

冬特集

奈良のエコスタイルを発信する「サワ〜タイムズ」。



茶話〜タイムズ

2017年12月



発行元：奈良市地球温暖化対策地域協議会(NEW)

**COOL CHOICE
特別号!**



大和まな



大和太ねぎ

学園前駅から北に出ですぐ近くにある大阪ガスディリバ奈良におじゃましました。

ここは、コンロ、システムバス、床暖房などの展示がある大阪ガスのショールームなのですが、奥にはクッキングスクール奈良という料理教室があります。

私たち、料理を作る前のインストラクターによる実演から見学させていただきました。この時は、奈良県産の食材をふんだんに使った「地産地消」クッキングのコースで、「奈良の秋を楽しむ 松花堂弁当」をつくるレッスンでした。

お料理にも学びの楽しさ
—美味しく食べるひと手間には、賢い選択の味付け—

松花堂弁当とは、ふた付きの正方形の容器に十字の仕切りがあり、そこへ料理を盛り付けるお弁当のことだそうです。見た目が美しく色んなものが少しずつ食べられることや、ヘルシーなことがあり、女性には嬉しいお弁当です。

実演では、弁当箱の区切られた4か所への盛り付け方やお客さんへの出し方なども教えておられました。

～松花堂弁当・MENU～

- ・カニと大和まなの和え物
- ・大和のおぎの豚肉巻き 柚子の香り
- ・秋鮎のユバ揚げ 舞金子
- ・豆子饅頭 生麦あん 蒸飯
- ・奈良産野菜と大和肉類の卵焼餅



普段の生活目線で「賢い選択」。

COOL CHOICE特集号

本号は、環境省が国民運動として推進しているCOOL CHOICEの賛同を呼びかけています。日頃の賢い選択をより高めた生活へのミニコミ誌としてお読みください。



●賢い選択の例●

地域の食材なら輸送のCO2も少ない。地球に美味しい話です。





大阪ガスクッキングスクールでは、はじめての方限定の体験レッスンとか、男性限定レッスンなどもされています。私の引率者は「ホッ」でした。



大和野菜は、奈良県のホームページで伝統野菜として紹介されています。

表紙の大和まなは、昔は油とり用に栽培されていたものですが、漬け菜として利用されるようになり、最近も黄化しにくい新品種が開発されています。葉は大根葉に似た切れ込みがあり、濃緑色、肉質柔らかく、甘みに富んで、煮物、漬物、おひたしに最適です。

また、レッスンで使われた結崎ネブカは、江戸時代からネギの産地としての記録がある川西町結崎が中心で、柔らかくて甘みがあり、煮炊きものやゆた和えに美味しいネギです。

また、これから料理をする手順のほか、その時の隠し味で水あめや練乳などの違い、火力の強弱の手順とその理由など、料理ってすごく変化があるなあと感心して聞いていました。

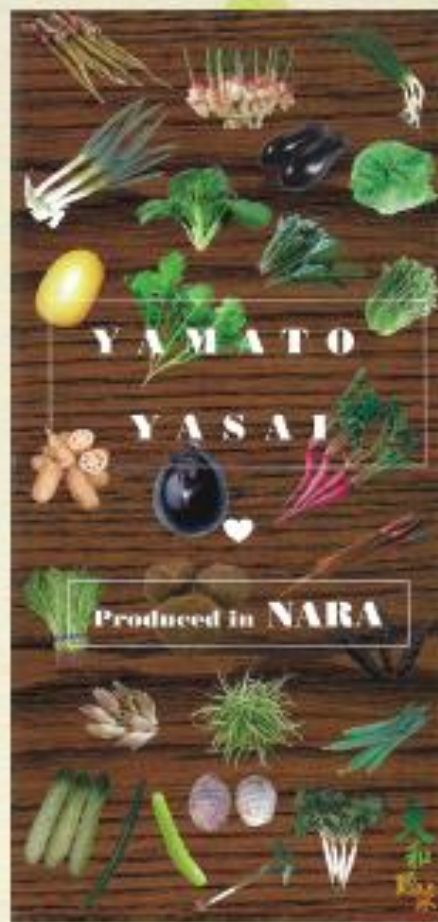
ちよっとしたコツの賢い選択なんです。

奈良県が後援もされた今回の産地消の料理教室では、JAならけん「まほろばキッチン」さんが協賛されて、講師の方が「産地消だと環境にも優しい」と話しながら、案の水菜など大和野菜の説明もされていました。奈良県のパンフレットを用いた紹介もあって、結崎ネブカというネギは、普通のものより柔らかくとても甘いのだそうです。

