

## 【総会報告】

平成25年5月16日（木）午後1時30分から午後2時50分、  
大宮ソニックシティビル903号室において第9期通常総会が開催されました。

エコ・リサ石川恵輪会長挨拶に続き、埼玉県資源循環推進課の森美秀課長より来賓挨拶を戴きました。



石川恵輪会長



森美秀課長

### 議題

- 第1号議案 平成24年度(平成24年4月1日から平成25年3月31日まで)事業報告承認の件
- 第2号議案 平成24年度財産目録、貸借対照表及び活動計算書承認の件
- 第3号議案 平成25年度役員選任の件
- 第4号議案 平成25年度(平成25年4月1日から平成26年3月31日まで)事業計画承認の件
- 第5号議案 平成25年度活動予算承認の件
- 第6号議案 定款変更承認の件

### 議事の経過及び結果

- (1) 理事の大前万寿美氏が本日の社員総会 81名本人出席 18名、委任状 48名と定足数を満たして有効に成立している旨を述べて、開会を宣言した。
- (2) 理事の大前万寿美氏から議長の立候補を個人会員に求めましたが立候補者が無かったので、理事の清水 守氏を指名、議長の選任につき諮ったところ、満場一致をもって理事の清水 守氏を議長に選任した。
- (3) 議事録署名人選任の件  
議事録署名人につき個人会員に立候補を求めましたが立候補者が無かったので、議長から本日出席の理事の石川恵輪氏及び理事の上領園子氏を指名し諮ったところ、満場一致をもって同意がなされた。また、議長は書記として出席会員から理事の轟 涼氏を指名し了承を得た。



理事 大前万寿美



議長 清水 守

- (4) 第1号議案 平成24年度(平成24年4月1日から平成25年3月31日まで)事業報告承認の件  
議長は上記議案を上程し、平成24年度の事業の内容につき概要を専務理事の宮田尚美氏が説明して議決を求めたところ、全員異議無く原案どおり承認可決した。



専務理事 宮田尚美

(5) 第2号議案 平成24年度財産目録、貸借対照表及び活動計算書承認の件



理事 高橋茂仁

議長は上記議案を上程し、財産目録、貸借対照表及び活動計算書の内容につき概要を理事の高橋茂仁氏が説明した。引き続き、監事の平田 繁氏より第1号議案および第2号議案についての監査を行った結果、事業活動・活動計算書が公正に処理されている旨、報告され議決を求めたところ、全員異議無く原案を承認可決した。



監事 平田 繁

(6) 第3号議案 平成25年度役員選任の件

議長は上記議案を上程し、理事及び監事の全員が平成25年5月31日をもって任期が満了するので、理事12名及び監事2名の選任を継続したい旨を述べ、原案の下記理事12名及び監事2名の候補者につき議決を求めたところ、全員異議無く原案どおり承認可決し、選任された理事及び監事は、その場で、就任を承諾した。

記

理事	石川 恵 輪 (再任)	理事	大 前 万寿美 (再任)
理事	上 領 園 子 (再任)	理事	齊 藤 勉 (再任)
理事	清 水 守 (再任)	理事	高 木 康 夫 (再任)
理事	高 橋 茂 仁 (再任)	理事	土 淵 昭 (再任)
理事	轟 涼 (再任)	理事	中 澤 啓 子 (再任)
理事	原 田 史 (再任)	理事	宮 田 尚 美 (再任)
監 事	島 田 憲 一 (再任)	監 事	平 田 繁 (再任)

(7) 第4号議案 平成25年度(平成25年4月1日から平成26年3月31日まで)事業計画承認の件

議長は上記議案を上程し、平成25年度事業計画の概要を専務理事宮田尚美氏が説明して議決を求めたところ、全員異議無く原案どおり承認可決した。

(8) 第5号議案 平成25年度活動予算承認の件

議長は上記議案を上程し、平成25年度活動予算の概要を理事の高橋茂仁氏が説明して議決を求めたところ、全員異議無く原案を訂正し承認可決した。

(9) 第6号議案 定款変更承認の件

議長は上記議案を上程し、当会の事業を円滑に行うために定款第1章第2条と第3章第15条を変更し、平成25年6月1日付をもって、従たる事務所を埼玉県草加市中央2丁目12番46号に設置する事と役員任期は次の通常総会終了までとする変更を理事の石川恵輪氏が説明して議決を求めたところ、全員異議無く原案どおり承認可決した。

