

# 健康メモ



## エコ・クッキング ～買い物編～

「エコ・クッキング」とは、食べ物やエネルギーを大切に、「買い物」「料理」「片付け」を通して環境に優しい食生活を送ることです。下記のコツを参考に、皆さんも無駄をなくし、環境に配慮した買い物、環境に優しい食生活を始めてみませんか？

### コツその① 買い過ぎに注意！

「そのうち食べる」、「安い」からといってまとめ買いをせず、食べられる量を目安に、適量を購入しましょう。



### コツその② 地域の旬の食材を！

露地栽培の食材は、栄養価が高く、安価。輸送にかかるエネルギーも少なく、環境に優しい食生活の味方です。



ホームページ「きよたFan倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

環境教育リーダーが、環境や環境問題に対する正しい理解と知識を深めることは、良好な環境を保全していくために大切なことです。本市では、一九九六年三月「札幌市環境教育・学習基本方針」を定め、市民の皆さんの自主的な環境教育や、環境学習を推進するさまざまな取り組みを行っています。その取り組みの一つである「札幌市環境教育リーダー派遣制度」は、学校や市民団体の学習会などに、本市が委嘱する「環境教育リーダー」を

### 環境教育リーダー

### 環境教育の推進

- ① 学校の授業や学習会、観察会などで、参加者がおおむね五〇人以内のもの。
- ② 市民グループ主催の小規模

### 派遣制度の利用

派遣し、皆さんの自主的な環境学習をサポートするものです。リーダーは現在約四〇人。自然観察の知識が豊富な方たちで、自然観察会や学習会で適切な解説やアドバイスをを行っています。「自然観察会で、誰かの指導を受けながら勉強したいけど、誰に頼んだらいいの？」というときに「環境教育リーダー」の出番です。



自然観察会でガイド役を務める環境教育リーダー

☎ (21) 2877まで  
制度についてのお問い合わせは、**環境活動推進課**

学習会や観察会で、参加者がおおむね一〇〜二〇人のもので、植物や野鳥、昆虫、河川などの自然観察を内容とするものです。

例えば、「地域の公園や川で自然観察会を行いたい」「自然と触れ合う体験活動をした」といった場合に、市の環境活動推進課にリーダーの派遣申請をすると、その申請内容に適した方を選び利用者にお伝えします。リーダーへの謝礼は、市が負担しますので、気軽に利用することができます。皆さんもぜひ、この制度を利用して、環境についての理解を深めてみてはいかがでしょうか。

※市環境計画部のホームページ「環境保全のページ」でも制度の説明をご覧ください。(http://www.city.sapporo.jp/kankyô/)

## 広告欄