

やってみよう！
簡単エコクッキング

春キャベツ まるごとレシビ!

Point 1

キャベツにはビタミンCが多く、胃腸の粘膜保護をたすけるビタミンU (キャベジン) も含んでいます。

外側

炒め物に

むきえびや豚肉などの具材とじっくりに強火で手早くサッと炒めます。お好み焼きやスープ煮、汁の実、ゆでて酢の物・和え物などにしてもおいしいです。

葉

サラダが一番!

やわらかい春キャベツは、水分が多く甘味があるので、サラダや浅漬け等、生で食べるのがおすすめです。

芯

Point 2

キャベツは部分 (内外、葉芯) により栄養の偏りがあるので、1枚ずつはがして使うより、全体をまんべんなく使うようにすると良いでしょう。

Cabbage

春キャベツは、秋まきキャベツを翌年の春に収穫して新ものとして出回るもので、ふっくらとしており、葉の巻きがゆるくやわらかい。3月から4月が旬です。

編集者記

スタッフのひとりごと

2014年も早3月…。おかげさまで、「しまエコ」第2号を皆さんにお届けすることができ一安心のスタッフ一同です。今回のメイン記事は昨年の「広島研修」。ということで、ご参加いただいた推進員の方々はコメントやお写真の掲載など快く承諾していただきました。ありがとうございます!

さてさて、前回の「しまエコ」でもお知らせした「しまねエコビレッジ」はもう見ていただけましたでしょうか? 手前味噌ですが、なかなか楽しいポータルサイトとなっております。こちらでも、今後推進員の皆さんの活動を紹介したり、参加型の企画も構想中ですので、楽しみにしていてください!

しまね
エコビレッジ
あなたの **おうちのエコ** を応援するポータルサイトができました!

<http://www.eco-shimane.net/>

しまねエコライフサポートセンター **エコサポしまね**

島根県松江市東津田町1741-3 (いきいきプラザ島根3階) TEL0852-32-5260 FAX0852-32-5265

▶パソコン・モバイル・スマホで、今すぐアクセス!

<http://www.eco-shimane.net/> しまねエコビレッジ 検索



編集者をお訪ねして下さる方を募集しています! お気軽に「応募」ください!



Vol.2 (2014.2月)

島根県地球温暖化防止活動推進員の交流広場

知ってた? 人間は100w

冬はどうしても体重が多くなりながら。食事で摂ったカロリーも気になります。この熱量を表すカロリーと電力を表すワットは、実は換算できるんです。成人男性の基礎代謝量は1日およそ1500キロカロリー。難しい計算式は抜きにして、ざっと換算すると人間は約100ワットになります。二足歩行ロボットの消費電力が600ワットだそうですから、人間って随分省エネなんですね。

●特集
推進員研修レポート
「脱・温暖化フェア in ひろしま」
広島の推進員もアツかった!

●連載
簡単エコクッキング
春キャベツまるごとレシビ

しまねではじめる、エコ活動。

しまエコ



推進員活動のヒントとアイデアがいっぱい!

脱・温暖化フェア in ひろしま2013

1 1 くい環境会議 地域のニーズに合わせた取り組みを



どんぐりで作ったけん玉を紹介してくださる佐藤の小島さん

出前授業を聞いた子供たちが作製した「久井の自然新聞」。

環境にやさしい久井の町づくりを目指し、豊かな自然と次世代に継承するため地域のニーズに合った活動に取り組んでいる。小学校への出前授業では遊びを通して様々な活動の推進を行っている。

推進員's レポート

刺激を受けた!

活動の内容については、さほど大差はないように思われるが、活動の地域への波及について、もう少し積極的にできるといいと思った。

(原田市/大橋美津子)

考えたい!

私の周りには高齢者が多く、時間だけでは十分ある方が多いので伝えていきたいです。また、子育て支援センター等若い方を対象に、企画も考えていきたいです。

(海士町/波多摩代)



2 2 くれ環境市民の会 手づくり屋台による温暖化啓発キャンペーン

呉名物の「屋台」をヒントに考案された「エコ屋台」「エコドライブ」や「節電あでん」などメニューは様々で、屋台を訪れた人が、自分に合った活動方法を見つけ、CO2削減の実践に繋がってもらえるように、ユーモアあふれる紹介の仕方が人気。



手作りのかわいいおでんグッズ。持ち手は鉛筆が使われており、最後にプレゼントされる仕組み!



