

エコに生きるのは



えーことだなあ



ZERO からはじめよう!

エコプロジェクト 2014

8月1日(金)・2日(土)・3日(日)を中心に、中野ZERO館内等にて、エコロジーに関するイベントを各種開催します。

中央図書館でも、地下1階ブラウジングコーナーにて、エコロジーに関する本の展示を行っております。



http://nicesacademia.jp/zero_ecol4.html

夏本番を迎えようとするこの時期、暑さも厳しくなってきましたね。クールビズを実践している企業も多いことと思います。

環境省が掲げる今年のクールビズ期間は、5月1日から10月31日。「Fun To Share」——「最新の知恵をみんなで楽しくシェアしながら、低炭素社会をつくっていきましょう!という合言葉」のロゴマークで、クールビズへの賛同を表明している企業や団体も多くあります(環境省ホームページ『[クールビズ \(COOL BIZ\) について](http://coolbiz.jp)』<http://funtoshare.env.go.jp/coolbiz/>)。環境にも経済にもやさしいこの試みを通して、今回のパスファインダーでは二つのエコ——「エコロジー」と「エコノミー」を扱います。

場所 中野区立中央図書館 B1F ワークライフ支援展示コーナー
期間 平成26年6月28日(土)～平成26年8月28日(木)
問合せ 中野区立中央図書館 中野区中野2-9-7
☎03-5340-5070

