あゆみ

5月 5日	みどり百年かけはしの森育樹祭	東山ファミリーランド
5月 26日	市民緑化講座	千秋が原管理棟
5月 26･27日	2007長岡市花いっぱいフェア	千秋が原
5月 30日	総会・山古志の復興”講演会	長岡グランドホテル
6月 16日	市民植栽	千秋が原花の広場
6月 23･24日	みどり復興ワークキャンプ	山古志、長岡造形大学
7月 1日	「山の暮らしフォーラム」参加	東洋大学白山キャンパス
7月 8日	みどり百年かけはしの森育樹祭	東山ファミリーランド
7月 11～14日	シニアワーク講習（長岡）	新産管理センター､他
7月 18～21日	シニアワーク講習（小千谷）	サンラック小千谷、白山運動公園
7月 30日	剪定枝チップ堆肥化試験	組合プラント
8月 25日	フォーラム「里山と人々の暮らし」	商工会議所
9月 10日	みどりのチカラ ワークショップ	みどり1%推進会議
9月 22日	山古志チームエコ「お花畑づくり」	山古志
10月 6日	みどり百年かけはしの森育樹祭	東山ファミリーランド
10月 20日	市民緑化講座	千秋が原
10月 31日～	シニアワーク講習（見附）	見附ファミリア
11月 9日	「ブナの森づくり」植林	山古志、地域振興局
11月 10･11日	みどり復興シンポジウム	山古志、長岡造形大学

(広川)

インフルエンザ豆知識

温度が低く乾燥した冬は、空気中に漂っているウイルスが長生きできる環境。
また、乾燥した冷たい空気で喉、鼻の粘膜が弱っています。

■インフルエンザと風邪の違い
原因となるウイルスの種類が異なり、通常の風邪は、のどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、また気管支炎や肺炎を併発しやすく、 重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。

■普段の予防方法
人ごみを避ける。手洗い、うがいはもちろんのこと、室内を適度な湿度に保つことが有効的。濡れタオルをかけておくだけでも乾燥を防ぐことができます。マスクを着用し、周囲への気遣いもお忘れなく。

注目したいWebページ

環境省ホームページ http://www.env.go.jp/

「1人、1日、1kg のCO$_2$削減」に向けて～ 「私のチャレンジ宣言」

CO$_2$削減のアクションです。
- **Act1 温度調節で減らそう**
- **Act2 水道の使い方で減らそう**
- **Act3 自動車の使い方で減らそう**
- **Act4 商品の選び方で減らそう**
- **Act5 買い物とゴミで減らそう**
- **Act6 電気の使い方で減らそう**

地球温暖化を防止するため、日本は、京都議定書で2012年までに1990年比で6%の温室効果ガス削減を約束。しかし2005年度における日本の温室効果ガスの排出量は、1990年比で7.8%上回っており、温暖化対策をより一層強化する必要があります。
特に「家庭部門」やオフィスなどの「業務その他部門」における温室効果ガス排出量は、1990年比で約4割増加、対策の強化が求められています。
毎日の生活の中で1人1日1kgのCO$_2$排出量削減を目指そう！という取り組みです。
【みんなで止めよう温暖化チーム･マイナス6% http://www.env.go.jp/earth/ondanka/kokumin/より】

Winter Version

環境にできるだけ負荷をかけない。健康的に、節約を考え、手軽にできる術を考えてみました。
- 電気製品の中で、年間を通して電気を使う第1位はエアコン。まめにフィルター掃除をし、無駄なく暖めましょう。
- 暖房時の室温を20℃にする。＊冷房の設定温度を上げるよりも暖房の設定温度を下げる方が削減効果が高い。
- カーペットなどの下に断熱シートを敷き、下からの冷えを防ぎ暖房機器のサポートをする。
- 窓に断熱材を貼る。断熱効果のあるカーテンを使用する。これだけでも冷気を遮断してくれます。
- 足元や腰に湯たんぽを使用する。(80℃のお湯が40℃になるまで、約6時間持続)使用後はお風呂へ。
- お風呂を沸かした後は素早く入り、それが出来ない場合はお風呂用のアルミシートで保温しましょう。
- 暖房機器よりも体をすばやく温めることのできる足湯。食塩や柑橘類の皮を入れるとより一層温まります。
- 365日、24時間稼動している冷蔵、冷凍庫。設定温度を“弱”にする。
- 信号などで5秒間以上停車する場合はアイドリングストップを。ガソリンを節約するだけでなく、排気ガス減少にもなります。

“寒い時は着る”“過度に暖房機器に頼らない”。衣服を多めに着ることで寒さが和らぎますし、部屋の中でも靴下･ひざ掛けを着用するなど対策が大切です。1人1人のアイディアと心がけで温室効果ガスの排出量を削減しましょう！ (鈴木)

山河花園 七月十六日の中越沖地震の発生は意外でした。同級生が死亡した四十六年前の長岡地震と、四十三年前、石油タンクが炎上した新潟地震を思い出しました。三年足らずの発生間隔を、意外と思う方が意外なのか。●山古志には収益を求めない闘牛という文化と、写真家を魅了する棚田の風景がありました。震災と高齢化でその持続が危惧されています。十一月十一日に開催したみどり復興シンポジウムで桐蔭横浜大学の涌井史郎教授は「中山間地をどうするのかが日本の大きな課題。農的生活こそが持続的循環型社会の形成が可能で、国土の自然資本の管理者である」と述べ、米価に偏った政策ではなく、景観管理に見合う社会的支援が必要と提言されました。また、東京学芸大学の小澤紀美子教授は山の暮らしと環境教育の観点から「人と自然、人と文化、人と地域との総合関係の上で山古志での環境教育が成り立つ。」交流が大切と発言。また前新潟県長岡地域振興局長の植木昭一氏は「防災や土木技術の研修道場として山古志は最適」との見解を表明されました。●失われた森の再生活動のため、山古志のブナ林を何回か訪れる機会がありました。うっそうとした初夏の森も、見事な紅葉の森も、白い幹が青空に美しく映えていました。 UQ記