



エコボラ通信

2月号

2026/2/19

大阪市環境局からのお知らせ

食品ロスについて考えてみませんか？

最近、お米をはじめ食品の値段がなかなか下がらず、毎晩の献立を計画に頭を悩まされているかと思います。一方で、日本では年々“食品ロス”(手つかずのまま捨てられている食品や食べ残しといった、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと)についての課題が増加しているのも事実で、大量のゴミの焼却にも費用や燃料がかかり、環境負荷にも結び付いています。いま私たちは、食べ物を無駄にせず、大切に消費することが求められています。



【日本の食料自給率の現状】

日本の令和5年(2023年)度における食料自給率(カロリーベース)は38パーセントで、諸外国の2021年と比較すると、アメリカ104パーセント、フランス121パーセント、ドイツ83パーセント、イギリス58パーセントとなっており、低い水準となっています。(農林水産省 諸外国の食料自給率等について)

これらを食品ロスの観点からみると、日本の食料自給率(カロリーベース)が38パーセントということは、食料の62パーセントを輸入に頼っているにも関わらず、多くの食品ロスを生んでいるということになります。

普通ごみとして排出された手つかずのまま捨てられている食品(家庭系ごみ組成分析調査から)

大阪市では、生ごみの減量施策として**生ごみ3きり運動**を推進しています。家庭から出るごみの中で最も多い生ごみの減量に有効な使いきり、食べきり、水きりを心がけて、食品ロスの削減に取り組みしましょう。

使いきり 食べきり 水きり

「生ごみ3きり運動」を推進しています

「使いきり」食材は無駄なく使いきりましょう

ポイント!

- 「冷蔵庫をチェック」…定期的に冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使いきる。
- 「買いすぎない」…買い物に行く前に、冷蔵庫等の在庫をチェック。使いきれ、必要な分だけ購入。
- 「アレンジして使い切る」…余ったおかずもアレンジして食べきる。

食材をチェック! 必要分だけ購入! 余ったおかずで別メニュー!

「食べきり」料理は残さず食べきりましょう

ポイント!

おうちでは…

- 「料理は食べきれぬ量だけ作り、残さず食べる。」
- 「食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍で保存する。」

外食時は…

- 「食べきれぬ分だけ注文し、残さず食べる。」

作りすぎない! コマめに保存! 注文しすぎに注意!

「水きり」ごみに出すときは水気をきりましょう

ポイント!

- 「濡らさない」…野菜などの使えない部分は洗う前に切り落とす。
- 「水きりをする」…生ごみを普通ごみに出す前に「ぎゅっ」と一絞り。
- 「乾燥させる」…茶殻、コヒカ、果物の皮は一晚おいて乾燥させる。

洗う前に切り落とす! 水きり必須! 一晚おいて乾燥!

1月～2月のエコボラ活動



鳥さがし講座（第3回）1月24日



市域生き物調査(天王寺・なんば) 1月25日



伝統野菜講座・秋（第3回）1月31日



伝統野菜講座・秋（第3回）1月31日



維持管理活動 2月7日



湿地モニタリング調査 2月14日



米講座調査(第7回) 2月14日



米講座調査(第7回) 2月14日

エコボランティアの皆様

本年度の講座・調査も、残り2か月足らずとなりました。3月の講座・調査までよろしくお願いいたします。

【開催日時】 2月7日(土) 12:30~14:30

【場 所】 なにわECOスクエア1階研修室

【参加者8名】

議 題

- ・各活動担当からの報告
- ・その他連絡・報告



報 告

1. 活動報告と今後の予定

① 自然体験観察園での活動について

発表者 北川氏(野草広場について)

榎元氏(実生林、湿地モニタリング調査について)

野崎氏(米講座について) 田んぼの状況・2月活動内容案内

小川氏(伝統野菜講座について) 畑の様子について報告

北川氏(藍講座について)

榎元氏(12月度 市域調査について)

② 今後の講座について

2026年度 自然体験観察園における講座計画はどうなっているのか？

次年度事業者との話し合い協議で進めることとなる

7回×3講座 4回×1講座 (2026年度・事業者募集の仕様書掲載事項)

<第1回 エコボランティア講習会の報告>

2026年2月1日(日) 実施 参加者:エコボランティア9名 事務局4名

【訪問先】

- ◆ 美浜町レイクセンター(再生可能エネルギー利用 電池推進遊覧船乗船)
三方五湖 久々子湖において船上より鳥類観察
- ◆ 関西電力美浜発電所 館長:上原氏より 美浜発電所の役割、エネルギー課題について
発電所施設 見学
- ◆ 福井県園芸体験施設 園芸LABOの丘 園芸体験施設での取組み(講座運営など)