直ちに別会場において第2回理事会を開き、役員互選を行い会長には石川恵輪氏が就任すること、定款変更に伴い第8章 第50条により細則第2章 第4条の1を削除する事が専務理事の宮田尚美氏より報告された。

以上をもって本総会のすべての議案の審議が終了したので、議長は閉会を宣言した。

テーマ：「我が家のエコ・健康生活は」

講師：土淵 昭 さん 埼玉エコ・リサイクル連絡会理事

### 1. 生活条件は

上領さんは私の家よりもっとエコな暮らしをしていらっしゃると思いますが、我が家もそこそこエコな暮らしをしているかな、と思いますのでお話しさせていただきます。

この話は我が家のプライバシーを洗いざらい話すことになりそうです。

生活信条としては、「無理せず自然体で工夫する。有害物質を持ち込まない」です。辛い思いをしてまでエコな暮らしをする為に頑張っているわけではありません。

我が家の生活条件は老夫婦二人暮らしで 5 階建てマンションの 4 階に住んでおり、エレベーターはありません。

フロアは真四角の感じで 3LDK、南の窓と北の窓を開けると風があれば吹き抜ける構造です。

空調機はなく、車もありません。



### 2. エネルギーの使用量

我が家のエネルギー使用量は下表のとおりです。

光熱水道使用量(2012 年実績)

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	計	備考
電気 kwh	71	113	83	85	72	78	64	82	90	65	56	85	944	契約 20A
ガス m <sup>3</sup>	35	25	27	25	30	19	16	15	13	16	21	23	265	都市 ガス
灯油 本	4	2									1	4	11	1 本 180 ℓ
水道 m <sup>3</sup>	20		24		21		21		21		23		130	

(注) 年間電気料金 23,705 円 年間ガス料金 54,116 円 年間灯油料金 18,480 円

灯油はその月の購入量で使用量とは異なります。料金は 18 ℓ 1,680 円

年間水道料金(下水道料金を含む) 22,728 円

### 3. 電気器具の使用

電気炊飯器、電気ポットは使用していません。朝食はパン食でトースターを使い 800w ですが 5 分間で済みますから、それほど電気は使いません。

冷蔵庫の内部にはポリシートの暖簾をぶら下げて冷気が逃げにくくしています。

洗濯機は一般のものを使っています。2 日に 1 回風呂の残り湯を使って洗濯します。

掃除機はごみ散し機でないアメリカ製のものですが、1週間に1回程度で普段は茶殻や広告の紙を細かく切ったものを水で濡らしたものを撒いて箒を使います。

空調機はありません。ホットカーペットはありません。電気こたつはあります。照明は長時間使う居間と台所はLED電球で、他は蛍光灯です。電球型蛍光灯に対するLED電球の電気の使用量は半分程度ですから1日に2時間程度以下しか点灯しないところにLEDをつける必要はないと思います。保温便座はありません。電子レンジ、テレビ、パソコン、電話はあります。待機電力を切るためにエコタップ(スイッチ付きのテーブルタップ)を使い、電話と冷蔵庫及びドアホン以外はすべて待機電力をカットしています。(県が進めているエコライフDAYなどでは待機電力を切るのにコンセントからプラグを抜くように勧めていますが、コンセントは家具の陰などにあることが多くてプラグを抜くのはやりにくい上にプラグを度々引き抜くとコードを傷めることがあるので感心しません。エコタップを使うことをお勧めします。)

#### 4. ガス・水道の使用

ご飯を炊くのは圧力鍋で、ガスの弱火で2分、強火で5分すると圧力が上がりますので、弱火で5分すれば炊きあがります。弱火というのは目見当ですが強火の5分の1以下のガス量かと思います。

