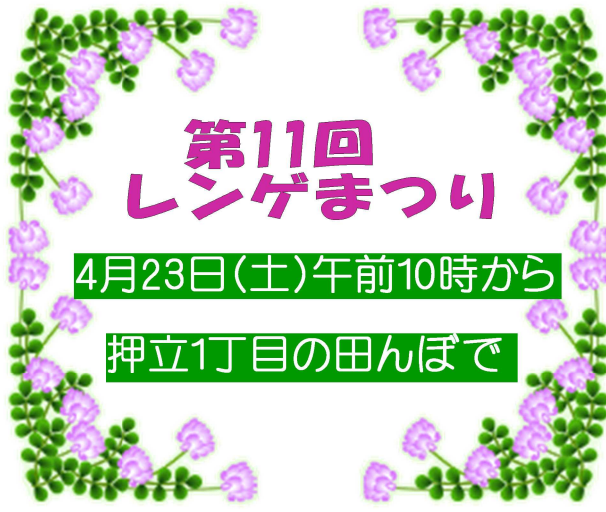


府中かんきょう 市民の会

NPO法人 府中かんきょう市民の会々報
2011年 春号 4月13日発行/季刊
発行人：竹内 章
連絡先：府中市分梅町 1-20-3
TEL 042-364-3428



第11回 レンゲまつり

4月23日(土)午前10時から

押立1丁目の田んぼで



●わら縄作り

●花飾りあそび

●コカリナ演奏

●こま作りあそび

●紙芝居・エフロンシアター

●草ぶえづくりと演奏

●蜂蜜採取の実演と販売

●府中産野菜の販売

●写真展示「農のある風景」

●市内レンゲ田情報

●田んぼの草花紹介

雨天とその後の足元のコンディションが悪いときは順延になります。

主催：NPO法人 府中かんきょう市民の会 / 後援：府中市

7年目を迎える 「田んぼの学校2011」

過去6回の「田んぼの学校」の修了生は約280人、同伴参加の父母も含めると500人になります。また、当会並びに東京農工大学の学生スタッフも含めると670人を超える方々が、この事業に関わってきました。当初、小学5年理科の教科書で「稲の栽培」があることに着目し、小学高学年の参加を期待しましたが、応募は1～3年生の低学年の応募が60～70%を超える状況が続いております。遅まきながらカリキュラムがやや大人感覚での指導ではなかったかと気づいたところです。バケツ稲は田んぼに比べて、生育条件が悪い(生長が遅い)と知りながら、田んぼ稲の生長に合わせて観察指定日を決めたり、またバケツ稲の穂が実らないのに、田んぼ稲の刈取に合わせて刈取日を指示するなど、田んぼ稲とバケツ稲の生長時間差を考えたガイドするべきであった。こうした経験を踏まえて、今年は「バケツ稲相談コーナー」をもっと有効に活用しようと考えています。また資料をよりやさしく視覚化したり、親子のふれあいの場でもある観察・記録を楽しみながら行える雰囲気づくりが、スタッフの課題として浮上してきました。

2010年はスタッフのマンパワーを考えて、試行的に登校日を減らしましたが、今回は月1回のペースで登校(6ヶ月間)する計画です。

参加者目線に 配慮した授業を

また、かつて藁は加工され、生活必需品でした。しかし今日では「藁」はコンバイン脱穀時に切り刻み、田んぼの肥料にされています。昨年、収穫祭での「ナフない体験」は親子共々、大変新鮮に受け止められ、好評でした。スタッフの経験を活かせる取り組みでもあり、今年も継続実施することになっています。

田んぼの学校2011 年間スケジュール



5月 募集・開校通知

6月初旬 第1回 開校式・田植え・バケツ稲(苗)支給

●肥料つき土/育て方・観察ガイド

7月中旬 第2回 稲の生育観察(草丈、茎の数調べ)・除草体験

(機械・手取り除草)・水生昆虫探し・バケツ稲相談(観察ノート持参)

8月初旬 第3回 稲の花観察・稲につく虫(害虫・益虫調べ)

