

えどがわに暮らし ナチュラルLife えどがわ

第14回 雑崎文化プラザ企画展示

- 公開！水と緑に恵まれた雨しの映像。
わが街えどがわ。
- 節電の意外なノウハウ。
知っておきたいテクニック！
- 災害に備え、知っておきたい
～親水公園は強い味方！
- もしものときに！自分を守り。
連携して助け合う。
わが家の避難マップを作ろう
～大切なコミュニケーション作りと情報収集。
- 傑作！定番！電池いらすのおもちゃギャラリー

<ギャラリーイベント> 無料

- 講演：子どもに作ってあげたい料理～
「食育」と「産地地産」をこく山、風井理香 著者講演
9月23日(金) 14:00～
- みんなで遊ぼう！葉かしのおもちゃ
10月22日(土) 15:00～
- 家族で楽しむエンタテイメント～
プロから直伝！簡単マジック ショー体験
11月18日(土)、1日限 13:00～、全席限 18:00～
- 体感、地震！その時、あなたはどしますか？
(地震学)で、大地震時の揺れを体験してみよう！
11月20日(日) 14:00～

※講演「いのちの333」は予約制です。
「おもちゃ」イベントは申込不要です。

2011.
9.17 (土)
2011.
12.18 (日)

入場無料



大募集!
わが家の
暖まるレシピ
応募者の中から抽選で
毎月何かグッズ
プレゼント

主催：江戸川区、雑崎文化プラザ運営委員会、NHK江戸川エコーヒル

しのざき
文化
文化プラザ

しのざき文化プラザ3F企画展示ギャラリー

江戸川区雑崎町 7:20-19 3F TEL.03-3676-9071 (代)
都営新宿線・雑崎駅西口直結 開館時間 / 9:00～21:30

www.shinogaki-bunkaplaza.com



食育のこと

和食の達人 分とく山 野崎洋光さん

野崎洋光さんプロフィール

1953年、東京都生まれ。武蔵野大学専門学校の卒業後、東京がランドホテル、六次館を経て、西宮市の「とく山」料理長、1989年時に「分とく山」を開設し、料理部長となる。家の基本は家庭料理と考え、NHKの「あさイチ」(今日の料理)やごさレポ・読者などにもよく登場し、オリーブアツアツふるふる日本料理も広く紹介している。料理の得意も多数。



食育に必要な知恵

野崎さんは、食育の大切さを常に考えています。その一例として、「家のことを知らない日本人が多すぎます。1日1キロ1万円のお米という、食生活の意識転換が望まれます。わかりやすい分量で買えば、この米で炊いたおにぎりが一握り30円くらいに値します。それに比べ、コンビニの前にお米は100円以上の値段です。同じように計算するとコンビニの前にお米は1日1キロでも1万円もすることになります。お米だけに高価格が1日1握り以上入っていきなかな

くありません。買らないのは家だと考えても、わたくしは買わない。30代30代だと、お米さん、お米さんとしての経験も少ないから知識も足りないではないでしょうか。年をとると、からだにいいものは何か、食糧を与えるものと、食べると体がよくなるものとか、経験からいろいろと分かってきます。もっとお米育の必要な知恵を盛りたばりがいいですね。

とアポイントいただきました。

恵まれた江戸川区の食環境

「地産地消」を推進している野崎さんによると、江戸川区は地産地消の意識がもたらせています。「食料は、新鮮なものがいい。これは江戸川沿いの自然、食環境を大切にして、子供たちの健康な未来のために真面目に取り組んでいきたいと思います。できれば人も生きられないのです。自然の恵もそういろいろな恵ももってきたい。これは江戸川沿いの自然、食環境を大切にして、子供たちの健康な未来のために真面目に取り組んでいきたいと思います。新鮮な食材もいろいろとアポイントいただきました。



