



# AGECO style

～あげおでエコな暮らし方～

環境政策課 ☎775-6925・☎775-9872

市では上尾で行う、環境やエコな取り組みを「AGEO×ECO=AGECO」と総称し、上尾でエコな暮らし方を楽しめるような、さまざまな取り組みを進めています。市民・事業者・行政が協働して、「自然環境保全」「地球温暖化対策」「ごみ減量」の三つを柱に取り組んでいる、今年度の主なものをご紹介します。皆さんもこの機会に環境について考え、省エネ術やエコ技を日常生活に取り入れてみませんか？ ※エコ技とは…家庭でできる“正しいごみの分別方法”や“食品ロス削減のポイント”などをいいます。



## あげお子ども記者クラブ

～あげおの自然・荒川三ツ又沼ビオトープの魅力を探ろう～



昨年の6月と9月に、8人の元気な子ども記者が、平方にある三ツ又沼ビオトープで生き物の観察や環境保全活動を体験しながら取材しました。豊かな自然とその環境について感じたことを市民の皆さんにお伝えします。

す。トンボは種類により、田や沼、川などすむ所はさまざまです。三ツ又沼ビオトープでは、その豊かな自然により7種類ものトンボがすんでいます。トンボたちのためにも自然を守ることが重要です。



中央小学校 4年生  
石川 翔一くん

現在、トンボの数は全国的に大きく減っていて、昔、千匹いた場所には今では一匹しかないという場所もあるそうです。その原因は豊かな環境の減少です。

見ることもできました。ミドリシジミの卵はとても小さく、2ミリのほどしかありません。よく目を凝らしてやっと見つけることができるほどです。1月の調査では卵がどう変化しているのか確認し、皆さんにお伝えします。



大石北小学校 4年生  
池田 光翔くん

6月の調査では、絶滅危惧種のミドリシジミが、子孫を残すために縄張り争いをする姿を見ることができました。9月には、ハンノキに産み付けたミドリシジミの小さな卵を



国土交通省  
関東地方整備局  
荒川上流河川事務所  
河川環境課 係長  
よしおか ひでなが  
吉岡 英貴さん

### 三ツ又沼ビオトープ

上尾市の身近な大自然「三ツ又沼ビオトープ」がある場所は、かつて荒川と入間川の合流地点でした。河川が改修され、合流地点が沼に姿を変えた後も湿地性の貴重な生き物がすんでいました。その後、産業廃棄物などが捨てられるなど、環境破壊を心配した上尾市民などの要望を受け、国土交通省が荒川の豊かな自然を守るために三ツ又沼ビオトープとして整備しました。今では沼や樹林が保全され、木道が設置されています。整備後の保管理は、市民、企業、学校、団体の皆さんが行っています。



「あげお子ども記者クラブ～あげおの自然・荒川三ツ又沼ビオトープの魅力を探ろう～」「もったいないゼロ2017」「ごみダイエット大作戦」の事業は、宝くじの社会貢献広報事業費を財源として、一般財団法人自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業の交付を受けて実施したものです。





キを好みます。私が特に注目したのは卵です。モンシロチョウの卵はキャベツなどの葉にバラバラに付いていますが、ミドリシジミの卵はハンノキの幹に、何十個か固まって付いていました。

春には、幼虫になったミドリシジミを見たいです。



大石南小学校 4年生  
守谷 穂里花さん

シジミ貝くらいの小さいミドリシジミのオスはキラキラした青色、メスは茶色をしていて、幼虫はハンノ

きなので、たくさん生き物が生息するピオトープの保全活動はとても大切だと感じました。今度は一番好きな生き物のカエルの生息から環境について考えたいと思います。



西小学校 4年生  
中間 大聖くん

ミドリシジミやコガネグモの他にも多くの生き物がいることにびっくりしました。僕は生き物が好

中に隠れてサナギになります。6〜7月頃にチョウになり、卵はハンノキの幹や枝に産み付けられ、そのままを越し翌春にふ化し、幼虫になります。夏の夕方、羽根をキラキラと緑色に輝かせてクルクル飛び回る姿はとてもきれいです。



