

# エコの すすめ

小さなことからコツコツと！環境に配慮した行動の積み重ねが地球や家庭の「エコ」につながります。

「エコ」って…？

元々は「エコロジー」からきている和製英語です。エコロジーには生態学という意味があり、そこから「生態・環境に配慮した行動・活動」を行う際に使われるようになりました。



## エコドライブ10のポイントを実践しよう！

山の木々が色づいてくる季節になりました。観光地などへのドライブも増えるのではないのでしょうか？エコドライブを実践して、燃料消費量の節約で、お財布に優しく、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)削減で環境に優しくなりましょう。

- ① ふんわりアクセル「eスタート」  
ゆっくりアクセルを踏んで発進しましょう。
- ② 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転  
車間距離が短くなると、無駄な加速・減速が多くなります。
- ③ 減速時は早めにアクセルを離そう  
アクセルから足を離すと、エンジンブレーキが作動します。
- ④ エアコンの使用は適切に  
暖房のみ必要なときはエアコンを切ったり、車内を冷やしすぎたりしないようにしましょう。
- ⑤ ムダなアイドリングはやめよう  
待ち合わせや、荷物の積み下ろしの際は、アイドリングは控えましょう。
- ⑥ 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう  
渋滞や交通規制を確認し、時間と燃料を節約しましょう。
- ⑦ タイヤの空気圧から始める点検・整備  
タイヤの空気圧が低いと燃費が悪くなります。エンジンオイル類も定期的に交換することで、燃費が向上します。
- ⑧ 不要な荷物は下ろそう  
車の燃費は、荷物の重さや空気抵抗に影響されます。不要な荷物は下ろし、スキーキャリアなども使用しないときは外しましょう。
- ⑨ 走行の妨げとなる駐車はやめよう  
違法駐車は渋滞をもたらす、他の車の燃費を悪化させます。
- ⑩ 自分の車の燃費を把握しよう  
燃費を把握すると、エコドライブの効果が実感できます。

※排気ガス浄化装置搭載車などは、アイドリングが必要な場合があります。

問い合わせ先／役場環境生活課環境係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 4 (課直通)

奮ってご参加ください

## 秋の名木ツアーを開催します

町と根釧西部森林管理署では、本町の名木などを巡るツアーを企画しました。本町の名木は、地域の象徴として親しまれている木や歴史的いわれのある木、景観上優れた木などを長く後世に伝えていく取り組みとして、町が2006年に指定したものです。皆さんのご参加をお待ちしています。

- ▶ 日時／10月12日(月)(体育の日) 9時30分～15時30分(雨天決行)
- ▶ 集合場所／町公民館前
- ▶ 内容／バスで町内の名木などを案内し、魅力ある風景を楽しんでいただきます。今回は和琴半島にも立ち寄り、紅葉を鑑賞します。
- ▶ 案内箇所／本町の名木(14本)のうちモミジなど7本
- ▶ 参加料／無料
- ▶ 定員／33人
- ▶ 持ち物／お弁当・飲み物・雨具・防寒具など
- ※参加者については、主催者側で傷害保険に加入します。
- ▶ 申し込み方法／下記まで電話で申し込みください。
- ▶ 受付期間／町民の方先行／10月2日(金)～10月9日(金)  
一般の方／10月7日(水)～10月9日(金)
- ▶ 受付時間／9時～17時(土・日曜日を除く平日)



昨年の名木ツアー

申し込み・問い合わせ先／役場環境生活課環境係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 4 (課直通)

## ガンバルーンを普及

### バルーンが摩周



「バルーンが摩周(石橋和美代表)」をご存じですか。皆さんは「ガンバルーン」の普及・指導を行っているボランティア団体で、今年6月に発足しました。ガンバルーンとは、少し空気の抜けたイボイボのボールを使って行う介護予防運動。数種類の体操のほかゲームなど、楽しみながら無理なく機能訓練ができます。

バルーンが摩周は、町が行った養成講座を終了したインストラクター21人で構成。町内各地の介護予防サークルなどで、ガンバルーンの指導を行っています。

代表の石橋さんは「足腰が丈夫なうちは社会貢献ができます。ガンバルーンは慣れれば一人でもできる運動なので、皆さんの健康づくりに役立ててほしい」と話していました。

☐ 問い合わせ先／弟子屈町社会福祉協議会(山口洋子) ☎ 4 8 2 - 1 0 5 4 まで。

## 介護予防のお手伝い

### ほがらかクラブを開催

- 階段は手すりや壁をつたって上る。
- 椅子から立ち上がる時は何かにつかまる。(手すり、テーブルなど)
- 15分続けて歩いていない。
- 1年以内に転んだ経験がある。
- 転倒に対する不安が大きい。

65歳以上の方で、上記のうち3つ以上当てはまる方はいませんか？そんな方に朗報です。

町の介護予防事業「ほがらかクラブ」では、マシントレーニングや自宅でも行うことができる簡単な体操の指導を行います。作業療法士が、一人一人の体や環境に合った運動計画を立てて、自分のペースで体づくりが行えるようアドバイスしますので、運動が苦手な方にも楽しんで参加していただけます。興味のある方は、下記までお問い合わせください。

▶ 期日／平成28年1月～3月の毎週水曜日(年始はお休みです。)

▶ 時間／13時30分～15時30分

▶ 場所／デイケアセンターたこ八

☐ 申し込み・問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通) まで。

木とのふれあいを楽しんでみませんか

## 2015弟子屈町木育週間を開催します

「木育(もくいく)」をご存じですか？木育は、子どもをはじめとする全ての人が『木とふれあい、木に学び、木と生きる』ことを目指す北海道生まれの取り組みです。子どものころから木を身近に使っていくことを通じて、人と、木や森との関わりを主体的に考えられる豊かな心を育む活動です。

町ではこの木育への取り組みの一環として、木育週間を次のとおり開催します。

- ▶ 日時／10月5日(月)～10月10日(土)の6日間、いずれも9時30分～16時
- ▶ 場所／町林業多目的センター(サワンチサップ3-5・旧クアハウス屈斜路)
- ▶ 内容
  - ① 10月5日(月)～10月10日(土)／一般開放(木の砂場や木のおもちゃで遊んでみませんか)
  - ② 10月10日(土)／木育体験教室「北海道認定木育マイスター・萩原寛暢さんによる森林プログラム『木で遊ぼう！こども木育デー』」
- ▶ 参加料／①は無料・②は保険料などとして300円
- ▶ 対象・定員／①はどなたでも。②のみ小学校1～6年生・20人。(各小学校を通じ別途、案内します)

※木育マイスター／木育を進めていくコーディネーター。2010年度から北海道が認定。萩原さんは1期生。

問い合わせ先／役場農林課林務係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 6 (課直通)