私たちは、ガス器具の展示説明

をしていただくため、お料理の実習までは見ませんでした。今回のレッスンは、主婦の方が多いようでした。

初心者向けのレッスンなどいろいろなコースがあるようなので、興味のある方はぜひ参加してみてください。



奈良の大和野菜



COOL CHOICE

楽しみながら物知りに。そして、将来の子ども達のために。

茶話～タイムズは、市民の皆さんに気軽に読んでいただき、地球温暖化への関心をそれとなく深めていただけるような内容で作成した広報誌です。買い物や家事などの日常生活では、どれを選ぶか・何から始めるかなど、普段でも「賢い選択」がされています。そこに、それとなく地球温暖化のことを加えると、「賢い選択＝COOL CHOICE」という今時の美徳が入るのではないのでしょうか。COOL CHOICEは、「来

めに、いま選ぼう」という「賢い選択」です。楽しみながら物知りに。そして、将来の子ども達のために。そのような思いで、奈良県立大との協働で学生さんも取材に参加してもらって、次の世代の目標、若い市民感覚も取り入れた発信に心掛けました。どうぞ市民の皆さんにおかれましては、茶話会のような気分でお読みください。そして、口コミでもCOOL CHOICEが広がることを願っております。



生活の中での賢い選択

「産直」という心が通う食材の選択はいかがですか？

今回お邪魔したのは、今年2月にオープンした産直市場よってって秋篠店(株式会社プラス)さんです。取材した日は多くのお客さんでとても賑わっていました。

こちらのお店は、地元農家の方が生産した農産物を持ち寄って販売する、いわゆる直売所のような形態のお店です。



中間の流通過程がないのでその分のコストが浮き、低価格での販売が可能になります。



野菜などは生産者の方が採れたものを直接持ち込み、店頭に並べておられますので、新鮮さは一見ただけで分かります。買ってからの日持ちも、その新鮮さゆえ長くなるので経済的です。

青果コーナーには、生産者の方の顔写真がずらりと並んでおり、地域とのつながりの密接さがうかがえました。

お客さんの多くはファミリー層で、取材した日も子連れのご家族がよく見られました。お子さんがいると、安心・安全な食材はより一層求められますが、ここはそのような要望にはびつたりのお店ではないでしょうか。

このお店に並んでいるのは野菜だけではありません。お肉や魚、さらには地元産の調味料も販売されています。

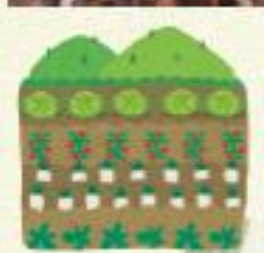
品ぞろえは十分にあって、買い物で何か所もお店を回る必要がありません。



並んでいる野菜や果物は、写真のように契約した地元の農家の方々が生産しています。しかし、一口に農家といっても、市場に出荷しているような大規模農家の方から、趣味でやっているという方もいて、様々です。

「余っているのでもこちらで売りたい」と、飛び込みで持ち込まれる方もいらつしやるそうです。

このような理由から持ち込まれる生産物もいろいろで、珍しいものもあるようです。新しい食材が見つかる料理の幅が広がるかもしれません。



今の売れ筋は、ずばり柿。同じように今が旬のりんごなどよりも売れているそうです。もちろんこの柿も地元産で、地産地消の考えを持つお客さんが多いことが分かります。

これからは白菜や大根の旬を迎え、鍋の季節になります。新鮮な野菜と地元産のつゆで体を温めてはいかがでしょうか。

ちなみにこちらのお店はレジ袋が有料ですので、できるだけマイバッグを利用しましょう。

有料のレジ袋の利用者は減ってきているようです。

よってってさんで集まったレジ袋料金を元に、よってってさんは秋篠店の2月の開店も記念して、奈良市に環境活動支援のご寄付をされています。

マジックバイオくん

奈良市では、同店の隣の市立平城中学校が、「食と農の活動を通して地域との絆を深めよう」をテーマに地域の方々と生徒が活動していることから、その寄付で6月に生ごみ処理機(マジックバイオくん)を同校に設置しました。同校は、給食から出る生ごみを減量・堆肥化するリサイクルに活用されています。