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES

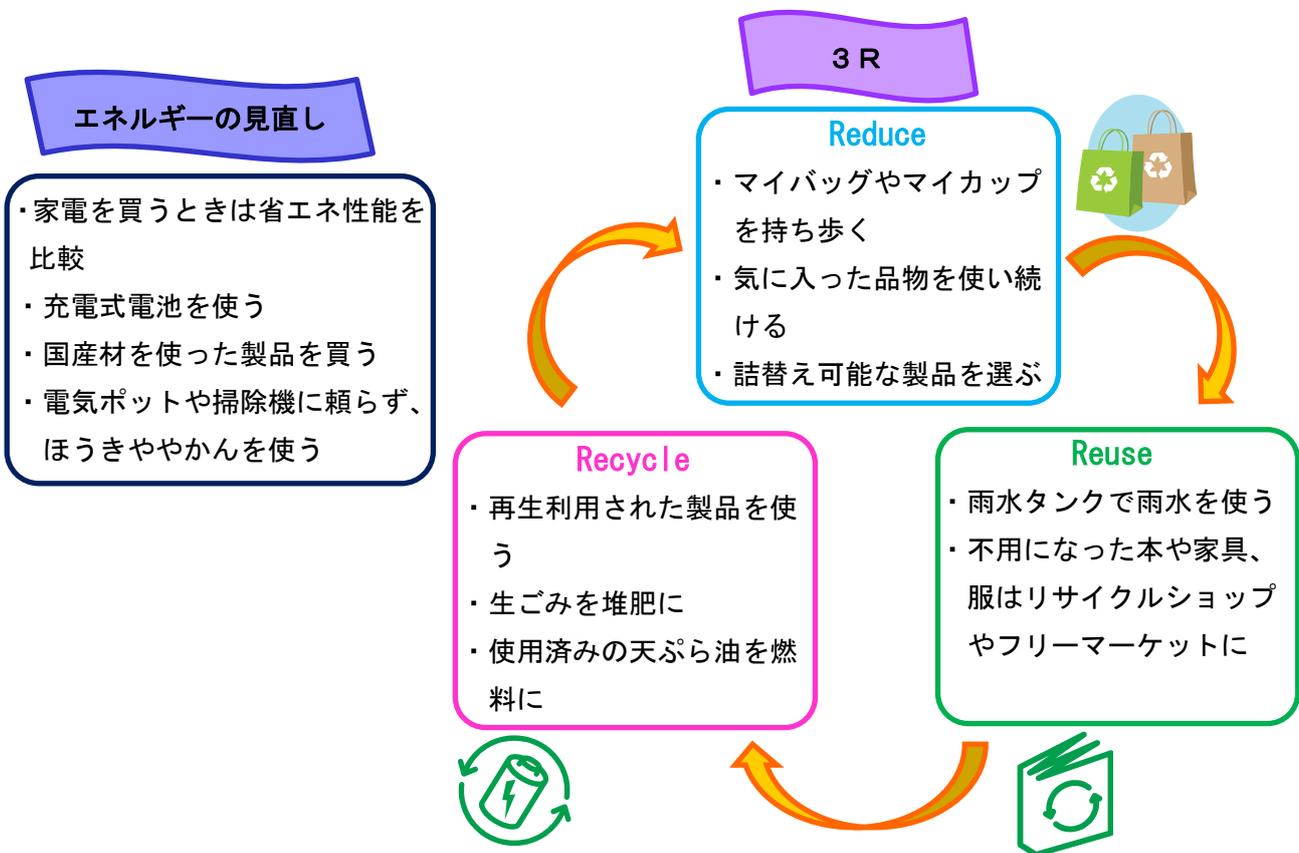


中野区認定観光資源
2014

エコロジーの「えーこと」

環境省のホームページによると、オフィスなどのすべての事業所で、夏の冷房の設定温度を 26.2℃から 28℃に 1.8℃上げると想定すると、ひと夏で最大約 290 万トンもの CO₂ を削減することができるとのこと。クールビズの一環として、ネクタイを外す、カーテンやブラインドを下ろす、扇風機を回して空気の循環を促進する、エアコンをこまめにメンテナンスする、といったおなじみの方法が紹介されています。

また、『あなたにもできる！ 環境（エコ）生活のススメ』（箕輪弥生／飛鳥新社／2007 年／519 ミ）では、大きく「エネルギー編」と「3R 編」に分けて、環境に配慮した暮らし方をいろいろ紹介しています。ちなみに、この本でいう「3R」とは、「Reduce」（リデュース＝減らす）、「Reuse」（リユース＝再利用）、「Recycle」（リサイクル＝再生）のこと。これらを意識した暮らしをすることで、限りある物や資源が循環する仕組みが作られるのです。



さらに、『電気代 500 円。贅沢な毎日』（アズマカナコ／阪急コミュニケーションズ／2013 年／590 ア）では、タイトルのとおり 4 人家族で 1 ヶ月の電気代が 500 円という、著者の生活が紹介されています。携帯電話もエアコンも洗濯機も冷蔵庫もないという生活には驚かされますが、それを心から楽しんでいられる著者の姿勢には学ぶものが多々あります。何から何まで真似することはできなくても、自宅で野菜や果物を育てる、服のほころびは直して使う、情報を新聞で得るなど、ハードルの低いところから真似してみれば、自然や人とのつながりを大切にする暮らしを味わえることと思います。

♣ おすすめ本レビュー ♣

もう、ビニール傘は
買わない。

大平一枝／著
平凡社
2011年
590オ

雨が降るたびにビニール傘を買い足すのではなく、天気気を配りながら、ちょっぴり高級な折り畳み傘を持ち歩くような生活を——。穏やかで満ち足りた日常の一コマと、温かく無駄のない文章に心が洗われる、読むだけでほっこり幸せな気分にしてくれる好著。

「電気をふんだんに使うこと＝幸せ」なのか？ と問いかげながら、太陽光発電をはじめとする自家発電の方法、簡易発電グッズや充電式グッズなどを紹介。お湯を沸かしながら発電する鍋や、傘を装着する風力発電機など、ユニークな発想に驚かされながら、自分の電気の使い方や災害時への備えを見直すことができる。

楽しい電力自給自足生活

電力自給自足生活研究会／編著
洋泉社
2011年
543タ

♣ おすすめ本リスト ♣

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
地球温暖化問題は解決できるか	石見徹	岩波書店	2009	451.8 イ
消える氷河	桐生広人	毎日新聞社	1999	451.8 キ
「有限な地球」で	岩淵孝	新日本出版社	2010	519 イ
環境問題を知りつくす本	山本茂／監修	インデックス・コミュニケーションズ	2007	519 カ
グリーンコンシューマー入門	本間都	北斗出版	1997	519.0 ホ
企業のための環境問題	井熊均 足達英一郎	東洋経済新報社	2008	519.1 イ
eco 検定 環境活動ハンドブック	エコピープル支援 協議会／編著	日本能率協会マネジメントセンター	2007	519.1 エ
気分のエコでは救えない！	杉山大志 星野優子 石井孝明	日刊工業新聞社	2011	519.1 キ
持続可能な未来へ	ピーター・センゲ	日本経済新聞出版社	2010	519.1 ジ
人は 100w で生きられる	高野雅夫	大和書房	2011	543 タ