避難マップの作り方

ステップ ① 自宅の位置に印をつけましょう

ステップ ② 自分たちの地域防災拠点に印をつけましょう

ステップ ③ 地域防災拠点までの経路をなぞりましょう

① 自宅の位置に印をつけましょう



避難マップのなかで、自宅の位置をみつけて、印をつけましょう。

ステップ ② 自分たちの地域防災拠点に印をつけましょう



自分たちの避難する地域防災拠点の位置を特定して印をつけましょう。

ステップ ③ 地域防災拠点までの経路をなぞりましょう



・自宅から避難防災拠点までの安全な経路を見つけましょう。
・その避難経路をなぞって印をつけておきましょう。

避難マップをついたら、本当に避難できるか確認してみましょう。



親水公園は 災害時の 強い味方

江戸川区は、水を拓くために堤防を築き水辺の環境を整えてきました。東西臨海公園をはじめ、公園や緑地の整備などにも力を入れています。こうした公園施設のなかから、今回は「親水公園」を取り上げます。区民の憩いの場、親水公園は、良好で快適な「環境機能」をもつ空間として整備されている一方、災害が発生したときには「防災機能」も発揮することができます。身近な親水公園が災害時にどのようなパワーを発揮するのか、あらかじめ見ておきましょう。

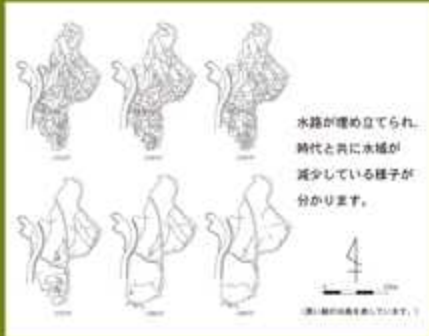


担当
水辺環境課 課長 佐藤 浩二
水辺環境課 課長 佐藤 浩二
水辺環境課 課長 佐藤 浩二

歴史

東京都東部に位置する江戸川区は、海側を荒川、江戸川、中川に囲まれた低地になっており、戦前（1930年代ごろ）までは区内の大半が水田耕作地帯で、水の目のように水路が張り巡らされています。その後、本区は東京オリンピック（1964年）開催を前後して、建設高層の受け入れ地となったため、大量のゴミが運び込まれました。同時に都市化も進みま

した。下水道の普及が遅かった江戸川区では、河川へのゴミや下水の流入により、一時期は河川の汚染が深刻な問題となりました。これに伴い多くの水路の埋め立てが行われました。しかしこの思い切った、環境保全を強く意識した政策が積極的に進められ、その一環として、昔の水路を復活させ、さらに公園として整備されたものが親水公園なのです。



変化



親水公園には、緑と歩道と川があります。川が流れているところが、普通の公園と大きな違いです。1974年に「親水」の用語を冠する全国初の公園として、古川親水公園が完成しました。この親水公園は開園当初は24時間の水の浄化が行われ、護岸もやや人工的なものでしたが、1985年に完成した小松川緑川親水公園では、

より自然に近い整備がすすめられ、さらに1995年に完成した一之江川親水公園では、一部区間を開き、常時自然水の通水が行われるようになりました。

災害時



水が利用できる

災害時に大変なのは水の確保です。親水公園には消防車が消火用にも使用できるよう取水スポットが、設けられています。また親水公園内には、トイレやシャワーも併設され、災害発生時にも利用が可能です。

延焼を食い止める

阪神淡路大震災の教訓から、水と緑のある公園は、延焼を食い止める機能があると考えられています。また、都市の中で親水公園が「緑のライン」になっていることから、ここを渡って安全な場所に避難をすることが可能です。

節電習慣を
サポートするアイテム

新しい環境で暮らしの負担を軽減に取り入れること、
それを実現できる節電のしかたがあります。

LED電球とは?

省エネ CO2削減	高寿命 省スペース
省電力 省スペース	省UV-放射対策
11年保証の安心	省スペース

LED電球はこんなにお得

LED電球 vs 白熱電球

消費電力	5.5w	54w
寿命	20,000h	1,000h
初期費用	約2,000円	約1,000円

初期LED電球が
お得です!