・バケツ稲相談

9月下旬 第4回 稲刈・ハサ掛け・バケツ稲相談

10月中旬 第5回 脱穀・粃すり・バケツ稲相談

11月初旬 第6回 収穫祭・修了式・ナフない体験 ほか

12～3月 記録集(活動報告書)編集・印刷・製本・配布

「田んぼの学校2010」に寄せられた 感想文と絵日記

「たんぼの学校2010」は6回(年)を数えます。毎回、記録集(活動報告)を発行しており、今回も生徒並びに父母から多くの感想文や絵日記を寄せていただきました。記録集は生徒をはじめ、小学校、図書館や関係団体にも配布しています。生徒感想文は20篇(うち父母4)と絵日記18篇です。また巻頭挨拶、“スタッフのひとこと”も入れると55篇になります。米づくり体験を通じて、昆虫や田んぼの植物に触れた日々を振り返りながらお読みいただけます。それぞれの体験による発見や驚きなど、いきいきとつづられております。田んぼ稲とバケツ稲の生育条件の違いや比較など、身近な自然とのかかわりを通して、親子体験・観察は両者の学びと触れあう貴重な機会となったことが読み取れます。また毎日食するお米に対する気づきや感謝も芽生えたことがうかがえます。全篇は記録集にゆずり、ここでは一部を紹介します。(記事構成 進藤 礼治郎)

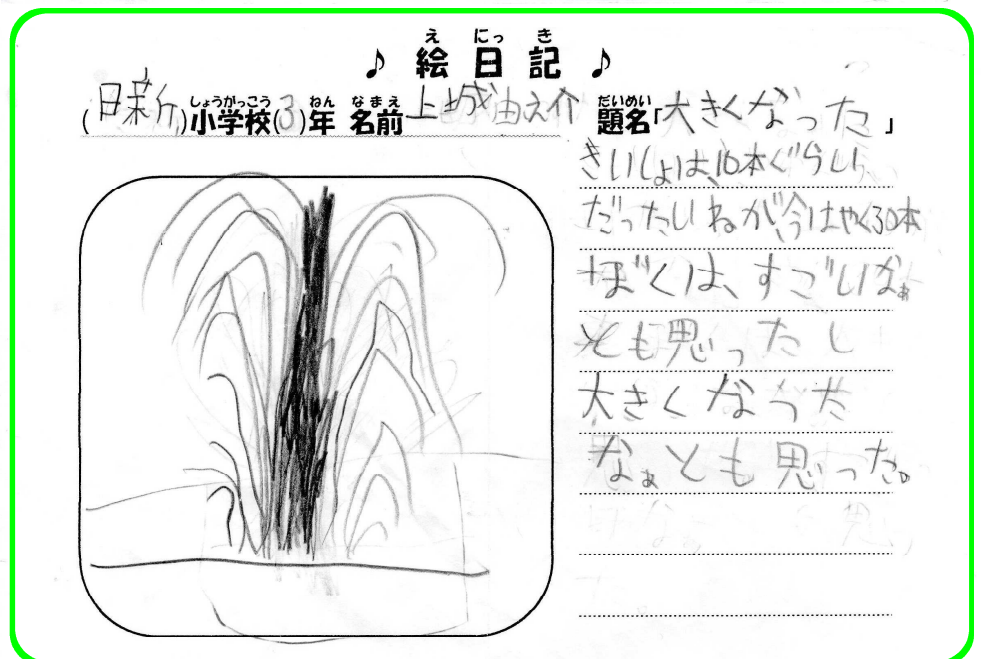
青木 美穂

府中第三小学校 4年

田んぼの学校で、私がいちばん楽しかったことは、イネ刈りです。さいしょは、カマがこわくてゆっくり刈っているうちになれてきて、上手になって、カマを引けばどんどん刈れて、おもしろかったからです。ときどきほかの人が近くで刈っていると、はなれなきやいけなかったりひとかぶが大きくて片手でもてなかつたりもしたけど、たくさん刈れました。田んぼのイネとバケツイネでは、田んぼのイネは日あたりが良くて根がはれる所が広いから大きく育つけど、バケツイネは日あたりはまあまあで根がはれる所が少なくせまいから、あまり大きく育たないことが分かりました。でもコシヒカリよりもベニロマンの方がくきの数がしごく多くてびっくりしました。また、田んぼの学校に参加したいです。

上野 将成 四谷小学校 2年

ぼくは、はじめてのお米づくりにさんかしました。ぼくが、いちばんおもいだすことは、田んぼにはいるときにはだしでは入ったことです。ほかのみんなはくつ下で入っていました。ぬるぬるして、さけびたくなるくらい気持ちが悪かったです。田うえがおわったら、田んぼのざっそうをぬいたり、ざっそうをぬくどうぐでぬきました。どうぐはおもたいのでおすのに時間がかかりました。イネのにおいをかいだらお米がたべたくなりました。今もごはんが食べたいです。カカシづくりがないので、ざんねんでした。つぎにやるカマが楽しみです。お米はすごくいい食べ物です。



