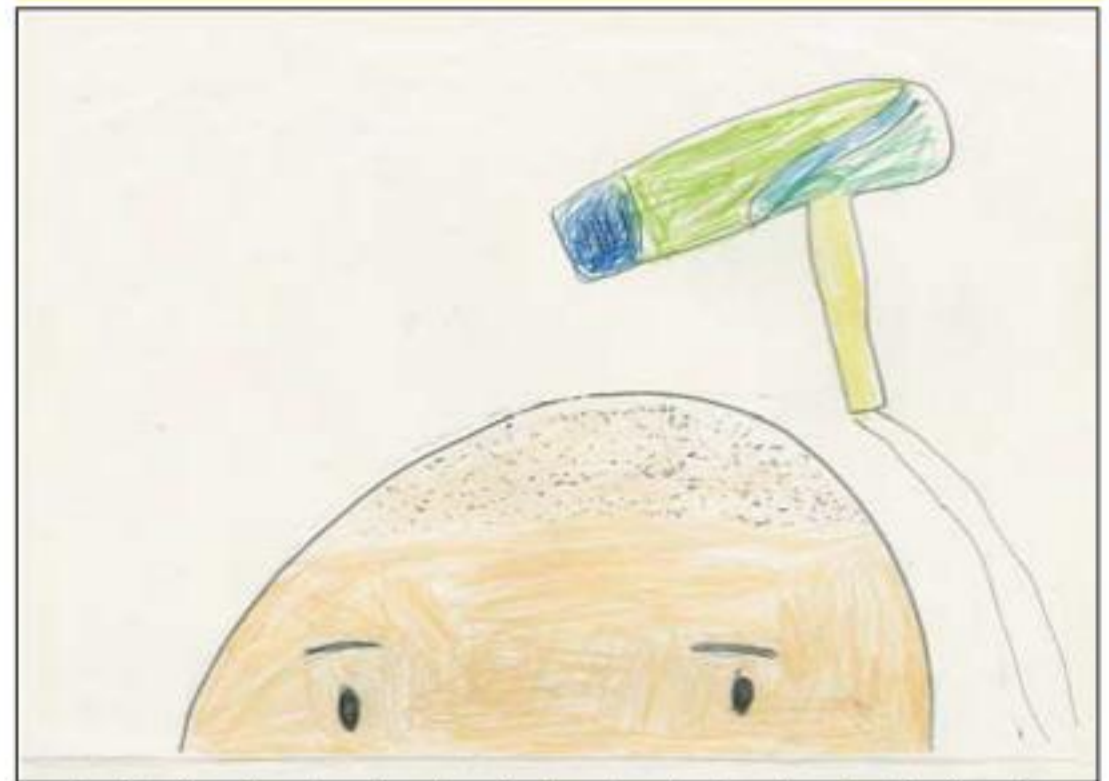


島津 雛子さん 青葉区 谷本小学校 5年 題名 未来の谷本小学校

8月16日(火) 天気 晴れ
 ①電力不足のため・LEDランプ・風力発電・プールの波発電・体育館床、谷本の森の階段、横浜一長いといわれる廊下に振動を利用した発電装置をつくる②近所のお年よりの健康と交流を考えてエアロバイク、ランニングマシンなどの発電装置がついた器具を置いたスポーツセンターを作る③地球温暖化防止屋上・校庭・壁面緑化、そして谷本の森にマイナスイオンを発生させる滝を作る④自給自足だけのこ、しいたけ、ゴーヤ、柿、なし、羊のミルクを作るこれが私の考える小学校です。

講評 これからは食料やエネルギーの地産地消が必要になるから、そのための方法を地域の小学校を舞台に考えてくれた、その視点がすごく良いと思います。これからの新しい地域を作ってください。(横浜市温暖化対策統括本部長 信時正人さん)

横浜市教育長賞



望月 堅斗さん 都筑区 茅ヶ崎小学校 1年 題名 スポーツがり

8月23日(火) 天気 くもりのちほれ
 ぼくはスポーツがりがせつでん、せつやくになるとおもいます。どうしてかというと、シャンプーをすこししかつかわないし、お風呂からでたらドライヤーをすこししかやらなくていいし、あさおきたときねぐせなおしをしなくていいからそれがいいとおもいます。だから、もうすこしこのあたまでいいです。

