

J^{ジョウヨウ}oyo E^{エコ}co C^{チョイス}hoice !



毎月のエコ活動、できることからやってみよう！



必要な量だけ



時間を開けず
に入浴



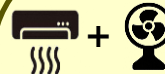
パソコンの
電源オフ



再配達削減



マイボトルを
持とう



エアコンと
扇風機



打ち水に
使う



まとめ洗い



冷蔵庫の掃除



エンジン
ストップ



ぽかぽか
メニュー



窓の断熱

城陽環境パートナーシップ会議

COOL CHOICE(クールチョイス)未来のために今選ぼう！

ここ 100 年で日本の平均気温は約 1℃上がりました。地球温暖化の大きな原因は CO₂ の排出です。環境に配慮していないモノ・コトを選んだことにより、家庭からの CO₂ 排出量が増えてしまっていたのです！そこで「COOL CHOICE」。「COOL CHOICE」とは、2030 年度に温室効果ガスの排出量を 2013 年度比で 26%削減するという目標達成のため、省エネ・低炭素型の製品への買替・サービスの利用・ライフスタイルの選択など、地球温暖化対策に資する「賢い選択」をしていこうという取組みのことです。

これからは「次世代の暮らし方」を選んでいくことが CO₂ 排出を抑える力になるのでは。消灯、温度設定、節水など普段の行動に加え、車、家電、住宅など身の回りのモノを選ぶとき、これからの目線で選んでみませんか。小さな日常の選択かも知れませんが、積み上がって大きくなる。あなたが選び未来を変えましょう。

2019 年 2 月 城陽環境パートナーシップ会議

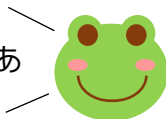
Joyo Eco Choiceの使い方

Joyo Eco Choice は、身近な生活の中で、未来のために今選択できる「アクション」を、月ごとに 5 つ掲げ、5 つのアクションの中からできることを「選択」し、ご家庭の生活の場面にあわせてお使いいただくものです。

①月ごとにエコ活動がどのくらいできたのか、家族でエコ活動の取り組み状況に○をしてくださいね。



まあまあ



できなかった



②1 か月でも、1 年間でも何か月でもかまいませんので、取り組み状況を最終ページにあるハガキにて返信ください。返信いただいた方に粗品をプレゼントいたします。



今月のテーマ

家電の買い替えが節約への近道

1月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

■LED 電球の採用

■電気カーペットの下にひと工夫

■城陽産「菊菜」を食べよう

■電気ポットで必要な量だけ沸かす

■省エネラベルの「☆」が多い製品を選ぶ



エコ活の取り組み状況
○をつけてね

できた！



まあまあ



できなかった



メモ

一城陽で採れる旬のものー



菊菜

- 菊菜を使った献立
- ・菊菜とキノコのカレー
- ・サバ缶と菊菜のサラダ

■菊菜の選び方

- ・色が濃く鮮やかで葉先までシャキッと元気なものがよい。
- ・茎はやや細い方が柔らかくておいしい。
- ・下の方まで葉があるもの。
- ・葉の切れ込みが浅く、葉が広いものは苦みや香りが穏やかで、切れ込みが深いものは風味が強い。



今月のテーマ

冬の節電

2月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

■お風呂は時間を空けずに入る

■照明はこまめにオフ

■城陽産「みず菜」を食べよう

■暖房便座は適温に、外出時は切る

■城陽産の根菜類を食べ、からだを温める



時間を開けず
に入浴



照明はこまめに
オフ

エコ活の取り組み状況

○をつけてね

できた！



まあまあ



できなかった



メモ

一城陽で採れる旬のものー



みず菜

■みず菜を使った献立

- ・みず菜、人参、エノキの彩炒め
- ・みず菜と豚肉の梅煮

■みず菜の選び方

- ・葉先がピンとしていてみずみずしいもの。
- ・葉の緑と茎の白さのコントラストがはっきりしているもの。
- ・茎にツヤがあり、まっすぐ伸びているもの。



今月のテーマ

冬物の整理整頓をはじめよう！

3月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

	■照明カバーを掃除する	 パソコンの 電源オフ	
	■パソコンを使用しないときは電源オフ		
	■城陽産「菜の花」を食べよう	 手軽にホウキと チリトリ	
	■電化製品、フィルターを掃除する		
	■手軽なホウキとチリトリを使う		
エコ活の取り組み状況 ○をつけてね	できた！ 	まあまあ 	できなかった 

メモ

一城陽で採れる旬のものー



菜の花

■菜の花を使った献立

- ・菜の花と卵の中華炒めあんかけ
- ・菜の花とベーコンのクリーミーキッシュ

■菜の花の選び方

- ・花が咲いてしまうと「えぐみ」が出てくるのでつぼみのうちが食べごろ。
- ・葉や茎が柔らかく、切り口がみずみずしいものがよい。
- ・束ねて売られている場合は葉も茎も詰まったものを選ぶ。



