

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！



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°C 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。

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。あなたが選べ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

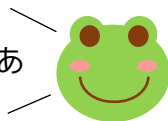
Joyo Eco Choiceの使い方

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。



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。



1月








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	
	■電気カーペットの下にひと工夫		
	■城陽産「菊菜」を食べよう	 必要な量だけ	
	■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

—城陽で採れる旬のもの—



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	 時間を開けずに入浴	
	■照明はこまめにオフ		
	■城陽産「みず菜」を食べよう	 照明はこまめにオフ	
	■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		
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—



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

—城陽で採れる旬のもの—



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カツシユ
- 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。








4月

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。

	<ul style="list-style-type: none"> ■ 室内に温度計を設置する 	 <p>室内設置</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 宅配を1回で受け取る 		
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 城陽産「キャベツ」を食べよう 	 <p>再配達削減</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 買い物にマイバックを持参 		
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 台所ごみは十分に水切りをしてから出す 		
<p>エコ活の取り組み状況 ○をつけてね</p>	<p>できた! </p>	<p>まあまあ </p>	<p>できなかった </p>

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**
 - ・葉がみずみずしくつやがある。
 - ・芯も変色しなくて白くみずみずしい。
 - ・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

—城陽で採れる旬のもの—



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
- ・麩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	

メモ

— 城陽で採れる旬のもの —



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。

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





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



打ち水に
使う



キャンドルを
作る

メモ

—城陽で採れる旬のもの—



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、ひび割れがないもの。

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







8月

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て洗い	 まとめて洗い
	■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	

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
- ・麩とエンドウ豆の卵とし

■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。

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










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

—城陽で採れる旬のもの—



寺田いも

■寺田いもを使った献立

- ・お芋の味噌汁
- ・麩とエンドウ豆の卵とし

■お芋の選び方

- ・ずっし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	 エンジン ストップ	
	■近場は徒歩か自転車でお出かけ		
	■城陽産「抹茶」を使おう	 自転車を 使う	
	■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

—城陽で採れる旬のもの—



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

メモ

— 城陽で採れる旬のもの —



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。

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










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。

	<p>■再活用できないモノは捨てる</p>	 不要な服はリサイクル	
	<p>■不要になった衣服はリサイクルへ</p>		
	<p>■城陽産「聖護院大根」を食べよう</p>	 窓の断熱	
	<p>■断熱サッシ用テープ等で外気を遮断</p>		
	<p>■厚手のカーテンで部屋を保温する</p>		
<p>エコ活の取り組み状況 ○をつけてね</p>	<p>できた! </p>	<p>まあまあ </p>	<p>できなかった </p>

メモ

—城陽で採れる旬のもの—



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。

Joyo Eco Choice への取り組み状況をお聞かせください！

■該当するものに○をおつけください。

① 取組み期間は何ヶ月ですか？

1 ヵ月 2 ヵ月 3 ヵ月 4 ヵ月 5 ヵ月 6 ヵ月
7 ヵ月 8 ヵ月 9 ヵ月 10 ヵ月 11 ヵ月 12 ヵ月

② 世帯人数は何人ですか？

1 人 2 人 3 人 4 人 5 人 6 人 その他() 人

③ Joyo Eco Choice の設置場所は？

リビング 玄関 キッチン トイレ その他()

④ エコ活への取組度は？ ※自己判断で結構です

できた！	まあまあ できた	ふつう…	あまりでき なかった	できな かった
------	-------------	------	---------------	------------

⑤ Joyo Eco Choice へ取り組んだ感想は？

※複数回答可

参考になった 家族で取組めた 面白かった よかった
あまり参考にならなかった わかりにくかった

その他

()

城陽環境パートナーシップ会議 入会のQ & A

Q. 城陽環境パートナーシップ会議って何ですか？

A. 市・市民市民団体・事業者が協力して環境基本計画を推進し、より良い環境づくりを進めるための「市民参加・交流の場」となるものです。

Q. 環境基本計画って何ですか？

A. この計画は、環境基本条例に基づく環境保全・創造に向けた施策を、将来にわたって総合的・計画的に推進するための指針として、市民参加により策定したものです。

Q. どのような活動をするのですか？

A. 団体には、生活・自然部会と循環・地球環境部会の2つの部会があり、生活・自然部会では「自然観察会」「エコ料理教室」「花いっぱい運動」「菜の花プロジェクト」などを、循環・地球環境部会では「環境出前講座」「エコバスツアー」「省エネ診断・省エネ相談」などを、全体では「城陽市環境フォーラム」をメインに開催しております。

Q. 会員の種類は？

A. 個人会員→市民、市内への通勤・通学者・環境に関心ある人
団体会員→市内で活動する団体及び法人
賛助会員→本会の趣旨に賛同し、活動を支援する個人・団体及び法人

Q. 会費は？

A. 個人会員・団体会員については**無料**です。
賛助会員については活動資金として年額一口 20,000 円の会費を募ります。

Q. 会員の特典は？

A. 主催行事に優先的に参加ができます。
交流会や学習会に参加できます。
会員同士のつながりやネットワークができます。
賛助会員になっていただいた方々は、賛助会員の PR を年 4 回発行している会員通信に掲載します。

Q. 入会の方法は？

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	<input type="checkbox"/> 個人会員 <input type="checkbox"/> 団体会員 <input type="checkbox"/> 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）

<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	生活	■水に親しめる環境の保全 ■健康・安全の推進
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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

お貼りください
62円切手を
恐れ入りますが

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	