私たちは、市立平城中学校へ伺い上藤和博校長先生からご説明を受けて、奈良市での環境活動が様々なつながって地元での循環が実施されていることを知りました。循環型社会って、言葉しか知らなかったのですが、産直市場よってってさんから始まる地域循環は、とても分かりやすかったです。マイバックの利用者が増えていることもいいですね。

奈良市が生ごみ処理機種の購入助成

家庭内から出る生ごみの自家処理をすすめるため、生ごみ処理機種の購入を助成しています。

助成対象は、生ごみ堆肥化容器、電気式生ごみ処理機、ダンボールコンポスト容器です。助成金額などについては、購入前に奈良市リサイクル推進課にて申請書類をお受け取り下さい。

申請書類は、ホームページからダウンロード可

「マジックバイオくん」は、水蒸気と炭酸ガスに分解し、大幅な減容化が図られるようです。(85~90%)
生ゴミの連日投入ができ、バイオ資材の全交換は約1年に1回。



賢くなっている家庭の機器たち

「省エネが進むガス器具は、使う楽しさもアップ」

大阪ガスディリバ奈良のショールームでは、様々なガスコンロはもちろん、システムキッチン、システムバス、床暖房のほか、電気を使うところで作る、環境にやさしい、そして経済的な暮らしの提案として「太陽光発電」や「家庭用燃料電池エネファーム」のダブル発電も展示されていました。

そんな中でまず驚いたのは、いつも見慣れているガスコンロが、美しく賢くなっていることです。



その名もスマートコンロ。天板に丸いスイッチを置くと、天板に画面が表示されて操作します。

S-センサーのスマートコンロは、丸いスイッチを天板に置かないと操作できないため、写真の丸いスイッチを別のところにおけば、うっかり着火や子供のイタズラを防止できます。

そして何よりも、火力などの画面が天板で表示されて、クルクルとスイッチを回すと、料理が楽しいと感じました。もちろん、調理のレシピをセットして煮炊きの自動調整もしてくれれます。



熱効率もいいんですって。このようなコンロが並んで置かれていて、ショールームの方からその違いを親切に教えていただきました。お使いになる皆さんも実際に触って比べるのも楽しいと思います。

すっかり楽しんで、私たちはシステムバスなどを見る時間がなかったのですが、快適なお風呂の雰囲気も体験できるようです。お時間にゆとりを持ってどうぞ。

COOL CHOICE



「電力やガスの自由化」って、コマースシャルでも聞いていたのですが、大阪ガスさんのシヨールームで、説明をお聞きしたとき、何気なく使っていた電気やガスを、「どこから買うか」自分で決めることだと分かりました。

写真のエネファームは、発電すると同時に発生する熱で、お湯を沸かして給湯できます。普通の民家が発電所になって、発電がなんとなく身近なように思いました。

「生活の中のエネルギー」
「最近では、暮らしの中のエネルギー事情にも変化が」

《一口メモ》

家庭用燃料電池設備「エネファーム」は都市ガス、LPガスなどから取り出した水素と、空気中の酸素を化学反応させて、お湯と電気をつくります。エネファームは使う場所で発電し、発電時に発生した熱を利用するので、エネルギーを有効に使うことができるのです。

環境省「温室効果ガス排出抑制等指針」から抜粋



「身近な広報誌(NEW)」
「奈良市地球温暖化対策地域協議会」の紹介」

NEWの活動の一端をご紹介します。

11月に奈良市役所の会議室で、市内の中高生約40名が集まった「未来ワークシヨップ」が開催されました。これは、中高生が2060年に未来市長になってエコな街づくりを考えるという、奈良市主催(企画)運営奈良ストップ温暖化の会の催しで、私はファシリテーターの1人で出席いたしました。

40年後の奈良市はどんな姿でしょうか？

高齢者ばかりで、こどもの数が少なく、人口も少なくなる。温暖化は深刻化し、化石燃料は高くなるなど課題は山積み。

中高生たちは、未来市長となり、奈良市の環境課題やエネルギーに関する予測(奈良市未来カルテ)をもとに、2060年に再生可能エネルギー自給率を100%にするため、グループごとで様々な考えをくれました。

まとめた後は「現市長への提言」として、仲川げん奈良市長に実際に提言しました。

制約のある中、温暖化対策の投資項目と金額によって、7つのグループの中には、再生可能エネルギー

の自給率が120%以上になったグループが3つもありました。

はじめはむずかしいと言っていた生徒さんたちも、再エネ投資ゲームではイキイキ。最後の市長への提言では、奈良市エコの日の創設、林業とサラリーマンの兼業化、休みを増やして農業を、電気のパネルを増やして農業を、電気のテーマパークを作る、鹿肉で食糧自給率をあげる、カラフルな太陽光パネルで観光地にするなどいろいろな提言があり、仲川市長にもコメントしていただきました。若い世代の人たちも一緒に考える機会をもっと持たなければならぬと思う一日でした。

