

重曹を使って エコライフ宣言

料理、掃除、消臭、美容…多様な用途で話題の魔法の粉「重曹」。練馬区立リサイクルセンターでは早くから重曹の効能に着目、重曹を使ったお掃除講座は15年以上続くロングヒット企画なのです。「合成洗剤に頼った掃除方法に疑問を感じている」「講座に参加したいが都合が合わない」…そんな皆さんからの声にお応えして、関町リサイクルセンターのグループ講師「エコ生活研究会」の向 時子さんによる誌上「重曹講座」を開催。今年の大掃除は重曹にお任せください!

できることから
ひとつずつ
エコライフを
始めましょう!



向 時子さん

eco life

Lesson 1

重曹って何?

正式名称は炭酸水素ナトリウム、弱アルカリ性の天然ミネラルです。薬品・食品・工業用がありますが、口に入れても安心な「食品」表示のあるものを選びましょう。

Lesson 2

重曹の効能は?

弱アルカリ性の重曹は、油汚れや手アカ、湯アカなど酸性の汚れの中和・分解にパワーを発揮します。研磨効果、消臭・吸湿作用、さらにお湯や酸に触れると発泡することでおぼりつき汚れをゆるめる効果もあります。水質汚染の心配がなく、手荒れもほとんど心配ありません。

Lesson 3

重曹の使い方は?

スプレーとシェイカー、この2種類を用意しましょう。

液状にして汚れに吹きかける

- ①カップ1のぬるま湯に重曹小さじ1をよく混ぜて溶かす。
- ②スプレー容器に①を入れる。

粉を直接汚れに振りかける

- ①空き瓶などに重曹をそのまま入れる。
- ②目の粗いメッシュ状の布を①の瓶の口にかがせ、輪ゴムやリボンなどで留める。



スプレー

シェイカー

Lesson 4 重曹が活躍するシーンとは?

ECO +

- 食器洗いや茶渋取り**
洗い物に重曹水を吹きかけ洗い流す。茶渋には、重曹を振りかけてこすり洗います。
- レンジ周りや冷蔵庫の油污れ**
重曹水を吹きかけてしばらく放置。仕上げにビネガー水を吹きかけて拭き取る。
- 鍋やフライパンの焦げつき**
水と重曹を入れ、沸騰させて一晩放置。翌日こすり洗います。
- シンク、洗面台、浴室の湯アカ**
重曹を振りかけ、こすり洗います。
- 油汚れのひどい換気扇**
大きな容器にお湯を入れ重曹を溶かし、1時間以上つける。その後、こすり洗います。
- なかなか洗えないカーペット**
重曹水かエアリフレッシュナーを吹きかけて、しばらくおき、乾いた布で拭き取る。
- 冷蔵庫や靴箱の消臭**
空き瓶に重曹を適量入れ、蓋をせずに置く。
- ぬめりや臭いのもと、排水口**
寝る前に重曹を振りかけて一晩放置。翌日こすり洗います。

重曹エアリフレッシュナーでお部屋の空気もきれいに!

重曹講座では、その香りと効能により精油(エッセンシャルオイル)を多用します。お勧めは重曹エアリフレッシュナー。よどんだ部屋の空気にシュッとひと吹き。衣類やファブリック、ぬいぐるみなどに吹きかければ、汚れや臭いを分解します。

- お勧めの精油と効能**
 - ・ラベンダー
リラックス効果、強い抗菌、防カビ、防虫、免疫力アップ、消炎作用
 - ・ティートリー
リフレッシュ効果、強い抗菌、防カビ、防虫、消毒、免疫力アップ
- 作り方**
 - ①無水エタノール20mlにティートリーの精油6滴、ラベンダーの精油4滴を混ぜる。
 - ②①に水180mlと重曹小さじ1を加え、よく混ぜる。
 - ③②をスプレー容器に入れる。

INFO

エコライフに興味のある皆さん、「重曹講座」でお待ちしています!

12月15日(日) 関町リサイクルセンター 今年の大掃除は重曹で!

講座では、重曹に加え、ビネガー(酢)や石けんなど家庭にある自然素材を掃除や洗濯に応用するエコライフを多数ご紹介しています。環境に優しくて安心・安全、経済的な重曹活用術に興味のある皆さん、奮ってご参加ください。託児も受け付けています。
※詳細は裏面をご覧ください。

掃除はもちろん、毎日の暮らしに役立つヒントをたくさんご紹介します!