山本 雄一朗 府中第四小学校 5年

- ・トウキョウダルマガエルをつかまえられてうれしかった。
- ・バケツ稲に稲穂ができたときは、とてもうれしかった。
- ・田んぼにはいろいろな生物(アマガエルなど)がいることがわかった。

徳原 周 府中第十小学校 4年

草とりのとき、草かり機を使うのがおもしろかったです。草をうめるだけでいいという事を初めて知りました。育てているバケツ稲はベランダで育てているからか、田んぼとくらべて生長がおそいことが分かりました。

田んぼの水の中には、生き物がたくさんいたこと、カエルがカエルを食べることなどが分かりました。田んぼのなかには冷たくなく、あつすぎないことがふしぎでした。

高橋 幹子(母親)

(高橋 佑汰:府中第一小学校1年)

バケツ稲の魔法

少食の息子がお米を育てる大変さを実感し、一粒一粒大切に食べるようにと申し込んだ田んぼの学校。足が重くて鍛えられた田植え、生き生きとした虫や植物がたくさんいた生物観察、親子一緒に、特に私がたのしんでいた。

稲を育てたのは、初めてのことでない。しかし、もともと観察していなかったのか、バケツ稲の成長は新鮮で驚くことばかりだ。とても暑い8月末のある日。あっ！！と思わず声を出してしまった。輝くような黄緑色の若葉の節の間から、稲の粒が顔を出していた。きちんと整列した丸い形の粒がさやの中から現れる。魔法みたいだ。稲の粒がキラキラして見えた。毎日のごはんが、お米の生産者さんたちが輝いて見えるようになった。

収穫祭ではわらを編むのが楽しかったです。いつかわらで正月飾りを作るという講座をやってほしいです。家族で参加したのですが、今までは田んぼの学校に興味がなかった主人が、収穫祭でおいしい料理を食べビデオを観て、楽しく参加していました。有難うございました。

また機会があったら、是非参加したいです！ 妹が小学校に入学したらまた応募していきます！ 楽しく貴重な機会を与えてくださりありがとうございました。

♪ え にっ き 絵 日 記 ♪

(天崎) ^{しょうがっこう}小学校(4)年 ^{ねん}名前 ^{なまえ}石川 ま

だいいめい 題名「稲刈り」



私は初めて稲刈りをしました。稲を刈るのにはとても力が入りました。それに足がぐらぐら入って、重さにくたくたです。でも、稲を全倍しゅうかくしたときは終わるーっと思いうれしかったです。

♪ え にっ き 絵 日 記 ♪

(しゅうと) ^{しょうがっこう}小学校(1)年 ^{ねん}名前 ^{なまえ}なみしけんすけ

だいいめい 題名「いねかり」



きょうはいねかりでした。いねかりは、いねかかたくておすかしかうたです。なみかせんが"か"れまは。おもしろかったです。たべるのかたのみです。

♪ え にっ き 絵 日 記 ♪

(ふやたいけ) ^{しょうがっこう}小学校(2)年 ^{ねん}名前 ^{なまえ}り海 小春

だいいめい 題名「はけついね」



わたしのはけついねは、前いねかりをしたときはぐらぐら入って、それからぐらぐら入ってやつとみどり色のほか出てきました。うれしかったです。

府中市「地球温暖化対策地域推進計画」を策定

地球に優しい暮らし方・働き方をみんなで実践するまち…を目指して

(はじめに)

地球温暖化の主な原因である二酸化炭素は石油・石炭などを燃やしてエネルギーを作り出すときに発生し、私たち人間のあらゆる社会経済活動に深く関係しています。温室効果ガスの低減、地球温暖化の抑止という大きな課題に向けて、私たち一人ひとりが自分たちの生活を見直し、直ちに行動を開始することが求められています。府中市では、このたび策定された「地球温暖化対策地域推進計画」を通じて地域の特性を生かした効果的な温暖化対策を推進するとともに、市民や事業者幅広く呼びかけることになりました。市民、事業者、行政が一体となって地球温暖化対策に取り組み、持続的発展が可能な低炭素社会を目指します。

