

練馬区立リサイクルセンター

ゆずりは vol.77

AUG. SEP. 2025

ねりま 環境リサイクル情報誌 発行年月：令和7年(2025年)7月
発行：練馬区エコみらいプロジェクト、アクティオ・練馬リサイクル共同事業体
練馬区立リサイクルセンターホームページ[https://www.nerima-rec.jp/]



癒しを求めた先に広がる香りの世界 心身のバランスを整えてくれるアロマテラピー

身近なところではハーブティやディフューザーなど、癒しを求めた先には香りの世界が広がっています。この良い香りという意味が「アロマ」。100%植物から抽出された「精油」を利用して、心身のバランスを整える自然療法のことを「アロマテラピー」といいます。精油の種類によってさまざまな効果が得られ、気分や目的に合わせて



菅野里香さん 吉田純子さん

香りを選ぶ楽しみもあります。リラックスしたいときやリフレッシュしたいときは、香りが助けになります。そんなアロマの世界に魅せられたのが、大泉リサイクルセンターアロマチームのボランティア講師・菅野里香さんです。NARD JAPAN(ナード・ジャパン)のアロマ・アドバイザーであり、AEA(日本アロマ環境協会)アロマテラピー検定1級の資格所有者でもあります。2018年からボランティア講師の吉田純子さんとともに、「今日から始めるアロマ〜」シリーズの講座を開始。子どもたちに向けた「子どもアロマ〜」シリーズも加わって、「アロマのチカラ」の伝道師的役割を果たしています。

リサイクルセンターで、なぜアロマの講座？ 自然の恵みを活用し、地球環境を意識する機会に

リサイクルセンターで、なぜアロマの講座？その疑問に、菅野さんが答えてくれました。「忙しい日々の中で便利さを求めてきた結果、私たちはプラスチックや化学物質に囲まれた暮らしに慣れてしまっています。だからこそ、「自然のものを活用し、なるべく安全で健康に暮らす」と心がけることを一緒に!!」をテーマに講座を企画しています。扱う精油は植物の花や根、全草から抽出するエキスであり、自然の恵みそのもの。地球温暖化や森林破壊は、動植物の絶滅・希少種の増加とも関連しています。「地球環境を意識することを伝えるのも、私たちの役目です」と吉田さん。最近では医療分野でも注目されつつある「アロマのチカラ」でヘルスケア!大泉リサイクルセンターの人気講座「今日から始めるアロマ〜蜜蝋(みつろう)クリーム」講座をご紹介します。



大泉リサイクルセンターの図書コーナーにはアロマ関連の書籍も多数。ぜひ活用ください!

大泉リサイクルセンター

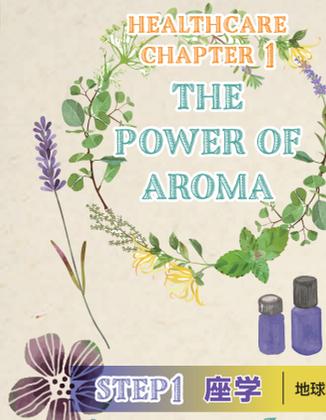
“アロマのチカラ”を実感できるヘルスケア講座! 「今日から始めるアロマ〜」シリーズ

シリーズ講座はすべて【託児OK】。なぜなら、ストレスの多い子育て中のママたちにもぜひ“アロマのチカラ”を知っていただきたいから。現在展開中のテーマは、「蜜蝋(みつろう)クリーム」「ノーズクリーム」「リップクリーム」「エアフレッシュナー」「虫よけジェル」など。いずれも好みの精油を使うことで“アロマのチカラ”を実感できるヘルスケア講座です。今回は、しっかりと効果抜群、愛用者多数の「蜜蝋(みつろう)クリーム」講座をご紹介します。