おかずなどの料理には普通の鍋を使いますが、ガスの火が鍋の外に出ないようにコントロールします。おでんを作るときは火を通した後、毛布を入れた段ボール箱に鍋を入れて2時間くらい保温します。台所の瞬間湯沸かし器はガスを中より幾分弱めにしています。

風呂は2日に1回の割合で、洗濯は風呂の残り湯を利用します。なお、風呂の湯温をコントロールする設備がついていますが、風呂を使わないときは待機電力を切っています。

風呂の湯の温度は、冬は40℃、春、秋は39℃、夏の暑い盛りは37℃にコントロールしています。

水洗トイレはまだ節水型でなくて昔のままです。本当は節水型にするとよいのですが……。

#### 5. 夏の過ごし方

##### (1) 室温のコントロール

緑のカーテンをやりたいところですが、マンションの4階なので残念ながら出来ませんから、よしずを立ててベランダや窓に直射日光が当たらないようにしています。

環境省は部屋の空調温度は28℃にするように勧めていますが、人の体感温度は室温+窓などから入る輻射熱÷2と言われていました。したがって室温が28℃でも窓やベランダの熱がもしも60℃あると体感温度は $(28+60) \div 2 = 44℃$ ですからとても耐えられません。そこで窓やベランダに直射日光が当たらないようにして、例えば40℃とすれば $(28+40) \div 2 = 34℃$ ですからまあまあ過ごせます。

我が家は空調機がないので室温は成り行きです。夏の盛りは33℃くらいになることがあります。

夕方になるとベランダに水打ちをしてベランダの熱をとるようにして、外気が涼しくなったらベランダに扇風機を置き、台所のファンを廻して室内空気の換気をします。

その場合、室内に扇風機を置くのは効果がありません。(図解説明・略)



## (2)窓

窓ガラスは真空ペアガラスになっていますが、室内に冷房装置があつて室温を冷やすのであれば冷気を外に出さない、と言う意味で効果はあると思いますが、我が家のように空調機がない場合はあまり効果があるようには思えません。(冬は効果があると思います)

## (3)就寝時

就寝時は冷蔵庫で冷やした保冷材にタオルを巻いて枕にして寝ると快適です。また、敷布団はやめてマットレス上に寝ごさを敷いて寝ます。また、扇風機を弱にして4~6時間廻します。

## (4)外出時

外出時には保冷材を布に巻いて首の後ろを冷やします。特に畑に行くときは必需品です。最近、網代傘を手に入れて畑に行くときに使っています。網代傘は傘と頭の上に5~6センチ空間ができるようになっているので、風通しがよく、麦わら帽子などよりずっと涼しいです。

飲み物は、自家製の梅ジュースを水で50~100倍に薄め、氷を入れたものをマイボトル(魔法瓶)に入れて持ち歩きます。自販機のジュースやお茶は原則として買いません。このやり方ですとジュース代は500mlが10円以下で済みますから経済的です。(梅は団地内に梅の木が数本あるので無農薬だし、無料で手に入ります。ジュースを作るときには砂糖代だけです)

## 6. 冬の過ごし方

### (1)室温のコントロール

何と言ってもまず厚着です。暖房は石油ストーブが1台で居間に温度計があつて、13℃以下になるとストーブを点け、18℃になると切ってしまいます。窓は真空ペアガラスになっていますので、多少は効果があるのかな、と思っています。

