

このコーナーでは、地球温暖化を防止するため、私たちにもできる7つのチャレンジを毎月1つずつご紹介します。

最終回のテーマは『環境家計簿に取り組もう』です。節電や節水、ごみの削減などのエコ活動に取り組んだ結果、一体どのくらいの温室効果ガスを削減できたのか知りたくありませんか。そんな、あなたにお勧めなのが『環境家計簿』。毎月の電気、水道、燃料の使用量やごみの排出量から、皆さんの家庭で排出した温室効果ガス（CO<sub>2</sub>）の量を計算することができます、これを続けることで、毎月や毎年の比較ができます。また、『環境家計簿』には、使用量の記入欄とは別に、その月に支払った料金を記入することができます。その比較もできるよくなっています。



▲環境家計簿



## あなたもできる 7つのチャレンジ

### 防ごう地球温暖化

～今月のチャレンジ 環境家計簿に取り組もう～

『環境家計簿』は、市ホームページからダウンロードできるほか、パソコンをお持ちでない方のために、手書き用の家計簿も用意しています。あなたのエコが数字でわかる『環境家計簿』に、皆さんもぜひチャレンジしてみてください。

これまで、7回にわたって地球温暖化を防ぐために私たちが取り組めることを紹介してきました。

全てがすぐにできるわけではありませんが、皆さんも身近にできること1つから始めてみませんか。

チャレンジすることが、地球温暖化を防ぐ第一につながるのですから。

人が輝き まちがときめく



## 仲間たち

Group

### 常盤吟詠会

『常盤吟詠会』は、詩吟を学びたいという方がたにより平成2年に結成されました。現在、会員は70・80歳代の6人。毎週月曜日の10時から12時まで、市民会館に集まり詩吟の学習に励んでいます。

「詩吟は、漢詩や和歌に独特の節をつけて吟じます。ただ吟じれば良いのではなく、呼吸を整え、正しい姿勢でお腹から大きな声を出します。自然な呼吸法が身に付くほか、難しい漢詩や和歌、俳句を覚えるので、知識を深めることができますので、認知症の防止や健康維持にも役立ちますよ」と話すのは、師範の磯野岳司さん。

呼吸を整え、正しい姿勢でお腹から大きな声を出して吟じています

「会では、段位の取得をはじめ、市内や近隣の市町で行われる大会にも積極的に参加し、日ごろの練習の成果を発表しています。大勢の方の前で緊張する中、決められた時間内に吟じることができると、難しさもありますが、吟じ終えた後は達成感がありますね。ぜひ、若い方にもこの素晴らしい詩吟を、私たちと一緒に学んでほしいですね」と、磯野さんは入会を呼び掛けます。



▲詩吟の学習に励む皆さん

平成19年に入会した片岡甲さんは、「前から詩吟に興味がありました。和気あいあいとした雰囲気の中、詩吟の学習ももちろんですが、毎週集まるのが楽しいですね。今年、段位を取ることが目標です」と笑顔で話してくれました。入会を希望する方は、磯野さん（☎07025）まで。

あなたもできる7つのチャレンジ  
仲間たち