講評 文章も絵も素晴らしいです。スポーツ刈りが節水になり、省電力、水質も守るなんて。これからもよいアイデアをいっぱい出してください。(横浜市教育委員会指導部長 漆間浩一さん)

横浜市水道局長賞



齊藤 優果さん 旭区 鶴ヶ峯小学校 6年 題名 井戸水の有効使用

8月18日(木) 天気 晴れ
 以前、父から昔はうちにも井戸があったのだということを書きました。それまで私は、井戸、というものを耳にしたことはあっても、井戸が昔の水道のかわりなぞという事は知りませんでした。調べてみると、井戸水は地下からくみ上げられる地下水のことで、とても清たくきれいでおいしいということを知り、井戸に魅力を感じました。しかも、それ以上にすべてタタなので節約になるといふことにさらに大きな魅力を感じます。そこで、私は井戸水を有効的に使えちやうとおもしろい家を考えてみました。屋上プール、二階が冷そう庫、一階がせんだくできるようにします。せんたくした水で食べ物や冷やさない物へとしなくてはいけません。近いところからくみ出すのは水だけではありません。近くにあるとすずしくなるのは水だけではありません。植物も大切です。なので、私は植物にも水があたりえられるようにしました。もし水があたえられすぎても、きつたらふたをして水をためます。こんな家があったら、きつても暑い夏にも最高のすずしい家になると思います。

講評 水を使いたいいろんな工夫で、生活にも環境にも優しい暮らし方を提案する作品になりましたね。これからも色々な提案をみんなに広めてください。(横浜市水道局事業推進部長 島田和久さん)

横浜市環境創造局長賞



齋藤 妃樂さん 磯子区 洋光台第二小学校 題名 みどりがいっぱい

7月31日(日) 天気 雨
 ちぎゅつがあつくなりすぎて、エアコンなど、よいいなエネルギーをつかうようになったとおもいます。なぜあつくならなかったかというところ、やっぱりみどりがないからだとおもいました。一人が木をうえても、ほかの人が木をたくさんきつていては、いみがありません。きゅつに大きくかわるのにはむりなのでみんながそろって少しずつでもかわることが、大せつだとおもいます。

講評 色紙や包装紙を使って、色鮮やかな楽しい作品を作ってくれました。一人ひとりが気付いて行動しなくてはいけないというメッセージが込められていますね。これからもいろいろ考えて表現し続けてください。(横浜市環境創造局 局長 荻島尚之さん)

●今回のポーズ **アド・ムカ・シュワナーサナ** ※「ダウンドッグ」下向き犬のポーズ

【効能】 背骨を伸ばす、腕・脚の筋肉強化、全身のストレッチ、頭脳を活性化し、身体に活力を与える

【Beauty】 二の腕・太ももの引き締め、バストアップ、ヒップアップ

①このポーズでリラックス



②四つんばいになり、両足は腰幅、両手は肩幅にして手の平を広げる

③つま先を立てて、手で床を押してダウンドッグに

Point

今回はこのポーズが重要なので詳しく説明します

- ①手の平全体でマットを押す
- ②肘と肘をできるだけ寄せる
- ③首はリラックス
- ④肩、脇の下を伸ばす
- ⑤背骨を長く伸ばす



- ⑥お尻-坐骨を天井に向けて引き上げる
- ⑦脚の裏側を十分伸ばす
- ⑧両足の内側を平行にし、かかとを床に押す



簡単にできるヨガと一緒に、心と体をリフレッシュしましょう。

講師紹介

長谷川和恵 / インドにてハタヨガ、アシュタンガヨガを学ぶ。現在、自スタジオkazuyoga、神奈川を中心にヴィンヤサヨガを指導中。

トライしてみよう!

④吐く息でどんどん力を抜いて、背骨を長くして行こう! (5~10呼吸)

背骨が気持ち良く伸びない人は



Blog <http://ameblo.jp/kazuyoga-surf/>

お知らせ

資源物の持ち去り行為を撲滅します～熱い議論を形に～

本誌 205 号の特集でも取り上げた「資源物の持ち去り」について、先般横浜市資源リサイクル事業協同組合とNPO法人横浜市集団回収推進部会は横浜市会「温暖化対策・環境創造・資源循環委員会」の皆さんと熱く議論をしました。今後は条例制定、地域コミュニティ、業界のモラルなど持ち去り撲滅に向け様々な問題をどのようにクリアさせていくか、リサイクルデザインは、資源物持ち去り撲滅に向けた取り組みを発信していきます。