この講座は冬季開催予定です。詳細については、11月21日発行の本誌vol.79講座欄をご確認ください。



参加者の声 /
人も生物も自然とつながっていることを改めて感じました。
肌に触れるものを安心して使いたかったです。



STEP1 座学

地球環境の話や自然の恵みのありがたさを共有しつつ、蜜蝋(みつろう)とアロマについて学びます。

蜜蝋(みつろう)の話

こんなどころにも地球温暖化の影響
蜜蝋(みつろう)とは、ミツバチが六角形の巣を作る材料として、働きバチの腹部にある分泌腺から分泌する蜂の分泌物です。この貴重な材料も徐々に入手困難に。地球温暖化が一因となり、花の咲く時期とミツバチの羽化とのタイミングの不一致が起り、生態系のバランスが崩れていることを伝えます。



アロマの話

知っている役立つアロマの基礎知識

アロマテラピーとアロマセラピーの違い、精油とは、香りの違い、精油の取り扱い方、購入する際の注意、楽しみ方に加え、「ナチュラル」「オーガニック」「自然の〜」「天然成分の〜」と謳った商品の選び方についても解説。さらに、「高い精油を大事に保管していますが、保存する際の注意点は?」「消費期限を過ぎた精油の活用方法はありますか?」など、参加者からの質問にもお答えします。



STEP2 体験

いよいよ体験です! 不純物ゼロ。大好きな香りを感じたクリームを自分へのプレゼントにどうぞ!

安全安心! 自分のためのクリーム作り

蜜蝋(みつろう)とホホバオイルを溶かし、お好みの精油を加えて混ぜてオリジナルのクリームを作ります。クリームの材料に使う蜜蝋(みつろう)の成分には保湿性があるので、ハンドクリームやリップクリームなど化粧品に使用されています。



クリームのしっとり感がとても良いです。

AROMA POINT

自分のアロマとの出会いを楽しむ

講座では、ゼラニウム、パルマローザ、ユーカリラディアータ、ラベンダー、アングスティフォリア、ローズマリーシネオールなど数種類の精油をご用意。参加者の皆さんは、試香後、1〜2種類を選択してクリームの香りとして使用します。この機会に好きな香りとの出会いを楽しんでください。



アロマの話や蜜蝋(みつろう)の話を通じて、身体のことや環境のことを楽しく学ぶことができました。

SUMMER SPECIAL

春日町リサイクルセンター

材料はみどりのカーテンで育ったヘチマ。「美人水」でヘルスケア!



春日町リサイクルセンターのみどりのカーテンで育ったヘチマは、夏限定講座「自然素材で化粧水づくり」の材料として大活躍。実はヘチマもハーブの仲間。「自然のものを活用」したヘルスケアとして人気を集めています。なんと江戸時代には、江戸城の大奥にヘチマ水が化粧水として献上されていたとか。その名も「美人水」。最近の研究では、ヘチマ水に含まれる11種類もの抗酸化サポニンの働きにより皮膚細胞を活性化することが明らかになっています。この夏、自然の恵みを肌で感じてみませんか。

講座INFORMATION

自然素材で化粧水づくり
8月31日(日) 10:30 ~ 12:00
※詳細は裏面講座欄をご確認ください。



参加者の声 /
家で作ってみたいと思いました。

自然素材を使った地球に優しい暮らしをしたいと思っていますので、勉強になりました。

子どもの頃、母がヘチマ化粧水を使っていたことを思い出して懐かかったです。

CHILDREN'S CHALLENGE

大泉リサイクルセンター

初めてのアロマ体験!? 「子どもアロマ〜」シリーズも人気!



大泉リサイクルセンターでは、小学生を対象に「子どもアロマ〜」シリーズ講座も開催しています。不用になった保冷剤と空き瓶で作る芳香剤講座、重曹を使ったシュワシュワ入浴剤講座は人気です。どちらの講座もポイントはアロマ。天然由来の好きな香りの精油を選んで、自分だけの芳香剤や入浴剤を手作ります。これが初めてのアロマ体験という子どもたちも多く、熱心に精油を選び、アロマの話に耳を傾けます。夏休み最後の子ども講座で「保冷剤で作る芳香剤」を開催します。夏休みの自由研究にいかがですか。

講座INFORMATION

子ども 子どもアロマ〜「保冷剤で作る芳香剤」
8月29日(金) 10:00 ~ 11:30
※詳細は裏面講座欄をご確認ください。



ビーズで飾りを付けたり、色も工夫して、すぐきれいな芳香剤ができました。

保冷材に脱臭効果があるのを初めて知りました。



参加者の声 /
もっとやりたかった。今度は違った香りや色で作りたい!