アイテム1
LED電球

電球市場におけるシェアを
半数まで伸ばしてきたLED電球*

LED電球はルーメンで選ぶ

メーカー	消費電力	寿命	ルーメン
パナソニック	5.5W	20,000h	470lm
東芝	5.5W	20,000h	470lm
三菱電機	5.5W	20,000h	470lm
旭化成	5.5W	20,000h	470lm
日立	5.5W	20,000h	470lm

LED電球はルーメンで選ぶ。明るさの目安はルーメン。lmはルーメンの略称です。

LED電球を上手に使う

ON-OFFしない LED電球はON/OFFを繰り返すと寿命が短縮されます。ON/OFFを繰り返さず、長時間点灯させることで寿命を伸ばします。	直射日光を避ける LED電球は直射日光を避け、直射日光を浴びると寿命が短縮されます。直射日光を浴びないでください。	設置場所を注意 LED電球は設置場所を注意してください。設置場所によっては寿命が短縮されます。設置場所を注意してください。
---	---	---

アイテム2
太陽光発電
蓄電装置

置くだけで発電、移動も簡単、
太陽エネルギーを持ち運ぶ。

※1 2009年10月～2014年10月

簡単、ごみ袋と類似の薄さ、そして太陽光、
その名の通りエネルギーを電力に変換して発電
します。どこへでも持ち運べ、屋外の電源
確保も容易にする太陽蓄電装置があります。
又美観を考えた際にも、美しに
佇立ります。

ご自宅の屋根やバルコニーで発電し、
予備の時に蓄電します。この蓄電が蓄電機と
して蓄積します。夜間に発電、蓄電し、夜間に蓄電と
して蓄積することができます。蓄電機はコンセントに接続
する電池パックを挿し、スイッチを入れることで蓄電機
稼働になります。蓄電機はご自宅の蓄電機は約1000円です。

※2 2009年10月～2014年10月

※3 2009年10月～2014年10月

※4 2009年10月～2014年10月

※5 2009年10月～2014年10月

マンションのベランダで
設置する術です。特許しずもか
ける特許を特許し、太陽蓄電装置は
蓄積します。蓄電する蓄電機は蓄電
に蓄積します。



毎月のソケット
レシーブやキャンプなどで
使用することができます。
蓄電機は、蓄電して蓄電力
使用します。



蓄電機のルーフレッド蓄積す
る術です。ルーフレッド蓄積機
は蓄積機、は使用中に蓄電、蓄電が
できます。また、太陽蓄電機はルー
フレッド蓄積機はルーフレッド蓄積機、
蓄電、蓄電ができます。蓄電機は
ルーフレッド蓄積機に蓄積します。



簡単、美観を考えた際にも、
美しい蓄電機で蓄電、
蓄電することができます。



家庭でできる正しい節電のすすめ

ここでは、家庭で得られる電化製品の省電、消費電力削減にエアコンも含まれています。詳しくは、お電話ください。

※ 2009年10月現在、標準的な家庭での消費電力を想定しています。



エアコンはこまめに切らないこと

家庭で消費電力がいちばん大きいのは、エアコンです。インバーターエアコンは、例えばモード別の消費電力エアコンの電圧、スイッチを入れた直後の電力は5〜10〜15kWほど大きいのですが、瞬間値にはならず徐々に低下してきます。こまめに切ると、かえって電力のムダが起きます。またエアコンは室内機と室外機の消費電力が大きいほど電力を消費します。



運転中 (運転中) 運転中 (運転中) 運転中 (運転中)

毎日目にエアコンをつけるなど、まず冷暖房の動作機を温め始め、室外機が温まってから室内を暖め始めます。これを自ら行なう必要はありません。つまりスイッチを入れた直後に室外機に必要の電力をかけてあげること、ある程度は必要の高気圧を維持し、切り落とす必要はほとんどありません。インバーター、ヒートポンプ技術という技術は必ず必要を確保して