なにわECOスクエアのパソコン使用記録について

ノートパソコンの使用記録ファイルを、なにわECOスクエアに置いています。

パソコン使用の際は、サンクチュアリさんにお声がけの上、持出し時・返却時にご記入ください。

講座等の打合せについて

対面での打ち合わせは、なるべく維持管理、エコボラ会議、湿地モニタリング、講座開催日等をお願いします。

事前にご連絡いただきましたら、時間を設定いたします。

これ以外にも、電話やオンライン、また必要に応じて対面でも打ち合わせをしています。

提案やご意見について

エコボラのみなさまからの提案やご質問・ご意見は、(株)JT大阪教育事業部 加藤・立岩までご連絡ください。

Mail:k_kato321@jtb.com

Tel:050-1732-4476

番号	実施日	曜日	開催時間		タイトル	内容	場所	活動内容
1	3月7日	土	9:30	~ 12:00	維持管理活動	野草広場、実生林、畑などの維持管理作業及び調査	なにわECOスクエア及び自然体験観察園	維持管理 ★
2	3月7日	土	12:30	~ 15:30	エコボラ会議		なにわECOスクエア	会議参加 ★
3	3月14日	土	10:00	~ 12:00	湿地モニタリング調査	湿地のモニタリング調査	なにわECOスクエア及び自然体験観察園	調査
4	3月21日	土	10:00	~ 12:00	鳥さがし講座④	鶴見緑地の鳥さがし	なにわECOスクエア及び自然体験観察園	講座
5	3月22日	日	10:00	~ 16:00	大阪市域生き物調査	市域の生き物調査	北港ヨットハーバー	調査
6	3月28日	土	10:00	~ 12:00	【26年度】伝統野菜講座	春野菜(ポット苗づくり)	なにわECOスクエア及び自然体験観察園	準備

★は、原則として事前連絡はありません。開始時刻に記載場所に集合し、活動してください。中止の場合などは連絡します。ご不明な点は、問合せ先までご連絡ください。
※エコボラ会議は活動費は出ません

エコボランティア講習会について

【ご案内】エコボランティアの更新時には、講習受講が必要になっております。お申込みはまだ間に合いますので、更新対象の方は特に講習会参加をお願いします。

■ 2月27日(金) 第2回 エコボランティア講習会

テーマ:企業が取り組む「都市の緑化」より里山保全について学ぶ
積水ハウス株式会社「新・里山」里山プロジェクト
積水ハウス株式会社 佐藤様より講話、「新・里山」見学&説明
9:45 積水ハウス・新梅田シティ集合 12:00終了(予定)

★第2回申込(右記URLまたはQRコードよりお申込みください) → <https://forms.office.com/r/dn9d6heyaM>

■ 3月24日(火) 第3回 エコボランティア講習会 (*なにわエコ会議の研修に参加させて頂く形での実施)

テーマ:子どもに関わる支援者のために
講師:特定非営利活動法人 アカデミック・ハラスメントをなくすネットワーク(NAAH)
代表理事 川西 寿美子さん
~今どきの小学生と保護者への接し方(仮)

*なにわエコスクエア・研修室にて、午前 10:00~11:00 に実施

★第3回申込(右記URLまたはQRコードよりお申込みください) → <https://forms.office.com/r/dedZL79ynW>



第2回講習会
申込QRコード



第3回講習会
申込QRコード

エコボラ活動への参加及び、エコボラ会議出席は、下記URLまたは右のQRコードからフォームにてお申込みください。

<https://forms.office.com/r/5sR3JE88un>

または、k_kato321@jtb.com にてメールでお申込みください。



FAX、電話の場合は、下記お問い合わせ先の、JTBにご連絡ください。

(エコボラ番号、氏名、連絡先電話番号、申し込む活動内容)

※まちがいを防ぐため留守電への録音では受付できません)

★は、原則として事前連絡はありません。開始時刻に記載場所に集合し、活動してください。中止の場合などは連絡します。ご不明な点は、問合せ先までご連絡ください。

エコボラ通信
2026年2月号

発行:大阪市環境局 編集:株式会社JTB 大阪教育事業部
<https://naniwa-ecostyle.net/>

お問合せ

事務所移転に伴い連絡先が変更になっております



なにわECOスクエアについて

T.06-6915-5820

F.06-6915-5824

eco.sq.sanctuary@gmail.com

エコボランティアについて

株式会社JTB 大阪教育事業部

T.050-1732-4476 F.06-6676-8951

Mail:k_kato321@jtb.com

なにわECOスクエア 〒538-0036大阪市鶴見区緑地公園2-135(9時~17時半)(月曜休館)