上尾小学校 5年生  
角田 千紘さん

初めてミドリシジミというチョウを見ました。幼虫はハンノキの葉っぱを食べて大きくなり、葉を巻いて

話を聞くと、外来種がピオトープに入り込んだままにしておくと、在来種の食べ物や居場所を奪ってしまおうそうです。在来種がちゃんとたくさんいるピオトープにするため、皆さんも在来種を守っていただく



大谷小学校 5年生  
大野 泰希くん

いろいろな在来の生き物や植物を観察しましたが、中でもコガネグモはふわふわして気持ちよかったです。



中央小学校 6年生  
吉備 優輝くん

季節に合わせた数々の昆虫に触れ合うことができました。このように、豊かな自然が守られているのも、たくさんの方々の努力や苦労があったからだと、実際に外来植物を抜く作業を体験して感じました。

でも三ツ又沼ピオトープでは、今も複数の種類のトンボに出会うことができます。僕は三ツ又沼ピオトープのような場所を残せる生活を心掛けたいと思います。

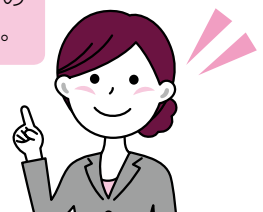


東小学校 5年生  
西山 翼牙くん

トンボは全体で約20年前に比べ千分の1程度にまで減少しているそうです。とてもびっくりしました。



三ツ又沼ピオトープでは、市や環境保護団体などが、楽しい環境イベントを定期的で開催していますので、まずは遊びに来てみませんか。



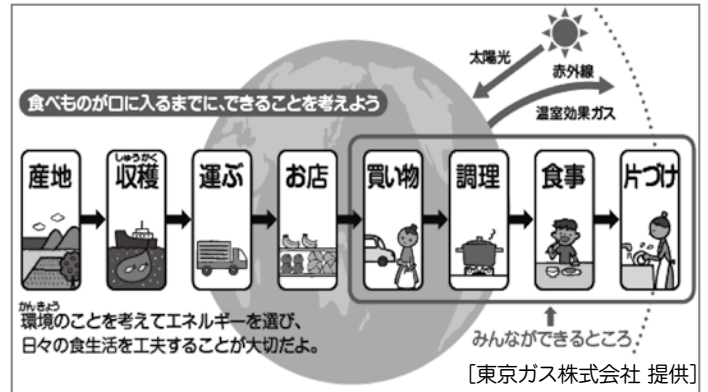


# おやこdeエコ・クッキング ～おいしく楽しくエコロジー～

※「エコ・クッキング」は  
東京ガス(株)の登録商標です。

昨年の7月、上尾市・上尾市食生活改善推進員協議会・東京ガス(株)との共催で、「おやこdeエコ・クッキング」を開催しました。

生きるために必要な「食」を通して、親子で料理をしながら地球のこと、環境のことを楽しく学びました。受講者からも好評だった地球にもお財布にも優しい省エネ術や食品ロスの減らし方を皆さんにご紹介します。



<p><b>買い物</b></p> <p>必要なものを必要な量だけ買って、使い切るようにしよう</p>	<p><b>調理</b></p> <p>省エネな調理法を知り、エネルギーや水を上手に使い、ごみを減らそう</p>
<p><b>食事</b></p> <p>必要な量を盛り付け、残さずおいしく食べよう</p>	<p><b>片付け</b></p> <p>汚れを拭き取ってから洗うなど、節水と水を汚さない洗い方を工夫しよう</p>



エコ・クッキングとは、地球環境のことを考えながら、「買い物・調理・食事・片付け」をすることです。



参加者のコメント

料理の行程には、環境を意識して身近にできることがたくさんあります。

ごみを減らす工夫や水分を絞って捨てるなど、エコを心掛けながら調理ができました。家庭でもエコ・ポイントに心掛けた調理を実践してみます!