皆様も、このような活動にご参加ください。

NEW会長 清水順子





日頃の小さな選択が、
未来を大きく変えていく。



LEDが照らし出すのは、
環境に優しい未来です。



電車で旅行。
景色を楽しむ時間は、
地球に優しい時間でもある。



エコドライブ、
ふんわりアクセルを踏めば、
温暖化にブレーキがかかる。



電気を消した2時間は、
いつもと違う話ができる2時間だ。



冷房なしでも快適な服、
それを選ぶのも、オシャレな人だ。



上手に使えば、
カーテンは冷房にも暖房にもなる。



上手なラッピングとは、
必要に応じた包装を選ぶこと。



残さず食べる、
食べ物を大切にする気持ちは、
CO₂だって減らしている。



地域の環境ボランティアに
参加する、
その影響は、地球規模です。



図書館は、
冷房だって貸してくれる。



あなたが残業すると、
電気まで残業になる。

COOL CHOICE賛同の方法

別添の賛同用紙に記入してご提出ください。インターネットからも可能です。

COOL CHOICE

未来のために、いま選ぼう。

地球温暖化対策のための国民運動 「COOL CHOICE (=賢い選択)」

2015年、すべての国が参加する形で、2020年以降の
温暖化対策の国際的枠組み「パリ協定」が採択されました。
世界共通の目標として、世界の平均気温上昇を
2度未満にする（さらに、1.5度に抑える努力をする）こと、
今世紀後半に温室効果ガスの排出を
実質ゼロにすることが打ち出されました。
日本は、2030年に向けて、温室効果ガス排出量を
26%削減（2013年度比）する目標を掲げています。
「COOL CHOICE」は、この目標達成のために、
省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、
温暖化対策に資する、あらゆる「賢い選択」をしようという取組です。

身近な生活のなかで、未来のために、いま選択できるアクションを選ぶ。
あなたも、ぜひ「COOL CHOICE」に参加してください。

ぜひ「COOL CHOICE」に、ご賛同をお願いいたします。
詳しくは「COOL CHOICE」公式HPへ!!



クールチョイス 改定

自動車のある暮らし

—安心・安全も充実しています。買いドライブを—

私は免許を取りましたので、車の選び方などを教えてもらいに、奈良ダイハツ株式会社の子会社に行ってみました。

大安寺のお店はいろんな車が展示されていますが、裏にはお客様のご納車前の車など多くの車も置いてあり、修理や点検の工場も見学させてもらいました。車の環境性能は高くなっていますが、奈良ダイハツ株式会社では修理などの塗装でも水性塗料を使うなど環境にも配慮されています。

お客様サービスには、環境のほか自動車運転での安全も本当に進歩していて、安全性能の体感前に、お客様へ安心を感じてもらえるように丁寧に説明されていました。

皆さんも、お店での親切な説明で、安心を感じてもらえると思います。



エコドライブの十則

- 1 ふんわりアクセル[eスタート]
- 2 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- 3 減速時は早めにアクセルを離そう
- 4 エアコンの使用は適切に
- 5 ムダなアイドリングはやめよう
- 6 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- 7 タイヤの空気圧から始める点検・整備
- 8 不要な荷物は下ろそう
- 9 走行の妨げとなる駐車はやめよう
- 10 自分の燃費を把握しよう



最新の衝突回避支援システム「スマートアシストII」を体験しました！

事前の説明で、「まず警告音が鳴ってそれから止まります」や「ここがカメラになっています」など体験する前の丁寧な説明を受けていても少し緊張！

一回目は、前を向いて体験→そんなに早いスピード(約10km/h)ではないけど、警告音が鳴った時点で恐怖感が起きました。

二回目は、奈良ダイハツのスタッフさんがアクセルから足を離し、いつでもブレーキを踏める状態なのを確認しながら体験→本当にブレーキを踏んでいない状態でも、ちゃんと止まるんです！



実際に体験しないとわからない恐怖感があり、体感するまでこんなに怖いと思いませんでした。実際に体感した後は安堵感でいっぱいでしたので、車を購入される際は、衝突回避システムを付けられたほうがいいと感じました。