●本計画策定の背景と位置づけ

国の「地球温暖化対策推進法」では都道府県並びに政令指定都市、中核市および特例市に対し、「地球温暖化対策地方公共団体実行計画」として、各自治体の「事務事業」と自治体全体を対象とした「区域施策」の策定を義務付けました。府中市の場合、策定の義務付けはないものの、この「区域施策」について、自主的に本計画を策定することになったものです。

市では、平成11年に「府中市環境基本条例」を制定し平成15年に「府中市環境基本計画」を策定しています。この中の重点施策6で「自然エネルギーの利用や省エネルギーを推進し、二酸化炭素排出量の削減に努める」と謳いましたが、本計画は「府中市環境基本計画」の下位計画に位置づけられるものです。

●府中市の二酸化炭素排出量の状況と将来予測

東京都の二酸化炭素排出量の推移をみると、基準年度の1990年度比で約19.7%増加しているのに対して、府中市は21.9%の増加となっています。

部門別に見ると運輸部門や産業部門が減少しているのに対して、業務部門が112%の増加、家庭部門が47%の増加と際立っており、この2部門で全体の60%を占めます。

市民や事業者が現在の暮らし方・働き方を継続した場合、2020年度には総計で1217千トン(1990年度比133%増加)と予測されます。とりわけ業務部門は同年比で271%増(477千トン)、家庭部門は同年比163%増(345千トン)と予測されます。

●地球温暖化対策の方向性

全国的な人口減少傾向のなかで、府中市は長期的な



全国地球温暖化防止活動推進センターのホームページ掲載のイラスト図を一部改変しています

人口増加が見込まれる稀な都市であり、さらに事務所ビルなどの業務系の床面積も増加が予測されています。このような状況下で二酸化炭素の排出量削減と、快適な生活を両立させさらに地域力を高めるため、本計画では、地球温暖化対策に関する将来像を“地球に優しい暮らし方・働き方をみんなで実践するまち”と設定しました。

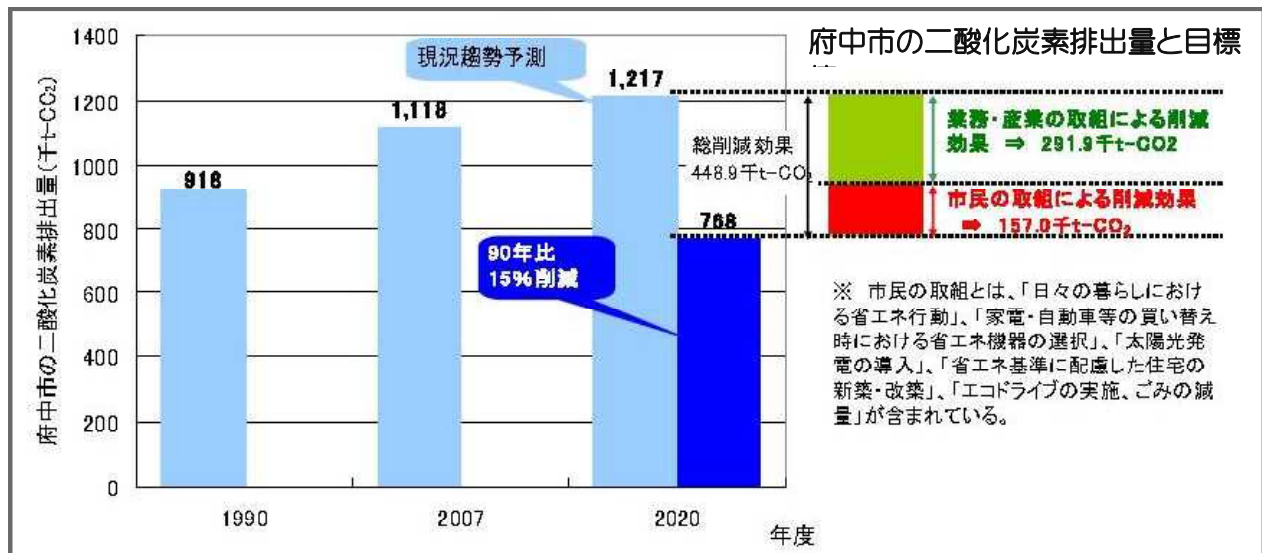
●基本方針

この将来像を実現するために、以下の3つの基本方針を定めました。

○ 基本方針 1 府中市で暮らし、働く「みんな」で地球温暖化対策に取り組みます。⇒ 市では、市民、事業者、行政が手を携えて、「みんな」で温室効果ガスの削減に取り組みます。各自が自身の役割を十分に自覚するとともに、市民、事業者、行政がそれぞれ協力して支援体制を確立し、より大きな地域力を発揮し、地球温暖化対策に取り組みます。