今月のテーマ

エコ活 開始！

4月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

	■ 室内に温度計を設置する		
	■ 宅配を1回で受け取る		
	■ 城陽産「キャベツ」を食べよう		
	■ 買い物にマイバックを持参		
	■ 台所ごみは十分に水切りをしてから出す		
エコ活の取り組み状況 ○をつけてね	できた！ 	まあまあ 	できなかった 

メモ

— 城陽で採れる旬のもの —



キャベツ

■ キャベツを使った献立

- ・やみつきキャベツ(ゴマ醤油かけ)
- ・キャベツと豚肉のミルフィーユ煮

■ キャベツの選び方

- ・葉がみずみずしくてつやがある。
- ・芯も変色してなくて白くてみずみずしい。
- ・持ってみて重量感がある。
- ・触ってみて柔らかくて弾力性がある。



今月のテーマ

夏に向けて準備開始

5月のエコ活はコレ！ できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

	■グリーンカーテンにチャレンジ	 苗を植える	
	■室外機の直射日光を遮断する		
	■城陽産「エンドウ豆」を食べよう	 マイボトルを 持とう	
	■部屋を片付けてから掃除機をかける		
	■外出時は、マイボトルを持とう		
エコ活の取り組み状況 ○をつけてね	できた！ 	まあまあ 	できなかった 

メモ

一城陽で採れる旬のものー



エンドウ豆

■エンドウ豆を使った献立

- ・舞茸とバター醤油炒め
- ・麴とエンドウ豆の卵とじ

■エンドウ豆の選び方

- ・全体の色つやが良く、ハリがあるもの。
- ・豆が育ちすぎるとサヤが硬くなってしまう恐れがあるので、小さいものがオススメ。
- ・豆の先っぽのヒゲは白っぽくピンとしているものが新鮮の証。



今月のテーマ

「環境月間」クールビズを実践！

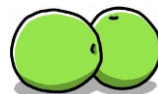
6月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

	■エアコンのフィルターを掃除する	 フィルター 掃除	
	■ボタン付きシャワーヘッド採用		
	■城陽産「梅」を使おう	 エアコンと 扇風機	
	■おしゃれにきめるクールビズスタイル		
	■エアコンと扇風機で効率よく冷房		
エコ活の取り組み状況 ○をつけてね	できた！ 	まあまあ 	できなかった 

メモ

一城陽で採れる旬のものー



梅(城州白)

■梅を使って作ろう

- ・梅酒
- ・梅ジュース

■梅の冷凍保存

- ①水につけアクを抜く。
 - ②竹串などでなり口を取り、水けをしっかりとふき取る。
 - ③ジップロックなどの袋に入れ、なるべく空気を抜いて閉め冷凍保存。
- 使用するときには、凍ったまま使う。





今月のテーマ

ライトダウンする夜は、みんなが地球を想うとき

7月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

■7/7、夜8時～10時の2時間消灯！

■風呂の残り湯を打ち水や洗濯に使う

■城陽産「トマト」を食べよう

■廃食用油でキャンドルを作る

■冷感グッズを利用する



エコ活の取り組み状況
○をつけてね

できた！



まあまあ



できなかった



メモ

一城陽で採れる旬のものー



トマト

■トマトを使った献立

- ・麻婆トマト
- ・アボガドとトマトのワサビ醤油和え

■トマトの選び方

- ・鮮やかな赤色で色が均一。
- ・ヘタがピンと張って青々としている。
- ・実が硬くて重量感がある。
- ・お尻に放射状の白い線があり、ひび割れないもの。



今月のテーマ

夏を快適に過ごそう

8月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

■洗濯は回数を減らしまとめ洗い



まとめ洗い

■炊事・洗面時の水を出しっぱなしにしない

■城陽産「イチジク」を食べよう



時短レシピを
導入

■夏野菜を食べてクールダウン

■時短レシピを導入

エコ活の取り組み状況
○をつけてね

できた！



まあまあ



できなかった



メモ

—城陽で採れる旬のもの—



イチジク

■イチジクを使った献立

- ・舞茸とバター醤油炒め
- ・麴とエンドウ豆の卵とじ

■イチジクの選び方

- ・付け根の切り口付近まで色づいている。
- ・表面の皮に張りがある。
- ・キズやいたみがない。
- ・ヘタの切り口が乾燥していない。



今月のテーマ

夏物の整理整頓をはじめよう！

9月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

	■冷蔵庫の掃除・詰込み過ぎ注意	 冷蔵庫の掃除	
	■畳、フローリングの掃除機は中か弱		
	■城陽産「寺田いも」を食べよう	 掃除機がけ	
	■扇風機をきれいにしよう		
	■炊飯器の保温時間を短くする		
エコ活の取り組み状況 ○をつけてね	できた！ 	まあまあ 	できなかった 

