

3R

情報
発信活動
支援学習
体験

「脱・プラスチック生活」 ～身近なことから始めてみよう!～

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちの生活のあらゆる場面にあふれているプラスチック製品。軽くて丈夫、色も形も自由に変えられ、しかも安価。そんな便利なプラスチック製品ですが、やがてごみとなり、正しく処理されずに捨てられた一部のプラスチックは川から海へ流れ出てしまいます。

いま、世界中で問題となっている海洋プラスチックごみ問題。このまま行くと2050年には海中のプラスチックごみの総量が海にいる魚の量を超えるという、決して大げさではない予測がされています。安全で豊かな海を未来へ引き継いでいくためには、私たち一人ひとりが意識を持って行動することが大切です。まずは気軽にできる身近なことから「脱・プラスチック生活」始めてみませんか？

環境にやさしい“重曹”を生活に取り入れてみませんか？

ホームセンターやドラッグストアで売られているさまざまな用途別の洗剤。そのほとんどがプラスチック容器に入っています。専用の洗剤を買うとその用途でしか使わなくなってしまう、気づけば使い残したプラスチックの洗剤容器だらけに…。キッチンには台所用洗剤、トイレにはトイレ用洗剤などと使い分ける必要がなくなれば、あれこれ買い揃える必要もなく、プラスチックの削減にもつながります。

そこで注目したいのが、お手頃価格で幅広い用途に使えて環境にもやさしい「重曹」。重曹は正式な化学名を「炭酸水素ナトリウム」といい、海水を電気分解するか、重曹を含む岩石を掘り出し精製して作られます。もともと私たちの体の血液や体液、唾液などにも含まれるものなので安全性も高く、掃除や料理以外にも活用法がいっぱい!あらゆる場面で効果を発揮することができる万能アイテムです。



重曹の使い方は次ページへ

重曹を使ってみよう!

重曹の5大作用。この特徴を知って、使い方をマスターしよう。



1 研磨作用

重曹の細かい粒子が、傷つきやすい素材(プラスチックやホーローなど)を傷めずに、頑固な汚れを落とす事ができます。アルミ製品は錆びや黒ずみの原因になるのでNG!

●茶渋取りに…

200mlのお湯に小さじ1杯程度の重曹を入れ、よくかき混ぜる。1時間程度つけ置きし、よくすすぐ。残った茶渋はスポンジでこすり洗います。

●クレンザーの代わりに…

粉末または重曹スプレー(水200ml、重曹大さじ1杯)を付けて、スポンジでこすり洗い。



2 中和作用

酸性の汚れ(油汚れ・手あか・皮脂など)と触れ合うと中和され、ラクに汚れを落とせます。

●換気扇の油汚れに…

重曹ペースト(重曹2:水1)を全体に塗る。1時間ほど置いて洗い流す。

●果物や野菜の農薬やワックス落しに…

大きいボウルや鍋に水を入れ、小さじ1~2杯の重曹を入れる。野菜や果物を入れて1分おき、よく洗い流す。

3 軟水化作用

金属イオンを閉じ込め、硬水を軟水に変える作用があります。洗濯をする時に重曹を混ぜるだけで洗浄力がUPし、消臭効果で部屋干し臭も予防できます。

●洗濯用液体せっけんと混ぜて…

洗剤30mlを入れるところを、洗剤15ml、重曹15mlを入れて洗濯。洗濯にはキメの粗い工業用重曹が適しています。重曹は溶けにくいのでぬるま湯を使うとよい。洗剤は合成洗剤でない液体せっけんを使用する。