○ 基本方針 2 再生可能エネルギーの導入および省エネ機器等の普及を促進します。⇒ 再生可能エネルギーの導入および省エネ機器等の活用は、持続可能と快適さを両立するための有効な取り組みといえます。

市では、公共施設、学校などへの導入促進、家庭や事業所への導入支援制度の検討・設立・運用を着実に進めます。また、市は「環境保全活動センター(仮称)」を設立し省エネ機器の選び方のポイント、最新情報などを積極的に発信し、市民、事業者の意識向上を図ります。



○基本方針 3 環境保全活動センター(仮称)を核とした温暖化対策先進地域を目指します。⇒「環境保全活動センター(仮称)」では、地球温暖化に関する「情報の集約・発信」、「環境学習・環境教育の推進」、「市民・事業者の支援」を行い、市民・事業者・行政が連携し、既存の対策を推進するだけではなく、府中市の地域力を最大限に活用した、府中市ならではの先進的な取り組み、対策を発信します。

●二酸化炭素の削減目標

市は、二酸化炭素の削減目標を、先に政府が掲げた中期の排出削減目標、すなわち「2020年度までに1990年度比で25%削減する」という目標値の中で、国内の中期削減目標の15%削減(国で現在検討中)を市の中期削減目標としました。

二酸化炭素削減目標を設定する際、府中市の取り組みに加え、国や東京都の取り組みによる削減見込み量も含めて目標として設定することにしたものです。

●目標達成へのアプローチ

現状のまま何も対策せずに推移すると総排出量は1217千トンになると推測されています。これを1990年度より15%削減するためには768千トンまで削減しなければなりません。従って、その差である449千トンを2020年度までに削減する必要があります。本計画では、図に示すように業務部門、産業部門の取り組みとして292千トンを削減し、家庭部門、運輸部門、廃棄物の取り組みで157千トンを削減し、449千トンの削減を達成する計画です。

●市民・事業者の行動と市による施策(重点プロジェクト)

市では、この15%削減を達成するために、特に重点的に取り組むべき施策として次のような6つの「重点プロジェクト」を設定することにした。設定に当たっては、目標達成に向けて「直接的な効果が見込める」こと、「普及啓発・教育など、市民・事業者・行政の意識改革を促す」ことのいずれかに該当し、かつ、「市民・事業者が取り組みやすい」ものを選びました。

①「日々の暮らし・働き方に対する啓発プロジェクト」⇒「低炭素の暮らし方・働き方」に関する情報提供や市民・事業者の取り組み効果の見える制度の検討および市

府中市の二酸化炭素削減目標 2020年度までに二酸化炭素の排出量を 1990年度比で15%削減

民・事業者の取組状況を把握する仕組み等の検討。

②「家電・自動車の買い替え時の省エネ配慮推進プロジェクト」⇒ 省エネ機器、環境配慮型自動車に関する情報発信や販売店の取り組み支援、各種補助制度に関する情報発信など。

③「住まい・事業所における低炭素の工夫推進プロジェクト」⇒ 自然の涼を取るための工夫に関する情報発信、太陽光発電などの自然エネルギー機器の情報提供や住宅・建築物の省エネ基準に関する情報発信、および国・都・市の補助制度等に関する情報提供など。

④「地球温暖化対策への市民参加プロジェクト」⇒ 「打ち水」や「ライトダウン」、市内各所の「一斉清掃活動」などのイベント参加、および農地を活用したイベントなどの開催と参加の呼びかけ。

⑤「廃棄物削減プロジェクト」⇒ 「府中市一般廃棄物処理基本計画」に基づく取り組みの推進(マイバック・マイボトルの持参推進、3Rの推進、回収の効率化等)

⑥「地球温暖化対策に関する環境教育推進プロジェクト」⇒ 市民参加型の環境学習プログラムの提供と参加促進および小中学校を対象とした「エコスクール化」の推進。

●本計画を効果的に進めていくために

地球温暖化の抑止という大きな課題に向けて、私たち一人ひとりが自分達の生活を見直し、身近なところから取り組むことが何より求められています。そのために、市民、事業者の取り組みを支援する上で、その活動拠点となる「環境保全活動センター(仮称)」を設置する計画です。このセンターをできるだけ早く立ち上げて、目指す機能を充実させ、その窓口としての役割を果たすことが重要になります。また、市も「エコハウス設備設置補助金制度」を継続的かつ効果的に運用し各種省エネ機器の普及促進に努めるとともに、公共施設にも積極的に導入していく必要があります。(竹内 章)