※ 横浜市会では効率的な議会運営のために専門的な委員会で議案等を調査・研究しています。「温暖化対策・環境創造・資源循環委員会」は、ごみの減量化・資源化などを担当している委員会です。



環境絵日記・横浜FC賞表彰式

11月27日、ニッパツ三ツ球技場で行なわれた試合（横浜FC対京都サンガFC）に、環境絵日記に応募した子どもたちが招待されました。キックオフの前に横浜FC賞の表彰式が行なわれ、受賞した長尾果穂さんは自作の環境絵日記をしっかりとした口調で読み上げました。



追跡・R.O.Fフォーラムの、そのあとで……

アクアマリンふくしまへの義援金

東日本大震災フオーラム当日に復興支援ブースで寄せられた募金などを、11月26日にアクアマリンふくしまへ届けられました。

アクアマリンふくしまの副館長・橋本さんの言葉「フォーラムで支援ブースを出して下さり、ありがとうございます。全国の様々な方から支援いただき、再開できました」

・義援金募金	7,039円
・エコカラー手袋売上金から	2,900円
・CLOVERチャリティーTシャツ 売上金から	20,000円
・事務局の募金	10,000円
・チンアナゴストラップ売上金	80,000円
合計119,939円	



応援メッセージを集めて作った「週めくりカレンダー」をプレゼントしました。

ホームコレクションでの環境絵日記展

11月12日から12月11日まで、みなとみらいにある横浜ホームコレクションで、環境絵日記をプリントしたエコバッグが展示されました。17棟あるモデルホームが選んだ6作品ずつ、計102作品です。展示終了後は描いた子どもたちに贈られました。



りくみちゃんセットオリジナル再生品の詰合せ

お手ごろ価格の
2,880円

- りくみのティッシュ 1パック5箱入り **X3**
(200組・400枚)
- りくみのトレペ 1パック6ロール入り **X4**
(130m シングル)
- 小結くん 1巻 (30m)



・振込手数料別途 ・県外への発送は送料別途

※商品お届け時に代金をお支払いいただけるようになりました。現金のみの取り扱いとなります。(手数料315円)

詰合せの箱サイズ 横460mm×縦460mm×高さ355mm

ご注文は…横浜市資源リサイクル事業協同組合 電話 045-444-2531 / FAX 045-444-2532

http://www.recycledesign.or.jp/blog/

広報企画委員会

金属委員会

古紙委員会

事業研究委員会

ジュニア部会

びん委員会

共同受注委員会

集団回収委員会

ISOグループ企業会

お役立ち▼

船崎 健



プロフィール

ふなざきけん
けやき(株)代表取締役
1981年4月4日生まれ。
父が始めた古紙回収業
「船崎商事」を2007年
26歳で継ぎ、社名を
「けやき(株)」に改める。

自慢の従業員と一緒に クオリティの高い仕事をするのが目標

反抗期

中学時代は学内でやりたい放題、堅物で厳しい母が保護者面談で泣いて帰って来たこともあった。「出て行きなさい!」と閉め出され、ドアチェーンをぶった切って家に入ったこともある。親に対する当てつけだったが母は全くブレなかった。

父とのケンカでなぐりかかったらクロスカウンターで一発KOされたのはいい思い出。後で聞いた話では、昔ボクシングをやっていたとか…。

父・仕事

21歳のとき当時勤めていた職場に父がきて「仕事を手伝ってくれ12月だけでいい」と拉致され、年明けて組合の新年賀詞交歓会に連れて行かれた。26歳のとき法人格取得と同時に父から「社長はお前やれ」と渡された。父は自由人、見方によっては勝手な人、独特で個性的。今でも好きなときに好きなように仕事をしている。

自分がまだ若く、小さな会社なので従業員が長く働ける環境作りが必要。従業員目線を忘れずに、自分が言われていやな言い方はしないように気をつける。今のメンバーと仕事している時が一番楽しい。

身長

高校で背が急に伸び始め成長痛の病気になる、高1の夏休み前にバスケの試合で剥離骨折し、夏休み中松葉杖をしていた。25歳の頃まで伸びて現在は187cm、両親も親類も背は高くない。高校卒業後、雑誌のモデルをしたが、写真を撮られるのが嫌で、1年で辞めた。