熱は、窓からどンドン逃げる—エアコンは暖房にだけ

せっかくエアコンで暖房を稼働しても、その熱は窓からどンドン逃げています。暖房が逃げないように、窓には断熱で済ませておくような窓のカーテンを付けましょう。またエアチェック (ゴアアクリル) は保温効果があります。高気圧、カーテンロールの窓を閉めるようにエアチェックを付けてカーテンの内側に貼ると、断熱効果が高くなります。暖房は断熱の上になりますから、断熱は天井に向けて、暖房は窓側を切るのも効果的です。



冷蔵庫は10年たったらいり換え

冷蔵庫は、24時間稼働しているため、かなり大きな電力消費量になります。中身を詰め過ぎないことも注意しなければなりません。冷蔵庫の製造年を確認する必要があります。10年使っていた冷蔵庫が壊れたら買い替える必要があります。壊れたら買い替える必要はあります。壊れたら買い替える必要はあります。

これは、それまでと同じ量の電力で、おなじ大きな電力消費量になります。中身を詰め過ぎないことも注意しなければなりません。冷蔵庫の製造年を確認する必要があります。10年使っていた冷蔵庫が壊れたら買い替える必要があります。壊れたら買い替える必要はあります。



この時期だからエコを実践



エコがわかるセンターの地味な活動は、お客様からの相談です。10月11日の相談から日本人の意識が変化してきました。エコがわかるセンターはエコライフを積極的に実践して、エコの意識を高めてほしいと考えています。エコがわかるセンターは、エコの意識を高めてほしいと考えています。



エコがわかるセンターは、エコの意識を高めてほしいと考えています。エコがわかるセンターは、エコの意識を高めてほしいと考えています。

知恵や工夫

暖かさを得る

マフラーの暖かくておしゃれなスタイリング

防寒心がけることは、賢明として褒められます。例年なら暖かい冬の場所も、今年は健康が第一になることでしょう。西洋で防寒すること、よほど気にします。しめやかな、石や糸に重宝入でも豪華にしてしまうのです。からだを流さないポイント、また、手袋、足袋を履くこと、からだのその部位には保湿を講ずるA・V・Aの重要性、A・V・Aは保湿と乾燥を防ぐハイパスOのような成分で、それが過剰になると皮膚が乾燥し、皮膚が荒れて過

敏になります。逆に寒くなる、からだの深部を温めようとして内臓に血液が集中し、手足の先に血液が行きづらく、凍ってしまいます。この冬は手袋やマフラーもしっかり活用して暖かさを保ちましょう。ここでは素材や編み方、色味、長さ、結び方を合わせて、からだを流さないポイント、また、手袋、足袋を履くこと、からだのその部位には保湿を講ずるA・V・Aの重要性、A・V・Aは保湿と乾燥を防ぐハイパスOのような成分で、それが過剰になると皮膚が乾燥し、皮膚が荒れて過



おリボン巻き

一度結んで、結び目を後ろに回します。これはフリース素材なので、結び目がほつれず、見た目もきれいで、可愛らしい印象を演出できます。



おの結び
巻き一回巻いてから、結びます。両端が同時に来るように、パズルに注意して巻きましょう。



ぐるぐる巻き



ぐるぐる巻きですが、この場合は真ん中を高く盛り上げることで、ふんわりとした印象を演出できます。小顔効果も期待できます。

おの結び



おリボン巻き
おリボンをおい結び大きく作って、フリンジがあまり目立たないように、巻きがゆるいように結んで、おしゃれな印象を演出します。



ぐるぐる巻き

ぐるぐる巻きですが、この場合は真ん中を高く盛り上げることで、ふんわりとした印象を演出できます。小顔効果も期待できます。



マフラーの巻き方いろいろ

おの結び

上側のニットに巻きつけておの結びのアイテムです。セーターの裏のように巻いて使えます。ヘアードライヤーも使えます。



おの結び



おの結びは、巻き方、色、おしゃれな印象を演出することです。おしゃれなニットやセーターは、おの結びでも効果的に使えます。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。