なお、本計画の詳細内容については府中市環境政策課(335-4196)に問い合わせてください。



始まった「馬場大門のケヤキ並木」の交通規制

昨年末からけやき並木通りの車両交通規制が若干強化された。理由は、国指定天然記念物「馬場大門のケヤキ並木」を良好な状態で次世代に継承するためという。

府中市安全対策課安全係では、従来、けやき並木通りの交通規制は、土・日・祭日を除く午前7時～9時までだったのを、昨年末から実施した今回の交通規制で甲州街道から旧甲州街道までの一部のクルマの通行規制を日・祝日に限って正午から午後6時まで行うことにした。理由は、主にけやき通りを歩く、歩行者への配慮だという。実施当初は、若干の戸惑いもみられたが、その後は落ち着いた状況になっているという。また、今後のさらなる規制については、現在のところ未定という。

実際に交通規制されている時間帯に、現場におもむく。従来は通過車両も多く、また駐車車両も多かったが、実施後は両側の歩道と車道で相当広く感じられ、歩行者も

ゆったりと車道を歩いたり、横断している様子で、以前とはちがった雰囲気醸し出していた。

今回の交通規制は日・祭日の正午から午後6時までであり、この程度の交通規制で、「馬場大門のケヤキ並木」を良好な状態で次世代に継承できるか否かは、おおいに疑問である。

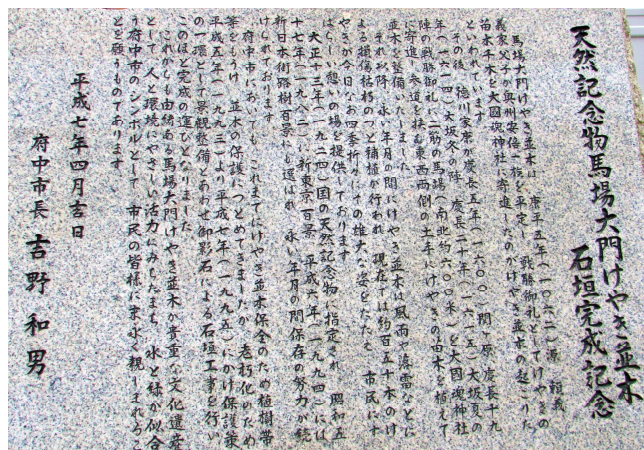
「馬場大門のケヤキ並木」の現状について、府中市文化スポーツ部文化振興課文化財係では、ケヤキ並木の樹種や本数について下表のように把握している。

これに見られるように、ここ数年でケヤキ並木の枯木が発生し、やむを得ずに伐採されている。また今後の並木保全のためには新芽の植栽も考えられるが、現在のところ実行されていない。国指定の天然記念物であることからの制約もあり、今後の課題だという。

府中市環境行動指針の基本方針として「水と緑のまちをめざして」があげられ、重点施策で、府中市のランドマーク「馬場大門のケヤキ並木」の歴史的景観を保全するとされ

ていることは周知のとおりで、ケヤキ並木へのクルマの乗り入れ抑制の強化は環境行動指針の実行第1歩としての評価できるものの、さらに一層の通行規制強化を早急に行うなど、引き続きケヤキ並木の総合的な保全に向けて一層の取り組み強化が求められている。

(高橋和夫)



「馬場大門のケヤキ並木」の環境整備記念碑(左)には「大正13年(1924)国の天然記念物に指定され、昭和57年(1982)に新東京百景、平成6年(1994)には新日本街路樹百景にも選ばれ、永い年月の間保存の努力が続けられ…(中略)…由緒ある馬場大門のケヤキ並木が貴重な文化遺産として、人と環境にやさしい活力にみち、水と緑が似合う府中市のシンボルとして、末永く親しまれることを願う…」と記されている。

	平成3年	平成16年(A)	平成22年(B)	(A)-(B)
ケヤキ	141	152	146	-6
イヌシテ	62	38	36	-2
その他	53	25	25	0
合 計	256	215	207	-8

「馬場大門のケヤキ並木」の現状

多摩川 野鳥観察

2011年市民ボランティア環境調査

日 時 2011年2月6日(日) 晴 9:00～11:20
場 所 郷土の森正門前～郷土の森公園～多摩川
参加者 一般 : 大人16名 子供4名 スタッフ5名
市職員2名 合計27名