忘れられない

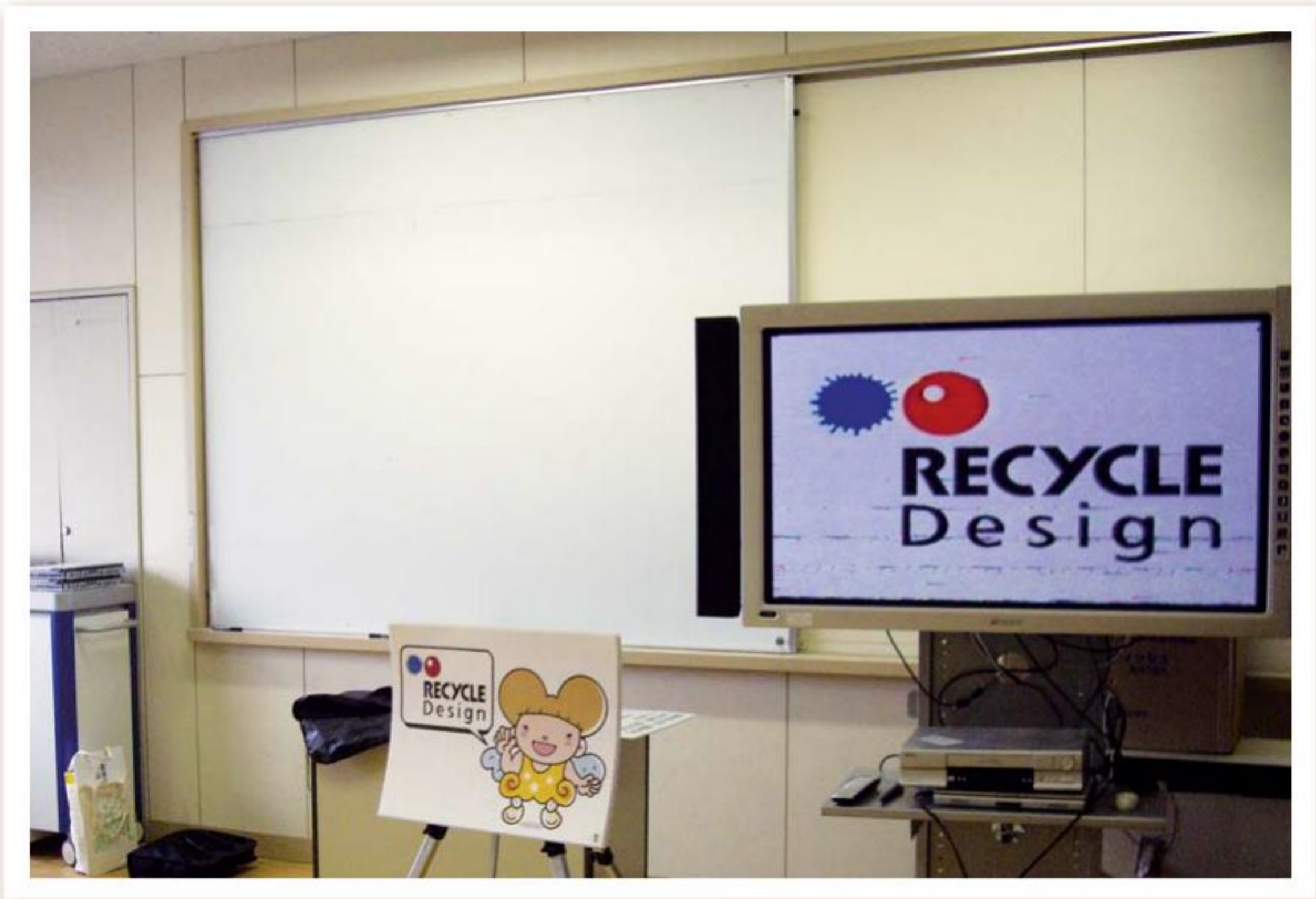
結婚できたこともそうだが、結婚式に多くの人がお祝いに来てくれたことがほんとうに嬉しかった。自分が多くの人に支えられているんだということが実感できた。

くやしい!

