

みたか環境ひろば 第52号

平成 27年 7 月 15 日号



■「エコミュージカルとエコイベント」

今年も環境月間に伴い6月27日に、三鷹市公会堂にてエコミュージカルコンサートが開催され、不安定な天候ながらも543人の来場者がありました。ロビーでは恒例のエコ楽器ワークショップやおもちゃの病院、グリーンカーテン用のゴーヤ苗配布に加え、パネルを使って三鷹の自然や井の頭池の清掃活動を紹介するコーナーも登場しました。井の頭池が以前より綺麗になったのは、「かいぼり隊」やボランティアの方々の力によるところが大きいことがよくわかりました。

当日の参加者には幼稚園や保育園のお子さんも多く、「こんな小さいのに環境問題を理解できるのか」という声もありますが、お父様やお母様と一緒にエコ楽器を作ったり、ミュージカルに参加したり、お気に入りのおもちゃが治療できたりとこれらの楽しい体験の記憶がきっかけとなり、将来エコに関する工夫が自然と生まれてくるのではないかと思います。ご家庭の中だけではなかなか取り組みにくく、また、学ぶ機会のなかった大人世代の方たちも一緒になって楽しめる貴重な催しとなっています。今年は地元の中学生のボランティア部などによる運営協力もあり、頼もしいかぎりでした。これからも様々な「ちょっとしたエコなこと」を取り上げてイベントの中いくつか織り交ぜていきたいと思ひます。皆様のご協力をよろしくお願ひいたします。(入江)



★ 舞台上で演奏する子どもたち ★

～エコミュージカル～

今年のエコミュージカルコンサートは、昨年、一昨年と同様に「ブレーメンの音楽隊」の役立たずと言われた動物たちが登場しました。そこにごみだらけの川に捨てられた「空き缶のカンちゃん」がメッセージを伝えに登場します。カンちゃんは、池や川や海はごみ箱じゃない！水を大切にする事は地球を大切にする事であると教えてくれました。今年のテーマは、「水は地球の「い・の・ち」」です。川や海が汚れると、魚が住めなくなってしまうたり、海や川から空に昇り雨となって降ってくる私たちの使う水も汚れてしまったりすることを学びました。そして、川や海が汚れないように、何でもポイッと捨てる前にリサイクル出来ないか考えてみようということを楽しく学びました。



★ ブレーメンの動物たち ★

今年に来場者数は、昨年よりはやや少なかったものの、昨年から引き続き観に来た方も多く、ペットボトルマラカスはとても賑やかでした。また、舞台の上にあがった子どもたちの数も昨年以上だったようです。リサイクルの大切さを再認識させてくれた子どもから大人まで環境について楽しく学べたエコミュージカルコンサートでした。(福井)

～エコイベント～

今年もエコミュージカル開演前に、三鷹市公会堂のロビーにて様々なエコイベントが開催されました。かいぼり隊による「みたかの水を紹介」のブースでは、井の頭公園の池の水を抜いて外来種を駆除した結果、日本古来の生き物が戻ってきて、もとの豊かな水に戻りつつある様子が展示されました。また「おもちゃの病院」では白衣姿のお医者さんがおもちゃを修理する姿を目にすることで、物を大切にする心を小さなお子様とともに育むことができたかなと感じました。イベントの中でも「エコ楽器ワークショップ」は大盛況で、たくさんのお子様たちに作ってもらえ、楽器を鳴らしながらミュージカルを楽しんでもらえました。

皆様も是非身近なところからエコについて考え、楽しむ方法を考えてみてください。(森)



★ おもちゃの病院 ★



★ エコ楽器ワークショップ ★

■野菜を工夫して、無駄なく美味しく食べよう！

～塩麹とオリゴ糖～

最近ではスーパーなどでも「塩麹」を見かけるようになりました。ご自身で作っている方も徐々に増えてきたのではないのでしょうか。美味しそうな夏野菜もどんどん出てきましたね。野菜の食べ方を工夫して腸内環境を整えて暑い夏に負けない体づくりをしましょう。野菜の中の栄養を腸に吸収させるには分解する必要があります。