使用済み食用油で飛行機を飛ばそう!

東京都は持続可能な航空燃料(SAF)の普及に向けたキャンペーンを展開しています。これに合わせ、練馬区では練馬区役所西庁舎と石神井庁舎に回収ボックスを設置し、使用済み食用油の常設回収とSAFへの資源化に向けた実証実験を行っています。回収した油は国内初のSAFの大規模製造所(大阪府堺市)にて、SAFに精製され東京国際空港(羽田空港)など国内の空港に運ばれ、航空機の燃料として使用されます。回収方法など詳しくは、練馬区ホームページをご覧ください。詳細はこちら▶

油も貴重な資源です! 使用済み食用油の回収にご協力を!

練馬区では、使用済み食用油を区立施設や協力店で拠点回収し資源化しています。ぜひ、ご協力ください。

出せるもの	○ 植物性油(サラダ油、ごま油、オリーブオイルなど)
出せないもの	× ラードなどの動物性脂、ドレッシングや醤油が入った油、パーム油、灯油、エンジンオイル、固まった油など
出し方と出すときの注意	①油を十分に冷ます。 ②ペットボトルに入れる。 ③キャップをしっかり閉める。 ※未開封のものはそのまま出してください。 ④回収用のコンテナに入れる。
リサイクルセンターの回収日時	関町 大泉 毎月第2土曜日(9:00 ~ 12:00) 春日町 豊玉 毎月第3土曜日(9:00 ~ 12:00) ※回収時間内にお持ちください。雨天の場合や、回収日が祝日にあつた場合も回収します。
リサイクルセンター以外の回収拠点	練馬区ホームページ「使用済み食用油の回収」をご確認ください。

「エコライフチェック」エコな生活を始めよう!

地球温暖化の原因となるCO₂。住宅都市である練馬区では、5割以上が家庭から排出されています。一人ひとりの環境に配慮した行動が大きな削減効果を生み出します。「エコライフチェック」で家庭でできる省エネについて学び、エコな生活を始めてみませんか。

「エコライフチェック」はこちら▶

お問い合わせ
環境課地球温暖化対策係
☎ 03-5984-4705

おうちで打ち水をやりましょう!

打ち水は、暑い日を涼やかに過ごすための手軽な方法のひとつです。お風呂の残り湯などを使って、打ち水で涼んでみませんか。

なぜ打ち水で涼しくなるの?

温度の高いところに水をまくと、水蒸気となって蒸発します。水は地面や空気中の熱を奪いながら蒸発するので、気温が下がります。

●打ち水の効果を測ってみよう!

放射温度計を貸し出します(数に限りがあります)。打ち水の前後の温度を測ってみましょう。

- ▶ 対象：区内在住の方
- ▶ 貸出期間：1週間程度
- ▶ 貸出場所：環境課(区役所本庁舎18階)
- ▶ 申込方法：環境課地球温暖化対策係までお電話でお申し込みください。



打ち水の詳細はこちら▶



上手に電気を使うことが、地球温暖化対策の第一歩

私たちの生活に欠かすことのできない電気。では、電気は何かからつくり出されているのでしょうか。近年、太陽光発電など、再生可能エネルギーが注目を集めています。日本では電気の約7割が化石燃料を使用してつくり出されています。化石燃料を使用して電気をつくる過程で、二酸化炭素(温室効果ガス)が大気中に放出されます。

夏場は、エアコンなど、冷房器具の使用が増え、電力消費も大幅に増加します。家庭の電気の使用割合は、エアコン、冷蔵庫、照明器具で6割以上となっています。これらの機器を上手に使い、快適な夏を過ごしながら、環境への負荷を軽減し、電気料金の節約にもつながっていきましょう。

夏の省エネについての詳細はこちら▶