暖かな日となり野鳥観察には恵まれた日となりました。双眼鏡の使い方と注意事項を説明後に出発。郷土の森公園に入るとすぐに芝生にツグミ、ハクセキレイを見ました。公園内の樹木の小枝にシジュウカラが来たので双眼鏡で姿を追う練習をしました。

多摩川では大丸堰の改修中でしたが、事前に許可を取っていたため工事現場の中に入ることができました。中洲のヤナギに止まっているカワセミを参加者全員が観察しました。カワセミはサービス良く前、横、後ろと向きを変えて色の綺麗なことをアピールしていました。

その後、多摩川から総合体育館の会議室に場所を変え、今日見た鳥の復習をして野鳥観察会を終えました。



コサギ

< 確認できた鳥 >

カイツブリ、カワウ、ダイサギ、コサギ、アオサギ、マガモ、カルガモ、コガモ、ハシビロガモ、トビ、イカルチドリ、キジバト、カワセミ、コゲラ、キセキレイ、ハクセキレイ、セグロセキレイ、ヒヨドリ、モズ、ジョウビタキ、ツグミ、シジュウカラ、メジロ、カワラヒワ、スズメ、ムクドリ、ハシボソガラス、ハシブトガラス 外来種ドバト(28種+外来種1種)



カワセミ

親と参加した中尾知香ちゃん(小4)が、確認できた鳥たちの特徴を家に帰って一生懸命調べてくれましたので以下に掲載します。(大澤)

◎は、ペリカン目 ◎は、コウノトリ目 ◎は、カモ目 ◎は、タカ目 ◎は、チドリ目
◎は、ハト目 ◎は、つばき目 ◎は、キツネ目 ◎は、スズメ目 ◎は、カイツブリ目
No: 1 Date: 野鳥観察

- ◎キセキレイ...黄色(おなか)
- ◎ダイサギ...くちばし黒、足先黒
- ◎コサギ...くちばし黒、足先黄色
- ◎カワウ...顔黄色、体黒
- ◎アオサギ...白と黒がまじった色
- ◎マガモ...顔青緑色
- ◎カルガモ...くちばしの先黄色
- ◎カイツブリ...首がオレンジ
- ◎コガモ...顔青緑と赤茶、くちばし青(茶色のコガモもいる)
- ◎ハシビロガモ...顔青緑、おなか白、おなか茶色
- ◎トビ...くるくる空と飛んでいる
- ◎イカルチドリ...目パツリ、くちばし黒、おなか白、おなか黒
- ◎キジバト...茶色、ほい(全体)
- ◎カワセミ...青、水色、オレンジ、白、黒
- ◎コゲラ...黒、ほい(全体)
- ◎ハクセキレイ...顔が白、豆黒い
- ◎セグロセキレイ...せなか黒い
- ◎ヒヨドリ...はい、はい、はい
- ◎スズメ...スズメに似ている
- ◎スズメより尾が少し長い
- ◎スズメより色が赤、ほい
- ◎ジョウビタキ...スズメは、じみ茶色をいっている
- ◎オスは、おなかとお尻がオレンジ
- ◎尾は黒
- ◎ツグミ...ヒヨドリくらいのおおきさで
- ◎顔のあたりが白、(ヒヨドリよりは茶色)
- ◎シジュウカラ...スズメより少し大きい、見た時は、オス×ス
- ◎いしにいた、見あけかたは、おなかにあるネリタイがポイント!
- ◎メジロ...小型の鳥、足は黒、黄色とおうど色が目立つ
- ◎カワラヒワ...黄、おうど色、白、黒がある(全体)
- ◎スズメ...頭が茶色で、ほ、やが白、くちばしは黒、体は、白と茶色
- ◎ムクドリ...黒、白、はい色、黄色(くちばし、足)の色が入っていて、とてもじみ
- ◎ハシボソ・ハシブトガラス...ハシボソは頭がくちばしに
- ◎あずなでいる、ハシブトは黒球ぼうをかぶっているみた
- ◎いな頭

自転車通勤をして「得」しよう！

落窪 一人

今回は、自転車通勤のための自転車の選び方についてお話ししましたが、今回は自転車に乗ることの効用について少し説明しましょう。

自転車通勤をすれば、まず交通費が浮きます。また、毎日自転車に乗る運動をすれば、健康によい結果が得られることが期待できます。さらに、自動車、バス、電車などの交通機関を使わないため、CO2の排出が無く、環境によい(今風に表現すればエコライフ?)ライフサイクルを手に入れることができるということがいえます。