●肉をやわらかくする…

水250mlに重曹を小さじ1入れて混ぜる。肉を入れ、1時間ほど浸してキッチンペーパーで水気を拭き取る。

4 消臭・吸湿作用

雑菌の活動を抑え悪臭を消し、湿気を吸い取って雑菌の繁殖を抑える効果があります。

市販の芳香剤が苦手な人にオススメです。

●デオドラントスプレーに…

ボウルに重曹(小さじ1)と精製水(50ml)を入れ、重曹が溶けるまでよく混ぜる。(精油を5~10滴入れてもOK!)スプレーボトルに移しかえて完成。

●除湿剤、消臭剤の代わりに…

清潔なガラス容器に重曹を入れ、ガーゼで口を覆い輪ゴムやリボンで留める。ハッカ油や精油を入れると害虫予防になります。

5 発泡・膨張作用

重曹と酸性物質が中和すると、二酸化炭素を発生させて発泡します。その泡がはじける時に出る超音波を使って、汚れを浮かして落とすことができます。

●排水口のお掃除に…

重曹100gを排水口に振りかけ、上から50gのクエン酸を注ぐ。コップ1杯程度のお湯を上から流し込む。5分程度おき水で流す。



●バスボム作りに…

重曹50gとクエン酸25gスプーンで混ぜる。(直接接触すると手が荒れることがあります。ビニール手袋などを使用してください。)霧吹きで水を少しずつ加え、軽く握って固まる程度になるまで混ぜる。手で丸めて形を作り、湿気の無い所で乾燥させたら完成。

重曹には純度が高い順に「薬用」「食用」「工業用」の3種類があります。どの重曹も掃除には使えますが、料理に使用するなど口に入る可能性がある場合は「薬用」か「食用」を使いましょう。

「フードドライブ」開催中!!

あなたのご家庭に食べきれずに余っている未使用の食品はありませんか?西部3Rステーションでは「フードドライブ」を開催中です。ご提供いただいた食品は「特定非営利活動法人フードバンク福岡」を通じて、子ども食堂や福祉施設など食べ物を必要としている方々へ無償で配布されます。ご提供いただく食品は1点から大歓迎。これまで寄付の方法がわからず捨てていた食品を持ち寄り、支援の輪を広げましょう。

日時 毎日10:00~16:00※休館日を除く

場所 西部3Rステーション2階受付

対象食品 未使用・未開封のもの※賞味期限まで1か月以上ある、常温保存可能なものに限りです。

ご家庭で
余っている食品を
ご提供ください!

10月の3R実践講座

福岡市内に在住の方、通勤、通学されている方なら、どなたでもご参加いただけます。身近な3Rを体験してみませんか？

着物からゆったりワンピース作り【全3回】

着なくなった1枚の着物から、襟元と大きなポケットがアクセントのゆったりワンピースを作る。

日時 令和3年10月1日(金)、8日(金)、15日(金)
13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 500円 **応募締切** 9月22日(水)必着

主な材料

着物1枚:(ほどいて洗いアイロンをかけておく)。110cm×3mの布でも可。型紙用紙(模造紙大2枚程度)ほか。



パッチワーク教室【全8回】

着なくなった服や着物等の布や手持ちの端切れを使って、パッチワークの小物作りを学ぶ。

日時 令和3年10月5日(火)～11月30日(火) 原則火曜日
13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 1,000円 **応募締切** 9月24日(金)必着

主な材料 (1作目のバッグ分)

本体用の布:50cm×50cm 1枚、持ち手と口布用:40cm×50cm 1枚、はぎれ4種類(各20cm×15cm)ほか。



作品見本

衣類のリフォーム教室【全8回】

手持ちの服や着物を、いま使える服や小物にリメイクする手法を学ぶ。

日時 令和3年10月6日(水)～11月24日(水) 毎週水曜日
13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 800円 **応募締切** 9月24日(金)必着

主な材料

リフォームしたい手持ちの洋服や着物など(着物はほどいて洗い、アイロンをかけておく)ほか。



講座の様子

牛乳パックとはぎれでパッチワークのトレー作り【全3回】

底板代わりに使用する牛乳パックと手持ちのはぎれを組み合わせるとかわいいパッチワークのトレーを作る。

日時 令和3年10月9日(土)、23日(土)、30日(土)
13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 500円 **応募締切** 9月28日(火)必着

主な材料

きれいに洗った牛乳パック(1Lサイズ)×2個、布:30cm×50cmを1枚、はぎれ6種類。型紙22cm×22cm(菓子箱程度の厚紙)ほか。



着物からフード付きリバーシブルベスト作り【全3回】

着物の生地2種類を使って、リバーシブルで楽しめるフード付きベストを作る。

日時 令和3年10月14日(木)、21日(木)、29日(金)
13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 500円 **応募締切** 9月28日(火)必着