エコノミーの「えーこと」

「節約は最大の収入である。」という英語圏のことわざがあります。私たちは毎日の生活の中で、節約によっていったいどれくらいのお金を残すことができるでしょうか。



電気

毎月1万円の電気代がかかっていると仮定すると、そのうちの**10%**の1,000円が**待機電力代**です。待機電力とは、スイッチを切ってもコンセントが刺さっているだけで消費する電力のこと。使っていない家電のコンセントを抜くだけで、**年間12,000円**も節約できます。

さらに、**基本契約を10A(アンペア)下げると、年間で2,400円**お得になります。

エアコンの冷房の温度を1度上げると、10%の節電になることはよく知られていますが、逆に下げたい時は温度を変えずとも、**風量を「強」**にすることで涼しく感じ、**電気代を抑える**ことができるのだそうです。

また、「**夜間割引サービス**」を契約することで夜間(例:PM11時~AM7時)の電気代が**70%引き**になります。(その代わりに昼間は料金が30%増しです。)昼間は留守のご家庭はこれを利用するのも手です。

古い家電製品



新しい省エネ家電の2倍、またはそれ以上の電気代がかかるものがあります。

環境省の提供しているウェブサイト「**しんきゆうさん**」(<http://shinkyusan.com/>)では、家にある家電と新型家電の消費エネルギーの比較ができます。あまりにも不経済な場合は思い切って買い換えるというのも一つの方法です。

さて、節約をする上で忘れてはならないのは**保険**です。月に**15,000円**の保険料でも**30年**払い込めば**540万円**にもなります。**3,000円**安い物に変更すれば、合計で**108万円**も安くなります。



水道

東京都の水道料金は**1リットル**(牛乳パック1本分)が**0.24円**です。わずかな金額に感じますが、侮ってはいけません。蛇口をひねれば、**1分間に10~12リットル**もの水があつという間に流れていってしまいます。**20分**もシャワーを浴びると**約200リットル**に！これは**風呂1杯分**に相当し、金額は**48円**。お湯を沸かすガス代を加味して欲しい100円と考えると、**一年間では36,500円**にもなります。**4人分**だと**146,000円**。シャワーの時間はなるべく短くし、家族がいる場合はお湯をためて入れれば、シャワー1人分の水量で済みます。なお、**節水シャワーヘッド**や**節水コマ**の使用も効果的です。



ガス

お風呂の沸かし直しは、温度を**1度上げるのにガス代が3円**かかります。お湯が冷めないうちに続けて入りましょう。100円ショップのお風呂用シートなども保温に有効だそうです。

コップ1杯のお湯を沸かすときは電子レンジの方が早く温まり、経済的です。煮物をする時は、沸騰後に火を止めてもお鍋に蓋をしておくと、余熱である程度火が通ります。**食器洗浄機**は溜め洗い溜めすすぎをするため、**手で洗うよりも年間1万円以上も節約**できるそうです。



車

ガソリン代や駐車場代、保険や税金で**年間70万円**ほどかかることもあり、**30年で2,000万円**かかるという計算も。今流行りのカーシェアリングにすればかなりの貯蓄ができるはずですよ。

参考資料：『生活危機時代のお金と暮らしの総点検ノート』(荻原博子/マガジンハウス/2008/591オ)、『男の本格節約術』(柏本湊/ごま書房新社/2012/591カ)、『大不況の中で生き残る家計』(大竹のり子/中経出版/2009/591オ)、『節約の裏ワザ』(小澤源太郎/青春出版社/2012/591セ)

節約を続けるコツは、家族全員で楽しく取り組むこと。節約できた分を可視化すると達成感が味わえます。また、貯めるだけではなく、たまには贅沢を楽しむことも重要です。

お金を貯めると決めたら、収入があった時、先に貯金して、残りで生活をするようにしたほうが良いでしょう。ローンや保険などは、一度見直せば、その後ずっと続いていくので、面倒でもお得なように手続きをしましょう。