## エコ・クッキングのメニューを紹介

※詳しいレシピなどは、東京ガス(株)のホームページをご覧ください。  
エコ・クッキング QR コード



**フライパンdeパエリア**

★エコ・ポイント★

- フライパン1つで作り、そのままテーブルに出せます。
- 洗い物が少なくなり、水とエネルギーが節約できます。

**煮しめ**

★エコ・ポイント★

- 一つの鍋で違う食材を同時に下茹ですること、短時間で仕上がり省エネです。
- 鍋に蓋をすることで、エネルギーを効率良く使用できます。

**きんぴらごぼうの焼きおにぎり**

★エコ・ポイント★

- 両面焼きグリルは、上下の強火で短時間で焼き上げるので省エネです。

※写真提供/東京ガス株式会社「食」情報センター



## 暮らしに役立つエコ・フェスタ もったいないゼロ2017



昨年10月に「もったいない」をテーマに、国民生活産業・消費者団体連合会の協力のもと、「もったいないゼロ2017」を開催しました。

まだ使えるのに捨てられてしまう「もったいない」をゼロにする取り組みを、クイズラリーやワークショップ、フリーマーケットなどを通じて体験していただきました。



### ～もったいない3カ条～

- **おいしく残さず食べきろう (Reduce)**  
食べられる分だけ調理し、余ったらリメイク料理に挑戦しよう
- **物を繰り返し大事に使おう (Reuse)**  
フリーマーケットや「おもちゃの病院」を活用しよう
- **素材の良さを楽しもう (Recycle)**  
端切れなどを使っておしゃれにリサイクルを楽しもう

普段何気なく捨ててしまっているもの。本当にそれはごみですか？  
ぜひ捨てる前に「もったいない」の心を思い出してみてください。



## ごみダイエット 大作戦!

市内に在住の11組の家族に参加していただき、「ごみダイエット大作戦」を実施しました。普段家庭から排出される可燃ごみの量を計測し、「エコ技」を習得した後、どれくらいごみの量が減ったか効果を検証しました。



川島 由利枝さん  
(大石地区)

我が家では、市の補助金を受けて購入したコンポスト式の生ごみ処理容器を活用することで、他の家庭に比べ、生ごみの量は少なくなっています。今回、エコ技を学び、生ごみの水分はしっかり切る、野菜・果物は可能な限り調理に利用、残り物はリメイクして翌日に食べるなど、徹底して取り組むことで、より一層の生ごみ減量につながりました。これからも、冷蔵庫は1週間に1回、冷凍庫は1か月に1回は棚卸をして、無駄な買い物はしないようにするなど、楽しみながらごみの減量に努めていきたいです。



千草ファミリー (上平地区)

1回目の計量の時、ごみ袋を持って体重を測ったところ、水がたまっていて重いと感じました。その後、雑がみの分別と生ごみの水切りを実践し、2回目の計量では、1kgも軽くなり、ごみの量も約2/3になって驚きました。ちょっとした手間で、ごみの量を減らせることができるんだなぁと家族みんなで話しました。

市民がみんなで実行すれば、大きなエコ活動になります。これからも続けていきたいと思えます。



### メールマガジン・Facebookでも配信中

市では、「AGECO style」の新着情報を、市のメールマガジン・Facebookで配信しています。エコに関するさまざまな情報を掲載していますので、ぜひ登録してご覧ください。



メルマガ QRコード



Facebook QRコード

### ～3大“エコ技”～

- **雑がみを分別しよう**  
何気なく捨ててしまう封筒やトイレットペーパーの芯も資源になる!
- **生ごみは水分をしっかり切ってから捨てよう**  
生ごみの80%は水分です。捨てる前に、ギュッと絞れば量も減る!
- **マイバッグ・マイボトルを持参しよう**  
マイバッグやマイボトルを持ち歩き、容器や袋の削減を!