法人になった翌年にリーマンショックで古紙が暴落し、首が回らなくなった時期があった。落ち込み、へこんだ。自分の未熟さがその状況を作ってしまったことが一番悔しかった。



*リサイクルデザイナーとは横浜市資源リサイクル事業協同組合の組合員の呼称です。



リサイクルで社会に貢献！
有限会社マルニ商店 栗原清剛

私の原点

ここは、市内のある小学校の視聴覚教室。リサイクル出前講師として「授業」をする前の「リマ」。小学生の時から私の夢は「先生になること」。家業であるリサイクル業界に入るときも「リサイクル事業」と「子どもたちの教育」を何とか繋いでみたいと思っていた。

平成14年に初めて出前講師をしてから、縁あって今では年間10校ほどの小学校で出前講師を担当している。仕事ではあるけれど、子どもたちと3Rや環境問題について話し合うことがとても楽しい。

「3Rって何？」「牛乳パックは何に生まれ変わるのかな？」といった私からの問いかけに子どもたちは、瞳をキラキラさせながら答えてくれる。

授業をするたびに、子どもたちから多くのパワーと仕事に対するヒントとやり甲斐をもらっている。私にとっていろんな意味で原点に戻る、まさに「とっておき」の間。

2012年。新しい年も自分の原点を忘れず、仕事にまい進したい。



それ行け! りくみちゃん 作・勝野真美 【第83話】





毎日寒いですね……。エアコンのリモコンに手を伸ばしたくなる気持ちを抑え、厚着をして暖をとっています。でも、ガマンばかりでは節電生活が続きません。先月号で紹介した「麦のカイロ」は香りに癒されましたが、今回は視覚で癒されたいと考え探してみました。

外出時にキャンドルショップの前を通りがかり、植物生まれのキャンドルを発見！そこは神仏用ろうそくで有名なカメヤマローソクの直営店でした。石油系の原料を使用せずパームヤシの実を使用していること、石油系と違い燃焼中のススが少ないのが特徴とのこと。原料の産地マレーシアではパームヤシの乱伐が禁止されていて、政府が許可した農場のものを使用しているそうです。

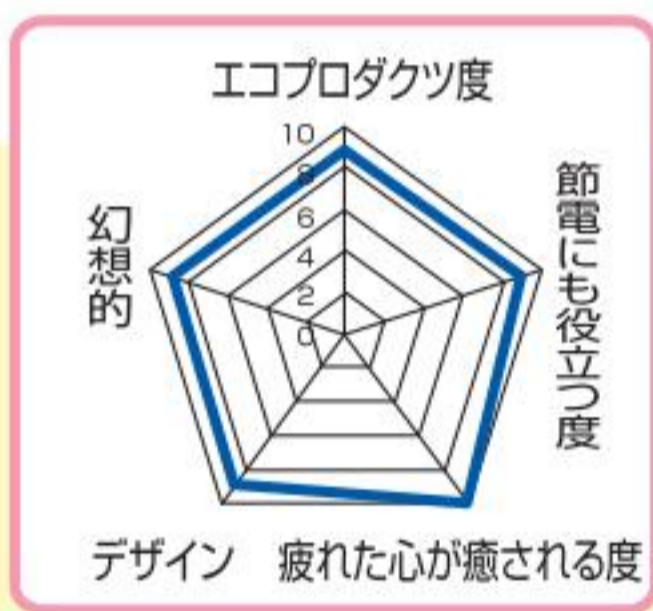
早速「クリアカップ用」と「キャンドルナイトミニ」を購入。クリアカップ用はろうが溶けて液体になると全体が透き通って見えるのでとってもキレイですし、キャンドルナイトミニは火を灯すと「1000000CANDLENIGHT」の文字が浮かびます。どこで使おうかな〜と悩みましたが、とりあえずお風呂と部屋で。お風呂ではゆっくり湯船に浸かり、1日の疲れを取って、体の芯までしっかり温まり就寝。部屋では薄明かりを楽しんでリラックスしてま〜す♪



キャンドルの明かりで

リラックスタイム満喫中

※ご使用の際は、お皿などを使ってください。



『エコキャンドル』

価格368円〜

商品についての購入・お問い合わせは
カメヤマキャンドルハウス

電話 03-3478-7715

11:00 ~ 19:00

年中無休 ※夏期・年末年始は除く

<http://www.kameyama-candle.co.jp>



◀ キャンドルナイトミニ

タケちゃんプロフィール

昭和37年5月30日「みんなごみゼロの日」に横浜で生まれる。気が済むまで調べてしまう少し変わったこだわりのO型。ただし、その選定眼はリサイクルデザイン随一。

●コレットマーレみなとみらい店
中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 5F
電話 651-7038 11:00-20:00
年中無休