♣ おすすめ本レビュー ♣

**エコグッズは
どこがエコなの？
プライムマーケティング／編
春日出版
2008年
675.1エ**

ちまたに溢れている“エコ”。例えば、グッズ。例えば、ポイント。けれども、それらを通じてどれだけ“エコ”を感じているのでしょうか？本書は、2008年に行ったアンケート結果を基に、「エコを感じた理由」「感じない理由」を明らかにしていきます。ペットボトル、車、屋上緑化。様々なエコについて、グラフを用いて簡潔にまとめられているので、読みやすいです。今ある“エコ”の特徴を知るとともに、自分が取り組んでいるエコを考えてみる。そんなきっかけになる一冊です。

22世紀の日本。私たちはどのような家に住んでいられるでしょうか。ここに、環境先進国のドイツから学んで考え抜いた、これからの家づくりがあります。

まずは、その基本とたくさんと事例を知ることから始めてみてはいかがでしょうか。

**日本でいちばんエコな家
Casa sole プロジェクト
WAVE 出版
2010年
527ニ**

♣ おすすめ本リスト ♣

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
エコで得する家事の本	ユーイーピー	永岡書店	2006	590 エ
エアコンのいらない家	山田浩幸	エクснаレッジ	2011	528.2 エ
本当にすごいエコ住宅をつくる方法	野池政宏・ 米谷良章	エクснаレッジ	2013	527 ノ
野崎洋光のおいしい節電レシピ	野崎洋光	東洋経済新報社	2011	596 ノ
ぐうたら節約術	荻原博子／監修	イースト・プレス	2013	591 グ
もっとここちいい！節約ライフ	ハー・ストーリィ	アンドリュース・プレス	2005	590 ハ
目からウロコなエコの授業	立山裕二	総合法令出版	2008	519 タYA
地球環境とわたしたちの暮らし	住明正／監修	実業之日本社	2008	519 チYA
地球を救うエコ数字	左巻健男／監修	大日本印刷	2008	519 チYA
家計3表生活防衛術	國貞克則	PHP研究所	2008	591 ク

職場のエコロジー・エコノミーについての調べ方

検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【エコロジー、エコノミー、節約、環境マーケティング、環境報告書】



基本的な情報源で調べる

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

書名	編著者	出版社	出版年	請求記号
環境テクノロジー プロフェッショナル用語辞典	日経B P社／編著	自由国民社	2011	R519.0 カ
環境経営事典 用語解説・法律・データ集 2011		日経B P社	2011	519.0 カ 11

図書資料を探す

●中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者開放端末（OPAC）
- ・中野区立図書館ホームページ

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

上記の場所にて、中野区立図書館の資料を検索できます。

こんな資料が検索できます。

※中央図書館参考室所蔵の資料

●テーマの棚に行って探す

図書館では、関連分野ごとに図書が並んでいます。テーマの棚を実際に見て、図書を探しましょう。

請求記号	分野
501	エコロジー、エネルギー
591	節約、エコノミー
519.1	環境ビジネス

書名	編著者	出版社	出版年	請求記号
資源エネルギー年鑑 2014	資源エネルギー年鑑 編集委員会／編	通産資料出版会	2014	R501.6 シ 14
第I編第2部「エネルギーと環境」にて、エネルギー起因の環境問題とその国際的な取り組みについて解説。				

●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

- ・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。「東京都立図書館統合検索」

<http://ufinity51.jp.fujitsu.com/cass/usrshd.do?tenantId=metro>

- ・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」

<http://www.library.metro.tokyo.jp/download/category/tabid/171/Default.aspx>

●国立国会図書館ホームページで探す

- ・国立国会図書館所蔵の資料（本、論文、新聞、デジタル資料）のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>

●専門図書館の所蔵資料を探す

- ・みどりの図書館東京グリーンアーカイブス http://db2.library-pro.com/square_html/index.php
公園・緑地に関する古写真・図面などのデータベースほか、雑誌・図書などが検索可能。



オンラインデータベースで調べる

参考室のインターネット端末では、以下のオンラインデータベースにアクセスして、雑誌・論文記事などを検索することができます。

種類	概要
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索
D1-Law	判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報が検索可能。