それを分解させるのにいいのが、麹等の発酵食品です。分解させるとオリゴ糖が活発になり腸内の善玉菌の代表選手ビフィズス菌を増やしてくれます。単なるきゅうりも塩麹につけておくと栄養満点のきゅうりに早変わり。そのきゅうりでポテトサラダを作ってみるのはいかがでしょうか？

また、ぬか漬けも同様の効果があります。冷蔵庫の余ったお野菜を「漬ける」というひと手間で栄養満点の野菜に変身させて美味しくいただければエコにもなりますね。

(井口)



～夏野菜のピクルス～

夏野菜の美味しい季節になりましたね！たくさん採れる時期は価格もお手頃ですし、たくさん入っていたりしますが、気がつくとも痛んでしまったり、捨てることになってしまったり。そんなことがありますよね。

そんなこの時期に是非作っていただきたいのが、メイソンジャー（蓋がある保存用ガラス瓶）でも有名になりました自家製ピクルスです。大き目に切った野菜（今回はきゅうりと赤パプリカ）を煮沸消毒した空き瓶に入れ、ピクルス液を注ぎます。ピクルス液は少し粗熱をとった熱いものを入れていきます。ピクルス液（お酢1カップ、お水1カップ、砂糖 大さじ5、塩 大さじ1/2）をひと煮立ちさせます。調味料（ローリエ2枚、鷹の爪1本、にんにく1かけ、黒こしょう）をピクルス液に加えます。プチトマトを漬けるときは、楊枝で穴を開けてくださいね！水の代わりに昆布だしを使うとまろやかになります。最近は市販のお手頃な漬物液がでていますので、より簡単に作れると思います。一品足りないとき、お料理のいろいろ、お酒のおつまみにもなるし、野菜不足も解消できるので、いいとこどりですよ！（森）



環境掲示板

「Tシャツからエコ布ぞうり」作り

日時：8月6日(木)
午後1時から3時30分まで
場所：三鷹市リサイクル市民工房
内容：いらないTシャツを使って、エコ布ぞうりを作ります。
対象：どなたでも
定員：10人（応募者多数の場合は抽選）
料金：無料
申込：7月29日必着で往復はがきで
ごみ対策課まで申し込む
問合せ：ごみ対策課(内線2533)

「エコアイデア」募集

「エコアイデア」とは環境に配慮した取組を言います。みなさんが行っている省エネ、節電、節水、リサイクル、生ゴミ対策、緑のカーテンなどを教えてください。こちらで記事にして掲載させていただきます。ただし紙面の都合で掲載できない場合もあります。

問合せ：環境政策課(内線2525)

夏休み子ども木工教室

日時：8月26日(水)・29(土)・30(日)
午前10時から午後0時まで
場所：三鷹市リサイクル市民工房
内容：廃材を利用して行う木工教室
対象：小学生
定員：各日5人（応募者多数の場合は抽選）
料金：無料
申込：8月10日必着で往復はがきで
ごみ対策課まで申し込む
問合せ：ごみ対策課(内線2533)

編集後記

今年もエコミュージカルコンサートが子どもたちの元気な歌声とともに無事開催されました。関係者のご協力に感謝いたします。今回のテーマは「水」でした。水は地球の命—水は生命の源—と云われています。子どもたちにも、川をごみなどで汚してはいけない事を理解できたと思います。私の子どもの頃は、三鷹の水は地下水を使用し、各家、町内に井戸があり、水道も深井戸の水が使用され、三鷹の水は美味しいと言われていましたが、今はペットボトルの水を買う人もいた時代になりました。この環境を良くも悪くも次世代へ繋ぐのは大人と言われている我々です。もう一度考えてみませんか。去る3月にみたか環境活動推進会議の委員の任期が終了したため、4月から新たな委員で活動を始めました。今後もエコ・三鷹の環境・その他ニュース・お知らせ等を発信していきたいと考えます。皆様のご意見・ご感想などございましたらご一報ください。（平澤）

※今月号は、エコミュージカルとエコイベントの内容を含めるために、1日の発行ではなくなりました。ご了承ください。

次回の発行は平成27年10月の予定です。

発行：みたか環境活動推進会議
(愛称 みんなの環境)

連絡先：三鷹市環境政策課
電話 0422-45-1151 内線2523・2524
E-mail:kankyo@city.mitaka.tokyo.jp
本誌は、市役所、市政窓口、図書館、コミセンや市のHPから入手できます。