① 『キャンドルナイトミニ』を3名様にプレゼント♪

② あなたがオススメするエコプロダクツを随時受け付け中。

《回答内容》① 『キャンドルナイトミニ』について思うこと、今月号の感想(必須)

② 商品名、オススメの理由、発売元(わかれば)

上記の ① または ② の回答を必ず書いてあなたのお名前、郵便番号、ご住所、年齢、性別、職業、電話番号、メールアドレス(あれば)、本誌入手場所・あるいは入手方法をお書きになり、右記枠内のいずれかの方法でご応募ください。

①への応募は宛先に「RD プレゼント 208」

②への応募は「オススメエコプロ」と明記してください。

到着分有効

締め切りは

2012年 1月24日(火)

当選者の発表は翌々月号にて。

郵便 / 〒221-0054

横浜市神奈川区山内町13番地

横浜市資源リサイクル事業協同組合

ファックス / 045-444-2532

Eメール / mail@recycledesign.or.jp

HPから / [月刊リサイクルデザイン](#)

オススメエコプロ情報の当落について、個別にご回答いたしかねますことをご了承ください。

リサイクルデザイン206号 おりがみ工場当選者 関谷様(泉区) 藤井様(鶴見区) 市川様(戸塚区) 他3名

INFORMATION

リサイクルデザインはこんなこともしています

リサイクルや分別の仕組みについて知りたい、アルミ缶集めに取り組みたい、というたくさんのご要望にお応えするリサイクルデザインの事業あれこれ、詳細はホームページにあります。ご質問やお申し込みはリサイクルデザインまでどうぞ。

最近の活動報告

出前講師 (リサイクルや3Rに関する講座、無料)

- 11/17 青葉区青葉台連合自治会 (青葉区)
- 11/21 旭区地域振興課 (旭区)
- 11/24 YES講座「食品リサイクル最前線」(神奈川区)
- 11/28 中川小学校 (都筑区)

リサイクルポート山ノ内見学会 (山内埠頭にある当組合施設の見学会、無料)

- 11/15 JICA沖縄カリコム研修A(後期)
- 11/25 西区健康教育研究会

学校等アルミ缶もったいないプロジェクト

(アルミ缶を車イスなどに交換する活動)

- 100kg以上集めた学校及び車イスと交換できた学校
- 11/2 下野谷小学校(鶴見区)
- 11/10 日吉南小学校(港北区)
- 11/10 茅ヶ崎台小学校(都筑区)
- 11/10 三保小学校(緑区)
- 11/11 希望ヶ丘小学校(旭区)
- 11/29 青木小学校(神奈川区)

平成23年度より車椅子1台に交換する数量を小中高等学校で250kg、団体等で500kgとしています。

月刊リサイクルデザインはここにあります

中区/損保ジャパン横浜支店 神奈川県中小企業団体中央会 エレーナ 三日坊主 下前商店 西沢金物店 医療法人KMG小菅医院・横浜朱雀漢方医学センター 興昌 上州屋山手店・上野町店 水谷硝子 アンジェロ 横浜信用金庫野毛町支店・本牧支店・新本牧支店・本店営業部 (有)中屋 西区/東急ハンス横浜店 島田園茶舗 亜都理絵ささき HAIR SALONワタナベ プラザ栄光みなとみらい店 愛知屋川村商店 三河屋酒店 セキチュー横浜みなとみらい店 横浜信用金庫横浜西口支店 東邦産産(株) 浅間町 SS 保土ヶ谷区/イオン天王町店 横浜国立大学生協同組合 大学会館店・工学部店 WEショップほどがや天王町店 市川書道教室 相鉄ローゼン笹山店・上星川店 横浜信用金庫保土ヶ谷支店・西谷支店 南区/グリーンバザール NPO 法人教育支援協会 相鉄ローゼン六ツ川店 横浜信用金庫吉野町支店・弘明寺支店 緑区/相鉄ローゼン十日市場店 横浜信用金庫鴨居支店・中山支店・十日市場支店 大和市/リセールショップ遊民 上記以外にも設置場所があります。

詳しくは下記にアクセスを!