刺激を受けた!

「屋台+おでん」のアイデアはGOOD。おでんだけでなく、アニメキャラで子供の食いつきをよくすることもできる。退屈になりがちな展示を興味深く演出できる仕掛けだ。

(益田市/狩野純二)

広島で体験交流した 推進員がレポートします

昨年11月23日に開催された「脱・温暖化フェア in ひろしま2013」。推進員研修の一環として、広島県の地球温暖化防止活動推進員と交流を深めるために、島根県からも12名の推進員が参加しました。広島県の推進員さんの熱心な取り組みに驚いたり、お互いの活動の情報交換をして、盛り上がりたり。そんな推進員どうしの交流の様子をレポートします。

推進員's レポート

共有したい!

企業は、省エネ、節約のために、いろいろなアイデアを出して、お金をかけて、開発していることが、よく見えました。推進員の活動も、いろいろなアイデアを出し合って、いい活動を、シェアできたらいいですね。

(益田市/豊田淳恵)

刺激を受けた!

広島カーブのある都市の人は、非常に意気に感じやすく、また、相手の気持ちをつかむのに長けている人たちではないか、見習わなければと思いました。

(出雲市/新田良一)

考えたい!

もっと積極的に行動しなければ、我々の役目は世の中に貢献できない。「行動しよう、動こう」

(安来市/天野武昭)



積極的に質問をする山口さん

共有したい!

出かけてみて、会話してみると、いろいろと得ることができます。今度は一緒に出かけましょう。

(益田市/常岡文江)

3 3 福山北部脱温暖化地域協議会 生ゴミ削減! 段ボールコンポスト

メンバーが試行錯誤して作った段ボールコンポスト。家庭の生ゴミを堆肥化して生ゴミ削減に取り組んでいる。また、出来た堆肥を使って緑のカーテンを栽培し真夏のエアコンの使用を控える事で、CO2の削減にもチャレンジしている。



オリジナルの段ボールコンポスト。特別な容器を購入する必要もなく、段ボール2枚重ねで出来るのが魅力。

5 5 地球温暖化対策はつかいちさくら協議会 竹を使ったオリジナル紙芝居

竹を使ったオリジナル紙芝居

地域の小学校に出向き、子供たちでもわかりやすく実践可能な温暖化防止活動について説明。子供たちが楽しみながら学べるよう、実験やクイズ、エコクッキングなどを盛り込みながらの授業はアイデアいっぱい! 写真の竹を使った紙芝居もメンバーの手作り。



オリジナル紙芝居の枠は竹で手作り

「TEAM MATE ひろしま」

連携で取り組む広島県の活動

広島では日常生活からのCO2削減に向けて、地域の各主体が連携・協働し、地域の实情にあった実効性のある温暖化対策に取り組むパートナーシップ型の地域組織「TEAM (チーム)」として活動しています。現在26のTEAMが設立されており、いずれも地域の特性を活かしたユニークな活動を展開しています。

TEAM = T i i k i E c o A c t i o n M e e t i n g
地域で 環境にやさしい 行動をおこす 人・組織のあつまり

● 出展団体一覧

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 府中町脱温暖化市民協議会 | 14 ひがしひろしま環境家族 |
| 2 大和町地球温暖化対策地域協議会 | 15 倉橋の海とくらしを考える会 |
| 3 広島市地球温暖化対策地域協議会 | 16 脱温暖化プロジェクトせら |
| 4 くれ環境市民の会 | 17 くい環境会議 |
| 5 エコフォーラムわだ! | 18 福山北部脱温暖化地域協議会 |
| 6 脱温暖化めくまフォーラム | 19 海田町地球温暖化対策地域協議会 |
| 7 脱温暖化ネットおんど | 20 脱温暖化・門田地域協議会 |
| 8 大崎上島けんこう文化の島づくり協議会 | 21 栗原地区地球温暖化対策地域協議会 |
| 9 地球温暖化対策はつかいちさくら協議会 | 22 脱温暖化笑こまひる |
| 10 エコINNくらせ | 23 エコネットひがしひろしま |
| 11 布野の食と脱温暖化を考える会 | 24 エコネットたけはら |
| 12 能美脱温暖化未来会議 | 25 かんきょう会議浮城 |
| 13 町づくり脱温暖化やすらう | 26 しのエコ推進会 |