COOL CHOICE

エコドライブ
ふんわりアクセルを踏めば、
温暖化にブレーキがかかる。



地球温暖化対策について君の今と未来は？

「君野イマ」&「君野ミライ」による地球温暖化対策についての語り

君野イマ 君野ミライ



奈良県は、家庭部門からの二酸化炭素排出量の比が多いね。



なぜ奈良県は全国よりも大きな比になるの？



奈良県は大都市でのビル群や産業都市での工場が比較的に少ないので、家庭からの二酸化炭素(CO2)の比率が高くなっているの。



地球温暖化を防止するのに家庭が何を？



千里も移れば山となるよ、家庭部門から出てるCO2等は2030年に2013年比で40%を削減すれば、省エネを気にすればOK。



省エネに気を付けるって、それで大丈夫？



例えば家電、最近の家電は、すごい省エネになってるよ、だから電機代もお得、ネット検索で「しんをもうさん」なら、直ぐに「新旧」の比較がアをて、買い替えの良さが分かるよ。



灯りの省エネはLEDが良いって、ほんと？高いように思うけど。



もう、蛍光灯器具は販売されてないみたい！だから蛍光灯も、しばらくしたらLEDに交換していくことになるみたい。



省エネで気を付けることは、他にあるの？



COOL CHOICEは、賢い買い替えだけでなく、電気やガスなどを使う時、車に乗ったり運んだりする時、家の換気や日当たりを調整する時など、快適な生活する中でのちょっとした気配り、これって、今はよくても未来のために必要よ！！

君野イマとミライは、国民運動「COOL CHOICE」の認知度を向上させるために、環境省が提供するイメージキャラクターです。

NEWからの活動紹介

奈良市地球温暖化対策地域協議会(NEW)は、市民・事業者・行政等、多様な会員が等しい立場で和をもって協議し、温暖化防止活動に取り組んでいます。

- ①省エネ・創エネプロジェクト
- ②環境教育プロジェクト
- ③3Rプロジェクト
- ④交通プロジェクト

また、意見交換の場として、エコエコサロンを開催しています。

ご参加いただける方の入会を歓迎いたします。詳しくは、巻末の事務局にお聞きください。



NEW

おら エコエコ 和

家づくりとライフスタイル

—しっかりと眺めて、そして体感して納得する場も—



快適な家庭生活ってどのようなものか、実感してみたくて私たちは住宅展示場（ABCハウジング）の積水ハウスさんに行きました。住宅展示場に行ったのが初めてだったので、広々とした中にいろんな住宅があつてまずびっくり！積水ハウスの中に入ると、築10年でもすごくきれいな、新築住宅の感じがして驚きました。「どうぞ自由に」と案内されて、耐震の工夫など家の特徴をお聞きしました。



納得工房は、12ページ

この家を建てられたところは、二世帯住宅が注目されていて、一階は和式（親世代）で二階は洋式（子世代）になっていましたが、その雰囲気はほんとに違うことを実感しました。また、私たちは積水ハウス納得工房の見学もさせていただいたのですが、ここでは家の作りとか収納など、生活のしやすさを体感することができました。断熱や構造関連の展示については、納得工房の簡易版のような模型や実物もあつて、よく知らない私たちにも分かりやすく説明してくださいました。これから家を建てたり改築される方は、ぜひ、一度実感されてはいかがですか？（なるほど）がありますよ。

ZEH ～ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス 通称「ゼッチ」～

住宅の高断熱化・高効率化によって、快適な室内環境と大幅な省エネルギーを同時に実現した上で、太陽光発電・エネファーム等によってエネルギーを創り、年間に消費する正味のエネルギー量が概ねゼロとする住宅がZEHです。

ZEHは、現在のエネルギー基本計画に示された目標の一つで、「住宅については2020年までに、標準的な新築住宅でZEHを実現する」ことを目指すとされ、ハウスメーカー・工務店等が施工する新築住宅の過半数がZEHとなることを目指したロードマップが示されています。

住宅での省エネでは、下記のHEMS（ホーム・エネルギー・マネジメント・システム）で、電化製品をネットワーク化した自動制御や遠隔操作する進化もあります。



ZEH体験宿泊のご案内

環境省では、家庭のエネルギー消費に伴うCO₂の削減を目指し、「COOL CHOICE ZEH体験宿泊事業」を行っています。これは、ZEHの断熱基準又はそれに準ずる基準を満たした施設の宿泊体験を通じ、高断熱・省エネ住宅の良さを実感していただく事業です。