では、これらのことがどのように効果的なのかについて、具体的にまとめてみましょう。

交通費の軽減

自転車通勤をすれば、交通の移動手段自体にお金が掛からなくなるので、電車通勤では定期代が、自動車通勤ではガソリン代が浮きます。また、自転車の飲酒運転は自動車と同様に違法行為(違反すると、5年以下の懲役又は100万円以下の罰金)となりますので、帰りに一杯飲むことができなくなるため、酒代が浮きます。

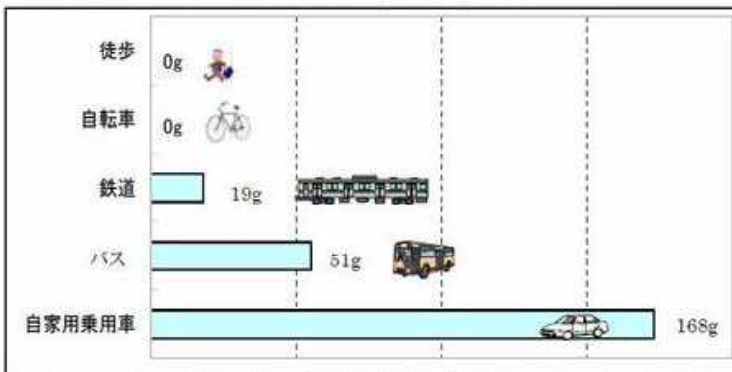
ただ経済的に良いことだらけという訳にはいきません。自転車を良好な状態で毎日乗るためには、消耗品(ブレーキ、タイヤ、チェーン、スプロケットなどのギア類)の取り替えが必要になるので、ランニングコストが掛かります。また通勤中の事故等に対応するために、自転車保険に入る必要があります。まあ、これらの経費を差し引いてもおそろく、自転車通勤を継続すれば、通勤費はプラスになると思われま

健康の増進

自転車に乗ることの効用として「ダイエット効果」はよくいわれることです。確かに自分の経験に照らしても、毎日自転車に乗れば3～5kgの減量は簡単にできます。特に、日常的に運動に馴染みのない人は、従来通りの食生活を維持しても確実に減量できます。また、自転車はエアロビクス(有酸素)運動なので足が細くなることから、女性には魅力的な運動手段と考えられます。ジョギングやウォーキングも十分効果があるのですが、自転車は膝への負担が少ないこと、長時間の運動が可能(脂肪を燃焼させるためには、20分以上の運動が必要)なこと、身体に負担をかけず飽きないでできる運動プログラムです。

さらに、自転車の漕ぐ運動は、リンパ液の循環を促進するため、自己免疫力の向上に効果的という話を聞いたことがあります。私自身も風邪を引きにくくなったことが実感としてあります。

1人を1キロ運ぶのにの排出されるCO2量(2007年度)



1人を1キロ運ぶのに排出されるCO2気体量⇒乗用車は2リットルペットボトル43本分のCO2を排出。鉄道は2リットルペットボトル5本分のCO2を排出。

(「2009年版運輸・交通と環境」<交通エコロジー・モビリティ財団発行資料>により作成)

ただし、自転車通勤を継続すると脂肪が減って筋肉がついてくるため、体重が落ちにくくなってきます。しかも、運動でお腹が空くため、摂取カロリーを減らさないと体重が増加するようになってきます。今の私がそうなのですが、食べないようにすることは、とても辛いことです。

環境負荷の軽減

プリウスやインサイトなどのハイブリッドカーがエコポイント対象となり、相当売り上げを伸ばしたのは、皆さんご存じの通りです。通勤用自転車にエコポイントが適用されれば、もっと波及効果は高いのではないかと考えられます。

CO2排出量ゼロの自転車は、最も環境にやさしい移動手段です。

●筆者と同じ通勤距離(40km)を移動した場合のCO2排出量

移動手段	燃費	排出CO2(1日当り)
スーパーカブ(ホンダ)	50km	1.84kg
プリウス(トヨタ)	35km	2.63kg

●誰でもできるCO2排出量計算

ガソリン1リッター燃焼時のCO2排出量=2.3kg...(A)

1キロあたりのCO2排出量=(A)÷燃費(km)...(B)

1日あたりのCO2排出量=(B)×交通手段の移動距離(km)