天気が良い日はカーテンを開けて窓越しに日光を取り入れます。

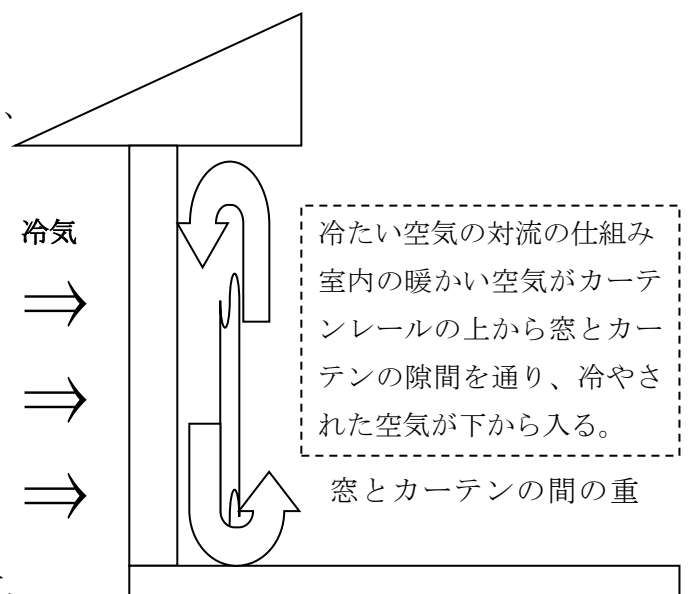
湯殿やトイレの小窓にはプチプチシートを張り付けておきます。なお、玄関ドアは鉄製のため、外からの冷気が入りやすくなりますので、夜はプチプチシートを下します。(図解説明・省略)

我が家は5階建てマンションの4階に住んでいる関係で、3階と5階の家で暖房をするので、真冬の朝でも10℃より下がらない為、暖房費は安く済んでいるのではないかと考えています。

### (2)夕方から夜の過ごし方

夕食の時から就寝までは居間で電気こたつに入って過ごすことが多いです。こたつの下には薄いこたつ用の布団を敷いて熱が床下に逃げないようにします。また、使用時は弱にしています。その際、居間に近い台所に石油ストーブはつけています。

夕方になると窓には厚手のカーテンを床まで下ろします。(少し引きずるくらいの長さが必要です)カーテンは床まで下ろさないと目隠しにはなっても保温効果がありません。床にカーテンが届いていないと、カーテンと窓ガラスの間の空気が冷え、冷たい空気は重いので下に降りてカーテンと床の間からスースーと冷気が出てきます。冷たい空気が下に降りるとその場所が陰圧になりますから、カーテンレールの上部から天井付近の空気が入って来て、窓で冷やされて下に降りる、という流れが出来ます。



まるで隙間風が入ってくるのではないか、と思うくらいです。

カーテンが床まで降りていれば冷えた空気はそこで止まります。なお、カーテンレールの上側は空いていてもかまいません。冷たい、重い空気はカーテンレールの上の方に登って行くことはありません。カーテンの横側はなるべく塞ぐ工夫をしてください。

ストーブにはいつもヤカンをかけておいて、就寝時はそのお湯を湯たんぽに入れて使います。

湯たんぽの残り湯は翌朝の洗顔・髭剃りなどに使います。なお、就寝前にヤカンのお湯はポットに入れておくと、翌朝お茶を淹れるのにちょうどよい温度になっています。

### (3) 空調機についてちょっと一言

我が家には空調機はないのですが、壁掛けの空調機から温風を噴出させて暖房にされている方もおられるかと思しますので、ちょっと一言。

壁掛け空調機から吹き出す温風は下向きに噴出しても温風は軽いので床まで届かずに天井のほうに上って行きますので、天井の方は 25℃、中間は 20℃、床面は 15℃ と言うような具合で、足元が寒くスウスウする感じになりませんか？ その場合には、部屋の隅の床面に小さな扇風機を上向きに寝かせて風を上を吹かすと下の冷気が上に上り、部屋の空気が循環して部屋全体が暖かくなり、空調のエネルギーが 40% 節約できる。とされています。

我が家では床に石油ストーブを置いているので、上昇気流が働いて部屋の空気が循環し、上下の温度差がほとんどありません。

## 7. ごみの減量

### (1) ごみの排出量

狭山市に出すごみの量は一人一日当たり 50g 以下です。ちなみに狭山市の家庭系ごみの排出量は一人一日約 700g ですから十分の一以下です。

### (2) 紙・布類

古紙・古布は「自然を守る狭山リサイクルの会」という団体に入っていて、毎月一回地域の古紙・古布を数トン回収していますから、その時に出します。広告の裏紙で印刷していないものはメモ用紙にした後、回収に出します。封筒は一緒に活動している仲間たちとの文書のやり取りの時に最低でも 5～6 回使いまわします。