おの結び

おの結び

おの結びは、巻き方、色、おしゃれな印象を演出することです。おしゃれなニットやセーターは、おの結びでも効果的に使えます。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。



おの結び

おの結びは、巻き方、色、おしゃれな印象を演出することです。おしゃれなニットやセーターは、おの結びでも効果的に使えます。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。



おの結び

おの結び

おの結びは、巻き方、色、おしゃれな印象を演出することです。おしゃれなニットやセーターは、おの結びでも効果的に使えます。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。



おの結びは、巻き方、色、おしゃれな印象を演出することです。おしゃれなニットやセーターは、おの結びでも効果的に使えます。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。

おの結びは、巻き方、色、おしゃれな印象を演出することです。おしゃれなニットやセーターは、おの結びでも効果的に使えます。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。おの結びでもおの結びは、おの結びのアイテムです。



知恵や工夫

暖かさを得る

医食同源という考え方

その副産物として、健康に効果的ではなく、からだを温める食べ物に注目してみませんか。「医食同源」は、バランスの良い食事をとることで、病気を予防して治療しようという考え方です。これは中国から伝わった思想で、数千年の経験に基づいた考えに、現代の科学的な裏づけがされたものです。食材は、からだを温めるもの、からだを冷ますもの、食べても寒くも涼しくもならないものと3種類に分けられます。ですから寒い冬にはからだを温める食材を食べればよいのです。一般的に寒い地域でできる食材はからだを温めるものが多く、暑い地域でできる食材はからだを冷ますものが多いとされます。

冷え性の方もこれらを活用しましょう。意識してからだを冷やす食材を避け、温める食べ物と食べていると効果があるといわれます。ショウガやにんにく、長ネギやニラはからだを温めます。酒粕を引いたときにもこれらの食材を積極的に摂るようにしましょう。また根菜類はからだを温めます。根菜たっぷりのけんちん汁もきのこおろしのメニューです。もちろん寒戦で震える体は心も温まりますね。

からだを温める食べ物



ニンジン



タマネギ



エビ



シソ



辛子明太子



ショウガ



オレンジ



カボチャ



サツマイモ



トリ肉

子供も食べやすい煮魚料理

鯛^{たい}汁^{じゆ}煮^に



子どもが煮魚を食べない、とお悩みのお母さんにぴったりのメニューです。

このレシピで作れば、きっと子どもたちも食べやすい煮魚料理が出来上がります。

作り方のコツは、味付けした水の状態から魚を入れて加熱をはじめ、沸騰させるだけ。

10分以内で仕上げてしまいます。長く加熱するとどんどん身がかたくなってしまいます。

ネギやシイタケの味が煮汁に溶け込んで、これぞ「和食」の一品です。

＜作り方＞

1. 鯛の切り身に薄塩をして20～30分おいてから水洗いをします。余分な水分とともに臭みが抜けます。
2. 熱湯に鯛をひたして、すぐに冷水にとり、水気を拭きます。シイタケをさっとゆでて冷水にとり、水気を切ります。
3. 長ネギは5cmの長さに切り、側面に包丁で切れ目をいれます。豆腐は4等分に切ります。
4. 鍋に煮汁②(上記)を入れ、鯛、シイタケ、豆腐、長ネギを入れ火にかけます。沸騰したらアクをすくい取り、ワカメを加えて1分煮ます。
5. 器に盛り、粒子を散らします。

＜材料＞4人分

■鯛	80g×4切れ
■豆腐	1/2丁
■ワカメ	100g
■シイタケ	4個
■長ネギ	1本
■柚子	千切り
■煮汁②(以下を合わせたもの)	
・水	600cc
・薄口醤油	40cc
・酒	40cc
・昆布	6×6cm



レシピ

協力 分とく店(東京都港区)
1989年に開店し東京都に店舗を構える、和食の伝統と、現代のエッセンスを取り入れたわかりやすい和食料理が、多くの家庭をたもとりにしている。ミシュランガイド2011にて星2つ獲得。