関町リサイクルセンター

関町リサイクルセンターのグループ講師「エコ生活研究会」の皆さん

WE ♥ 練馬

使用済み蛍光灯をリサイクル

練馬区では、不燃ごみとして埋立処理していた蛍光灯を資源として活用。蛍光灯からガラスやアルミなどの金属をリサイクルします。ガラスは住宅用断熱材などに、アルミは、自動車部品などに再製品化されます。ご家庭で不用となった使用済み蛍光灯の回収にご協力ください。

- ### ▽出し方
- ①使用済み蛍光灯は破損防止のため、購入時の箱に入れるか新聞紙などの紙に包む。
 - ②下記回収日時・回収場所に設置された蛍光灯回収ボックスに入れる。



▽回収対象

家庭から出る、割れていない蛍光灯。割れた蛍光灯や事業者が出す蛍光灯は回収できません。

▽回収日時・回収場所

- 12月13日(土) 9:00~12:00**
関町リサイクルセンター、資源循環センター、石神井庁舎、勤労福祉会館、地区区民館(富士見台・下石神井・関町北・立野・大泉学園・北大泉・南大泉・西大泉・東大泉)、地域集会所(南田中・上石神井・大泉町・大泉学園町・高野台・三原台・石神井台みどり・東大泉・谷原)
- 12月20日(土) 9:00~12:00**
春日町リサイクルセンター、豊玉リサイクルセンター、資源循環センター、練馬区役所正面玄関前、錦デイサービスセンター、開進第三中学校、サンライフ練馬、地区区民館(豊玉北・旭町北・光が丘・田柄・春日町南・高松・旭町南・北町・北町第二・氷川台・早宮)、地域集会所(小竹・中村・土支田)、区民センター(光が丘)

リサイクルセンター講師に3 QUESTIONS 第9回

春日町リサイクルセンター「紙パックで紙すき体験」講師の皆さん

講座を受け持つリサイクルセンター講師に3つの質問。人気の秘密が見えてきた!



講座内容を教えて?

樹木の伐採を減らすためには紙のリサイクルの啓発活動は大切なことです。この講座では、紙パックのコーティングをはがし、ドロドロのパルプに戻し、型枠に流し込み、手すきハガキを作るといった工程を体験します。小学校の出席講座や子ども講座を通じ、子どもたちが楽しく紙のリサイクルについて学んでいます。

どんな工夫をしているの?

できるだけ子どもたちに作業をさせて、達成感を感じてもらおうとしています。また、初めての作業に緊張している子どもたちをリラックスさせるために、紙パックのコーティングをはがす過程ではたくさん話しかけます。打ち解けたタイミングでリサイクルについて説明すると、興味を持ってくれることが多いです。

これからの目標は?

限られた時間内で手すきハガキを完成させるために、水を絞り出す道具を変えたり、アイロンの仕方を変えたりと試行錯誤しました。伝統手すき和紙の工房に見学に行き、どうすれば紙質が滑らかになるかなどを勉強したこともあります。今後はさらにさまざまなデザインのハガキができるように挑戦していきたいですね。



練馬のエコスポット 第10回

光が丘公園 屋敷森跡地

光が丘公園の庭球場前、フェンスに囲まれたうっそうとした樹木の一帯をご存じですか。ここが、約300年前の屋敷森跡地です。屋敷森とは、農家の建物を風や雪から守るため、また樹木を生活のさまざまな用途に利用するためにつくられたものです。練馬区内にはいくつかの屋敷森が現存していますが、この屋敷森には波乱万丈の歴史がありました。戦時中の成増飛行場建設時、戦後のグラントハイツ建設時、そしてグラントハイツ返還後の再開発時と3回ほど立ち退きの話がありましたが、

その都度回避され、現在は光が丘公園内で静かにその歴史を伝えています。母屋の南東にはケヤキが植えられ、西側や北側にはシラカシやムクノキが林立しています。中でも樹齢100年以上のムクノキは圧巻。そのほか、西側に納屋跡、南側に井戸と竹林、東側にお稲荷様が祀られていた跡があります。農作業に使われていた中庭には、四季折々の庭木や草花が育ち、野鳥・昆虫などの生育場所にもなっています。ここに立つと、往時の人々の営みや息づかいが伝わってくるようです。



① 都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」下車 徒歩8分
休園日：月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始
開園時間：10:00~15:30(入園は15:00まで)
お問い合わせ：光が丘公園サービスセンター ☎03-3977-7638