<http://www.recycledesign.or.jp/rd/get.html>



りくみちゃん自販機の寄付

(下記3ヶ所にあるりくみちゃん自販機の飲料売上金の一部を、環境絵日記普及のために寄付しています)

(有)マルニ商店・金沢区福浦 / (株)日哲商事・泉区中田町 / 横浜アルコ(株)・戸塚区川上町 **11月の寄付金額 6,110円**

資源物標準価格表

2011年12/1
日経新聞

品名	買入価格	業者の売値
	1キロ当たり	1キロ当たり
新聞	0円	9円
雑誌	0円	8円
段ボール	0円	9円
衣類くず	設定不能	0~1円
アルミ缶	0~5円	

紙ひも『小結くん』は ここで求めください

- 横浜市鶴見区・神奈川区・保土ヶ谷区の区役所売店
- ぷらむろーど杉田商店街事務所(磯子区)
- バラエティたかはし屋(神奈川区)

販売店がお近くにない場合は通販も可。
50巻セットの箱売りもあります。詳細は当組合までお問い合わせを。



1巻90m 230円

広報企画委員会から

2011年は免許を取得してから初めてマイカーを持たない生活となりました。20数年車がある生活をしていたので「絶対不便になる!」と思っていましたが、無ければ無いなりにライフスタイルが変わるもので、今では電車・バスを積極的に利用。重たい物を買う時はカーシェアリング。これは時間で車を借りるので予め買う物を決め、時短に成功。あらためて今までの余分な物事に気づき、反省しました。2012年は日々の生活を見直し、充実の1年となるようにと。(編集室)

次号の特集は「海外のリサイクル事情」-2-です。

月刊リサイクルデザイン No.208

発行所:横浜市資源リサイクル事業協同組合
〒221-0054 横浜市神奈川区山内町13番地
TEL 045-444-2531 / FAX 045-444-2532
Eメール / mail@recycledesign.or.jp
発行日:2011年12月25日 発行人:高田哲二
編集人:藤本達也
広報企画委員会:山岡秀明・松澤嘉継・杉山宜利
芦澤博志・栗原清剛・大内敦・船崎健・重成明歌音
事務局:山中一繁 編集室:武松事業デザイン工房(株)
制作:(企)エコアド 印刷:(株)大川印刷

お問い合わせ

横浜市資源リサイクル事業協同組合(通称リサイクルデザイン)

広告商品のご注文

TEL 045-444-2531 / FAX 045-444-2532

- 広告は随時募集しています
詳しくはホームページにて

組合の事業紹介

出前講師

11月21日(月) 旭区地球温暖化対策・3R夢講演会

テーマ「3Rの必要性と具体的な取組について」

主催／旭区地球温暖化対策・3R夢協議会



旭区の環境事業推進委員の皆さんを対象とする講演会が開かれました。講師は、リサイクルデザインの出前講師・戸川孝則企画室長です。

燃やすごみの量を（平成13年を100%として）平成22年に30%減らそう、と取り組んできた「ヨコハマは G30」ですが、結果は目標を大きく超えて40%以上も燃やすごみの量を削減できました。「ヨコハマ 3R 夢」は、そのさらに上を行き、ごみの発生自体を減らす（＝リデュース）計画です。「お気に入りのものを永く大切に使う、最後まで使い切る、くり返し使えるものを選ぶ。それがリデュース」「よく考えて買うためには、スーパーへ行く前にバナナを1本食べていくこと」「そろそろ本気で地球に優しい暮らしをしてみませんか？」との講師の言葉に、会場のみなさんは大きくうなずいていました。

被災地を訪ねて



11月4日、5日、グリーン購入ネットワーク主催の「東日本大震災 応援プロジェクト～被災地支援を考える視察会」に参加しました。被災地の現状を知り、復旧・復興に向けなにが必要なのかを把握し、被災地のニーズに合った支援策を具体的に考える場として企画されたものです。

初日は、仙台市環境局の方から震災の混乱中でのがれき等の収集の仕方や進捗具合を聞き、他にIT商品の販売・保守サービス業、建設用資材の販売会社を訪問しました。壊滅的な被害を受けた南三陸町のホテルに泊まり、女将さんから避難場所として機能させた日々について聞きました。2日目は地盤沈下に苦悩する気仙沼市の水産加工会社2社の工場を訪ね、現況と将来への見通しを聞きました。「物見遊山でもいいから、こちらに来てほしい」「街の機能が失われて人がどんどん減っていく」「道路の縁石が子ども達の勉強机だった」そんな言葉から、復興への道のりの険しさが伝わってきます。このことを絶対に忘れず、被災されたみなさんの支えに少しでもなれるよう努めます。

（月刊リサイクルデザイン編集室 武松昭男）