食事時などにテーブルに汁をこぼしたりしたとき、ティッシュで拭く人が居ますが、我が家では台布巾を使い、ティッシュは使いません。我が家では箱に入ったティッシュは買ったことがありません。時々その辺でチラシと一緒にティッシュを配っているのをもらうくらいで済んでいます。ティッシュは鼻をかむくらいしか使わないのです。ペーパータオルも使ったことがありません。

台所のレンジが油などで汚れた時には、古布を小さく裂いたもので拭きとってゴミに出すことができます。

### (3) びん・缶、廃プラスチック類

レジ袋はもらいません。ビールは瓶ビールを買って空瓶はお店に戻します。お酒は一升瓶で空瓶はお店に戻します。缶ビール、缶コーヒー、缶ジュースは買いません。ペットボトル飲料も買いません。時には何かの会合でペットボトル入りのお茶が配られる時があって、もらってることがあります。家内は「もらってくるな!!」と言うのですが、私は気が弱いのでついついもらってきます。

みりんはペットボトル入りでないと買えなかった時期があって買うことがありましたが、最近またびん入りのものが手に入るようになりました。

魚や肉は「大地を守る会」と言うところから家内が宅配契約で購入していて、トレイ入りではなくて大抵

竹の皮やへぎ、薄いポリ袋に入っているのので、トレイはありません。野菜は家庭菜園で作っていて、殆ど自給自足です。牛乳は紙パック入りで、紙のリサイクルに出します。

びんはマヨネーズ、ジャム、マーマレード、甘味噌、ジュースなどは自家製ですから広口瓶を使いまわしています。内容物も完全に使い切りますので、中身が少し残っているマヨネーズのチューブを捨てるようなもったいない使い方はしません。

びんの蓋が錆びてきて使えなくなった時はごみに出します。蓋だけ売っていないか、と探すのですが今のところ手に入りません。

雨の日は新聞紙を薄いプラスチック袋に入れて配達されますが、その袋は野菜を入れて冷蔵庫にしまうのに便利にしています。

プラスチック袋は少ないのですが、破れたら廃プラの資源ごみに出します。

#### (4) 生ごみ、その他

畑をやっている関係で、野菜くずはかなりたくさん出ますが、すべて肥料にしていますので、生ごみは出ません。時々食べ残しの物で傷んだり、冷蔵庫の中で腐らせたりしたものが出ますが、これらも肥料にしています。(貝殻や大きな骨はごみに出します)

天ぷら油は紙のフィルターで濾して油の缶に戻します。また、天ぷら油は炒め物に使うので捨てることはありません。

たまにごみ置き場に封を切っていない「賞味期限切れ」の食用油を見つけることがあり、拾ってきて石鹸を作るのに使います。

箸は「マイ箸」を持っていますので、外食時に割り箸を出す店の時は「マイ箸」を使います。

長時間の外出時に飲み物が必要な場合には、主にほうじ茶を入れたマイボトル、夏は梅ジュースを薄めたものを入れたマイボトルを持ち歩いています。

一緒に家庭菜園をやっている仲間はポリシートを畑に敷いて野菜作りをしていますが、私は原則としてポリシートは使わないことにしています。ただ、今のところ里芋と八つ頭はポリシートを使わないと芽が出るのが遅くなって収穫量が半減しますので使っていますがそれ以外は使いません。

キュウリの種を3月の終わりころに第1回目を蒔くのですが、さすがに温度が低いので、落ち葉堆肥を作るために落ち葉を入れてあったポリ袋を無駄にしないように活用します。また、枝豆の種を蒔くときもカラスよけと保温をかねて、落ち葉を入れてあったポリ袋を開いて活用します。

(私の団地には樹木がたくさんあって秋になると落ち葉が多量に落ちるのですが、お掃除のおばさんたちが落ち葉をポリ袋に入れてごみ置き場に置いて行きますので、それを活用して落ち葉堆肥を作っています)