応募期間は、平成30年2月14日までの予定です。ご関心のある方はCOOL CHOICEのホームページからお申し込みください。





地球温暖化防止対策を議論する「気候変動枠組み条約第23回締約国会議(COP23)」が11月にドイツ・ボンで開催されました。



まだ広く知られていないのですが、RE100(Renewable Energy 100%)国際イニシアチブというのがあります。RE100は、事業活動を100%の再生可能エネルギーで実施する目標を立てて、それを宣言した企業が加盟できます。積水ハウスは、2040年までに事業活動で消費する電力の100%を再生可能エネルギーにする計画を掲げて、今年10月に日本企業で2番目にRE100に加盟されました。

世界で約100社が取り組む仲間入りです。

奈良・登美ヶ丘住宅公園展示場は、京阪奈の自然豊かな丘陵地によくなじむ落ち着いた雰囲気の展示場。街並みと違和感なく溶け込んでいます。ゆったりとした場内に建ち並ぶモデルホームは、程よい距離感で並んでいて、一棟ごとにじっくりと見学できるので、住宅メーカー各社さんの特長がしっかりと理解できます。



ABCハウジング 奈良・登美ヶ丘住宅公園
「200年住宅を考える住宅展示場」をテーマに、「いいものをつくって、きちんと手入れをし、それを長く大切に使う」という考えのもと、家づくりやライフスタイルを提案。



耐震性、耐久性、省エネ性…。
200年先のことも考えて作られた、住宅メーカー各社の家づくりを、実際に確かめることができます。

場内を散策していて気付くのは、いつ来ても四季折々の花が咲き誇り、緑の樹々もしっかり手入れされていること。すべてのお客様がここで気持ちよく時を過ごしていただけるよう、きれいな環境を維持することに、とくに力を注いでいるそうです。
そのキレイさは、最近オープンしたばかりのよう。訪れる方の中にはモデルホームの見学に来られる方だけでなく、お散歩コースに取り入れている、なんていうご近所の方もいらっしゃるそうです。

地球にも快適な住まい
—我が家とのながい付き合いはここから始まる—

COP23での議論

気候変動への対応策について、日本はパリ協定の実施に向けて、2020年以降の温室効果ガス削減の目標明確化などを提案しました。

しかし、先進国と途上国との間では、パリ協定に基づく取組に差異を設けるべき等の強い主張もあり、意見に隔たりは残っています。





近鉄高の原駅に近い積水ハウス納得工房を見学しました。「総合住宅研究所」の中にある体験実験研究施設で、いくつかの見学コースの中から、私たちは環境コースで予約して説明していただきました。

積水ハウス・納得工房



夏の家・冬の家、それぞれの快適性について、ガラス越しに差し込む日射熱を再現した部屋があり、その部屋では、「断熱ガラス」や「単板ガラス」などが比較できて、遮熱断熱ガラスの遮熱効果の大きいことを体感しました。

また、部屋の外側を真冬の状態にした「断熱をしていない部屋」と「しっかり断熱の部屋」の2カ所に入っ、その快適性を比べる体験もしました。

「しっかり断熱の部屋」の居心地が良いのにはびっくりです。足元からじわーっと冷えない、床面温度が保たれた心地いい体感でした。



省エネ
省エネ設備の
経済効果
シミュレーション



省エネ
省エネ設備の
経済効果
シミュレーション

省エネ施設メーカーの違いで、生活での省エネが具体的に、どのようになるかについて、使い方をみることもできます。



光のあて方で影のつき方が違うと、回のところが目に見えたり、笑顔の顔面が鬼面になったり、光のあて方や色の違いで錯覚してしまう心理的効果の不思議も体験しました。

「レクチャールーム」では、異なるランプによる光の効果の違いが比較できます。注目される光源「LED」についても、効果的な使い方を学習できます。「和室」では、照度の違いによる視能力の変化を体験し、生活のさまざまなシーンにおいてどのくらいの明るさが必要なのかを実感できます。

COOL
CHOICE



実物モデルでの空間体験、防犯・防災やユニバーサルデザインの実感、耐震やリフォームの提案とともに、断熱性能や遮音性能の違いなどを室内で体験できます。

発行:奈良市地球温暖化対策地域協議会(NEW)事務局
奈良市環境政策課内

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号
TEL:0742-34-4591 FAX:0742-36-5466
メール:new-nara@city.nara.lg.jp

NEWの活動にご協力・ご参加いただける方、またCOOL CHOICEにご賛同いただける方は、左記にご連絡ください。