メモ

一城陽で採れる旬のものー



寺田いも

■寺田いもを使った献立

- ・お芋の味噌汁
- ・麴とエンドウ豆の卵とじ

■お芋の選び方

- ・ずっりと重みを感じるもの。
- ・表面がつるつとしていてツヤ、ハリがあるもの。
- ・両端の切り口のあたりに蜜が出ているものは甘い。
- ・表面のヒゲ根のくぼみが浅いもの
がおいしい。



今月のテーマ

行楽シーズン、エコドライブをしよう

10月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

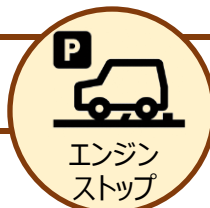
■急発進、急ブレーキはやめよう

■近場は徒歩か自転車でお出かけ

■城陽産「抹茶」を使おう

■駐車場ではエンジンをストップ！

■車の中の使わない荷物はおろす



エコ活の取り組み状況
○をつけてね

できた！



まあまあ

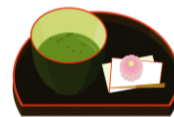


できなかった



メモ

一城陽で採れる旬のものー



抹茶

■抹茶を使ったスイーツ

- ・抹茶パンケーキ
- ・抹茶フラッパ

■抹茶の保存方法

- ・抹茶は変色変質が早く注意が必要。
- ・開缶後は移り香を防ぐため、しっかりフタを閉め冷蔵庫に入れる。
- ・長期保存の場合は冷凍庫を利用。



今月のテーマ

ウォームビズを实践しよう

11月のエコ活はコレ！できることからやってみよう！

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

■ ぽかぽかアイテムをチョイス

■ 夕食にぽかぽかメニューをプラス

■ 城陽産「エビイモ」を食べよう

■ 重ね着であったかオシャレを楽しむ

■ 冷蔵庫は「弱」にする



ぽかぽか
メニュー



ぽかぽか
アイテム

エコ活の取り組み状況
○をつけてね

できた！



まあまあ



できなかった



メモ

一城陽で採れる旬のものー



エビイモ

■ エビイモを使った献立

- ・エビイモの唐揚げ
- ・エビイモの湯葉あんかけ

■ エビイモの選び方

- ・形がふっくらとしていて適度に湾曲があるもの。
- ・表面に傷がなく、皮が乾燥しておらず、少ししっとりしているもの。
- ・ズッシリと重みを感じるものがよい。



今月のテーマ

新年におけて整理整頓

12月のエコ活はコレ! できることからやってみよう!

チャレンジしたアクションに✓をしてね。

■再利用できないモノは捨てる

■不要になった衣服はリサイクルへ

■城陽産「聖護院大根」を食べよう

■断熱サッシ用テープ等で外気を遮断

■厚手のカーテンで部屋を保温する



不要な服は
リサイクル



窓の断熱

エコ活の取り組み状況
○をつけてね

できた!



まあまあ



できなかった



メモ

一城陽で採れる旬のものー



聖護院大根

■聖護院大根を使った献立

- ・エビモの唐揚げ
- ・エビモの湯葉あんかけ

■聖護院大根の選び方

- ・皮に張りがあって、きれいな丸みがある。
- ・しっかりと重みを感じるもの。
- ・葉の部分がカットされている場合は、切り口がみずみずしいものがよい。

A. 入会申込書に必要事項を記入し、事務局に郵送またはFAX(56-3999)にてお申し込みください。

城陽環境パートナーシップ会議 入会申込書

会員種別	☐ 個人会員 ☐ 団体会員 ☐ 賛助会員
住 所 (所在地)	〒
氏名・団体名・ 事業所名	
電話番号	
FAX 番号	
E-MAIL	※今後のお知らせをメールでおこなってよろしいか (はい・いいえ)

－活動を希望される分野－

パートナーシップ会議の活動で希望される分野、関心をお持ちの分野があれば□に✓をしてください（複数可）

	環境ビジョン	■第2次環境基本計画目標達成のための取組み
☐	パートナーシップ	■市民と環境との関わり合いの向上 ■パートナーシップによる環境活動のネットワーク化
☐	生活	■水に親しめる環境の保全 ■健康・安全の推進
☐	自然	■多様な動植物の生息・生育環境や生態系の保全・創造 ■身近な自然環境の再生・保全
☐	地球環境	■市民生活や社会経済活動における低炭素化の推進 ■地球環境保全に関する学習・啓発活動の推進
☐	循環	■循環型社会に関する学習・啓発活動の推進

郵便はがき

恐れ入りますが
62円切手を
お貼りください

610-0190

キ
リ
ト
リ

城陽市寺田東ノ口 16 番地、17 番地 城陽市環境課内

城陽環境パートナーシップ会議事務局 行

住所	〒
電話	
氏名	