## 8. 食生活など⇒健康のために

### (1) 私の家系

私は現在83歳ですが、今日のお話も1時間半立ってお話しできる程度に元気に過ごしています。これから健康生活についてお話しますが、お前のところは遺伝的に長生きの家系なのだろう。それなら話を聞いても参考にならん、とお思いの方がおられるかもしれませんので、一言申し上げます。私の祖父は30台で亡くなったと聞いておりまして、私は祖父の顔を見たことはありません。父は50台中ごろで亡くなりましたし、母は60台で亡くなっておりまして、決して長生きの家系ではありません。

### (2) 野菜その他の食品

野菜は原則として自給自足ですから、無農薬・無化学肥料の野菜を食べています。

さっきから私の話はお金を使わないけち臭い生活ばかりしているように聞こえますが、食べ物は結構贅沢なものを食べていて、肉、卵、魚などは「大地を守る会」の物を宅配してもらっていて、卵などは1個60円くらいしているものを食べています。他の肉や魚も安売りの物ではありません。

牛乳や乳製品は北海道の「よつ葉会」からとっていて、それほど安いものではないようで、無農薬・遺伝子組み換え無しの飼料を使った牛乳からの製品です。毎年、甘夏柑や八朔などを段ボール箱で購入していますが、購入先は水俣の「反農薬連合会」の品物です。

### (3)お土産

私が若いころに、会社の旅行などでお土産に饅頭などを買ってくると、家内から「なんでこんなものを買ってくるのよ!!裏を見てごらんささい、食品添加物がいっぱいじゃないの、今度から買ってこないで!!」と叱られたものです。それからは、お土産などは必ず容器の裏を見て、食品添加物のない、土地の果物、魚の干物、つくだ煮、そば、キノコなどを買うようにしていますが、最近はつくだ煮やキノコまで合成保存料の入っているものがあって油断がなりません。

### (4)加工食品・嗜好品

このようなわけで、我が家では無農薬の甘夏やリンゴなどを使ってジャムやマーマレードを作りますし、梅ジャムは団地内の梅を使った梅酒の梅や梅ジュースに使った梅の実を使って作ります。

マヨネーズ、ラッキョウ漬け、白菜漬け、千枚漬け、味噌なども自家製です。蜜柑、リンゴ、渋柿(干し柿を作っています)の皮は干しておいて、白菜漬けなどに使います。沢庵も以前は作っていて団地の仲間に配っていたのですが、この頃は我が家であまり食べなくなってやめました。

嗜好品は、百薬の長やビールは飲みますが、たばこは吸いません。

お茶や紅茶も無農薬の物を購入しています。コーヒーは「パンダショップ」と言って発展途上国で無農薬栽培を指導している、「フェアトレード」の豆を購入しています。

### (5)殺虫・殺菌・芳香剤

夏に蚊取り線香をたまに使うことがありますが、除虫菊を利用したものを使い、化学薬品を原料にしたものは使いません。ゴキブリ対策はホウ酸入りの団子で、スプレーは使いません。

衣類の殺虫剤としては、樟脳を使っていますが、「タンスにゴン」などの化学製品は使いません。あれは化学組成から言うとダイオキシンの片割れです。

衣類をタンスにしまう時にチャック付のポリ袋に衣類を入れて、小型の「ホカロン」を入れると良いです。ホカロンは2価の鉄が主成分で反応触媒として食塩を入れたもので出来ていて、空気中の酸素を吸って3価の鉄になるときに熱を出すようになっています。したがってチャックで封をしたポリ袋の中の酸素が無くなりますので、虫が死んでしまいますから、衣類に虫が付きません。その場合、「ホカロン」には食塩がありますから、ハンカチなどでおくるとよいでしょう。また、ポリ袋の中の空気の量は少ないので熱は出ません。ただし、チャックがきっちりしまっていないと、空気が入ると効果がありません。トイレの芳香剤は使いません。

お掃除、洗濯や体・髪を洗うのに合成洗剤は使いません、石鹸を使います。歯磨きなども有害成分がない物を使っています。

おわり