主な材料

着物2種類:表・裏用各袖・おくみを含む片身分(ほどいて洗いアイロンをかけておく)ボタン3個:直径1.8cm～2.4cm。型紙用紙:模造紙2～3枚程度ほか。



10月の1dayワークショップ

残り布でコンビニサイズのエコバック作り

手持ちの布を使って、お弁当が傾かずに持ち運べるコンビニサイズのエコバックを作る。

日時 令和3年10月3日(日) 13:00～16:00

定員 8名(抽選)

参加費 無料

場所 2階研修室

応募締切 9月22日(水)必着

主な材料

50cm×90cm～100cmの布1枚ほか。



はぎれで2種のマスクケース作り

手持ちのはぎれを使って、袱紗(ふくさ)などにも使えるマスクケース2種を作る。

日時 令和3年10月10日(日) 13:00～16:00

定員 8名(抽選)

参加費 無料

場所 2階研修室

応募締切 9月28日(火)必着

主な材料

表布:35cm×35cm程度、裏布(薄地がよい):35cm×35cm程度、ほか。



応募方法

はがき、FAX、E-mail:seibuplaza2@f-kankyo.or.jpまたは西部3Rステーションの2階受付で①希望講座②住所③氏名④年齢⑤電話番号を必ず明記し、ご応募ください。抽選の上、**当選者のみ**はがきで詳細をご案内いたします。



西部3Rステーションでは、各種体験講座を開催しています。福岡市内に在住の方、通勤、通学されている方なら、どなたでもご参加いただけます。身近な3Rを体験してみませんか？

ご来館の皆さまへお願い

入館されるすべての方へ

- ・ご利用はできるだけ少人数でお願いします。
- ・発熱、咳等の症状がある場合は来館をご遠慮ください。
- ・館内は**マスク着用**でお願いします。
- ・入口に消毒液を設置していますので、**手指の消毒**をお願いします。
- ・人との距離(2m程度)を保つようお願いします。

講座を受講される方へ

- ・受講前に、体調確認と**体温測定**にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、9～10月に開催予定の3R実践講座、体験講座、生ごみ堆肥相談会については、状況により実施を見合わせる場合がございます。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

9月の体験講座

すべて無料です!!

食品トレイで マグネットインテリア

毎日 10:30～15:30

所要時間30分程度

申込 随時



はぎれ(布・革)で作る ストラップ

毎日 10:30～15:30

所要時間30分程度

申込 随時



木の枝 フォトスタンド

毎日 10:30～15:30

所要時間30分程度

申込 随時



ハーブ入りリサイクル せっけん作り

水曜日 10:30～11:30

定員 5名/日(先着順)

申込 希望日の3日前まで



体験講座の申込方法 電話、または西部3Rステーションの2階受付で直接お申込みいただくか、①体験内容②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記のうえ、FAXにて下記あてにお申込みください。

生ごみ堆肥相談会

生ごみの堆肥化でお困りの方は何でも相談ください。

■ふくおか環境倶楽部主催

日時/毎月第2・第4土曜日

13:00～16:00

場所/2F啓発コーナー

参加費/無料 事前申込/不要

※基材・テキスト購入可



福岡市西部3Rステーション

開館時間 **10:00-17:00**
(衣類の持ち込みは16:00まで)

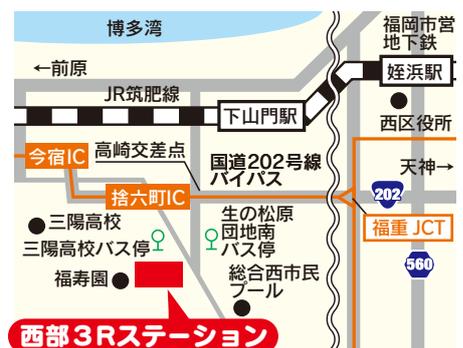
休館日 **月曜日**
(休日の場合は開館し、次の平日休館)

TEL **092-882-3190** FAX **092-882-4580**

〒819-0162 福岡市西区今宿青木1043番地の2

おバスで
お越しの方

姪浜・天神・博多方面より
西鉄バス「三陽高校前」バス停より徒歩約2分
西鉄バス「生の松原団地南」バス停より徒歩約5分
[西鉄バス情報] <http://www.nishitetsu.jp/bus/>



<http://www.fukuoka-seibuplaza.com>

福岡市西部3Rステーション 検索



ツイッターは
こちらから