こんな記事が検索できます ※2014年5月30日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去1年で「エコロジー」検索49件	レッツeco活「社内コーヒー、産地にやさしく 自販機にフェアトレード印」 (2014年4月30日付)	朝日新聞・夕刊 2014年1月～毎週水曜日掲載	中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日本経済新聞では見られない、地方版の記事が見られます。
日経テレコン21 過去1年で「エコロジー」検索174件	Eの新話「我慢の節電限界に、優待情報で外出促す」(2013年10月24日付)	日経産業新聞 毎週木曜掲載 2008年10月10日～連載中	
	日経エコロジー 編集長の環境マーケティング「環境フットプリント」(2013年8月9日付)	日経MJ(流通新聞) 月1回連載 2001年4月10日～2013年10月4日	
MAGAZINE PLUS 過去1年で「エコロジー」検索132件	特集 第4回 エコ&社会貢献商品ランキング：ヒットにつながる評価ポイントとは	日経エコロジー 2013年12月号	雑誌 51



インターネットで調べる

●エコロジー・エコノミーの全般的なことを調べる

- ・緑のgoo

<http://green.goo.ne.jp/>

●行政や職場が行っているエコロジー・エコノミーのサポートについて調べる

- ・環境省・環境配慮型経営ポータル

http://www.env.go.jp/policy/keiei_portal/

中小企業向けの環境配慮取組認定制度「エコ・アクション21」(認証・登録事業者の環境活動レポートの検索は、http://www.ea21.jp/list/ninsho_search.php)、環境先進企業の認定推進制度「エコ・ファースト制度」、消費者向けの環境配慮型商品・サービスの購入・利用等に対し、様々な商品等に交換できるポイントが貯まる「エコ・アクション・ポイント」(<http://eco-ap.jp/>)など。

- ・経済産業省・環境報告書プラザ(800社以上の環境報告書・CSR報告書を収録。pdfで閲覧可能)

中野区に本社がある企業も6社登録

<https://www.ecosearch.jp/ja/>

- ・中野区地球温暖化防止条例

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/472000/d013009.html>

2つのエコポイント制度(家庭からの二酸化炭素排出量の削減「CO2削減コース」、個人・団体・事業者も対象商品を買うだけで参加できる「環境商品コース」)ほか、中野区の各種取組みを紹介。



中央図書館行事案内



開館時間、休館日のお知らせ

開館時間

中央図書館 午前9時～午後9時 地域図書館 午前9時～午後8時

休館日

中央図書館 毎月第2月曜日（2、6、11月は第4月曜日）

本町・野方・江古田図書館 毎月第2月曜日

南台・鷺宮・東中野・上高田図書館 毎月第2木曜日

※毎月最終金曜日は館内整理日のため、全館休館です。

展示・各種行事のお知らせ

「気になる中野」
5月31日(土)
 ～**7月24日(木)**
 中野の歴史と景観を中心に、中野の「気になるところ」に関する写真や書籍などを展示します。

「日本を旅するミステリー」
7月26日(土)
 ～**9月25日(木)**
 今年もミステリー展示を開催します。児童向けクイズも行います。

「おはなし会」
 お子様、保護者様はぜひご参加ください。
毎週水曜日 15:30～
毎週土曜日 13:30～
14:30～
15:15～
第4土曜日 11:00～
13:30～
14:30～
15:15～
 ☆小さい子向け
原則第3火曜日 11:00～

各種イベントの詳細は、館内掲示のポスターや図書館ホームページにて、随時お知らせします。

「フキ展示」
 図書館が所蔵する様々な資料を、週替わりで紹介していきます。
 (毎週月曜日に更新)

イブニング映画会の開催週は、
 映画に関連した本を展示

6月28日(土)～7月24日(木)が「気になる中野」、
 7月26日(土)～9月25日(木)が「日本を旅するミステリー」関連本を展示

「ビブリオバトル」
7月13日(日)
14:00～15:30

薄井ゆうじ講演会
7月27日(日)
14:00～15:30

「イブニング映画会」
 (毎月最終水曜日)

たのぼり会
7月6日(日)
15:00～16:00

読書研究会
8月3日(日)
15:00～16:00