

## 環境出前講座 メニューリスト





金沢市では、地球温暖化対策や自然環境学習などについてより理解を深めていただくため出前講座を実施しています。市職員や専門知識を持った講師がご希望のテーマに沿って分かりやすくご説明いたします。公民館や町会などといった地域の学習会やイベントへの出張講座、企業における研修会、学校での体験学習等への活用として、お気軽にお問い合わせください。※所要時間、費用は目安です。

□会場・費用について


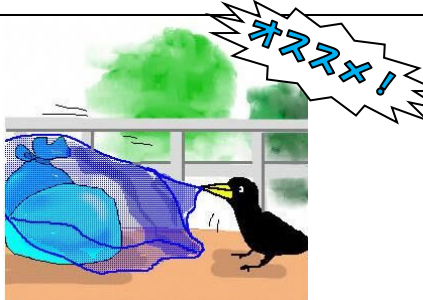
会場は申込者様でご用意ください。(会場使用料や材料費等の開催経費は申込者様の負担となります。)

職員・講師の派遣費用は不要です。



### 1. 地球温暖化などの環境問題について

(1)	タイトル	地球温暖化のしくみとその影響	内容	このまま地球温暖化が進むとさまざまな影響が現れると考えられています。自然環境や私たちの生活はどうなるのか？温暖化を防ぐために私たちができることは何か？といったことについてご説明します。	
	対象	小学生～大人			
	時間	45分～60分			
(2)	タイトル	金沢市の地球温暖化対策施策について	内容	金沢市では2050年度までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを宣言していますが、その実現に向けて実施している金沢市の地球温暖化対策についてご説明します。	
	対象	小学生～大人			
	時間	45分～60分			
(3)	タイトル	再生可能エネルギー施設見学	内容	太陽光やマイクロ水力、バイオマス発電など、金沢市内の再生可能エネルギーが導入されている施設の見学を受け付けています。詳しくは各施設にお問い合わせください。	<p>西部環境エネルギーセンター (バイオマス発電)</p> 
	対象	小学生～大人			
	時間	30分～1時間			
(4)	タイトル	マイクロプラスチック問題について	内容	南極でも見つかったマイクロプラスチック。南極の紹介を通して地球環境に大きな影響を与えている現状を写真やスライドを使って説明します。 何ができるかを皆で考えてみませんか。	
	対象	中学生～大人			
	時間	45分～1時間			



(5)	タイトル	金沢市の自然と生物多様性について	内容	<p>私たちの暮らしは、さまざまな生物の関わりあいによって支えられています。</p> <p>金沢の豊かな自然や、生物多様性（生物たちの豊かな個性とつながりのこと）についてご説明します。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	30分			
(6)	タイトル	まちなかにおけるカラス対策	内容	<p>まちなかに集まるカラスの糞などの被害や、春頃の威嚇について、カラスの習性を知り、自分でもできるテグスによるカラス対策を紹介します。</p>	
	対象	大人			
	時間	30分～1時間			


## 2. 省エネについて


(7)	タイトル	家庭からはじめようエコライフ	内容	<p>地球温暖化の防止に向けて家庭で簡単にできる省エネについてご説明します。環境だけでなく、お財布にもやさしいのがうれしいですね！</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	45分～60分			
(8)	タイトル	グリーンカーテン作り方教室	内容	<p>夏の風物詩としてすっかりおなじみとなったグリーンカーテンの作り方、育て方を説明。省エネになるだけでなく、花や実がなるのも楽しみです！気候変動の今と未来、カーボンニュートラルのお話付。夏休みの自由研究にもなります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>～作り方ポイント～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅雨明け以降は朝夕2回水やり</li> <li>・ツルが50cmまで伸びたら摘心</li> </ul> </div>	
	対象	小学生～大人			
	時間	30分～1時間 種、苗などの準備は要相談			

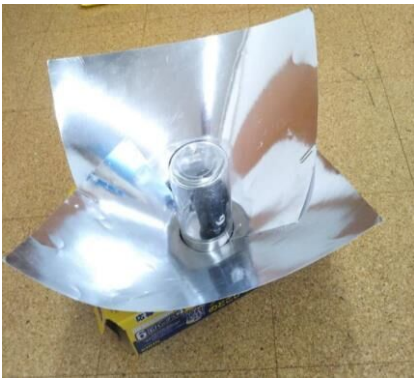

<p>(9)</p>	<p>タイトル うちエコ診断 WEB サービス 体験会</p>	<p>対象 親子～大人</p>	<p>時間 個別アドバイス 10分 / 世帯、全体アドバイス 30分～1時間</p>	<p>内容</p> <p>光熱費削減、CO2 削減につながる効果的な取組みがわかります。スマホで診断、環境省認定のうちエコ診断士が、みなさんをサポートをします。気候変動の今と未来、カーボンニュートラルのお話付。夏休みの自由研究にもなります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>準備するもの；スマホ、タブレット、WiFi のある会場では PC も可。個別指導でも会場で一斉体験会でも可</p> </div>	
<p>(10)</p>	<p>タイトル 環境紙芝居 うさぎとかめの真夏の決闘</p>	<p>対象 幼児～大人</p>	<p>時間 20分～</p>	<p>内容</p> <p>うさぎとかめが真夏にかけっこ。かめはマイボトルを持ち、まちの給水施設を利用。うさぎは自販機とコンビニを目指したが・・・給水施設のあるまちづくりは、住民の健康を保障します。</p> <p>※紙芝居の貸し出しもします。</p>	
<p>(11)</p>	<p>タイトル 環境マークかるた 買うならどっち？</p>	<p>対象 小学生～大人</p>	<p>時間 1時間</p>	<p>内容</p> <p>日々の買い物は「投票」と言われています。私たち消費者が買い物を通してでできることを「環境マークかるた」や「買うならどっち？」ワークなどで、楽しみながら考えます。</p>	
<p>(12)</p>	<p>タイトル 脱炭素社会に向けた 具体的は取り組み、 進め方</p>	<p>対象 企業</p>	<p>時間 1時間</p>	<p>内容</p> <p>環境に関する専門的な知識を持った環境カウンセラーが企業における省エネや二酸化炭素排出量の削減に関してアドバイスをを行います。</p>	



### 3. ごみ、3R（リデュース・リユース・リサイクル）について

<p>(13)</p> <p>タイトル ごみの出し方・分け方</p> <p>対象 大人</p> <p>時間 30分～1時間</p>	<p>内容</p>	<p>燃やすごみ、燃やさないごみ、資源回収などの分け方・出し方について分かりやすくご説明します。このごみはどうやって出せばいいの？出す際の注意点は？といった疑問にお答えします。</p>	
<p>(14)</p> <p>タイトル 生ごみの減量について</p> <p>対象 小学生～大人</p> <p>時間 30分～1時間</p>	<p>内容</p>	<p>家庭ごみから出る燃やすごみには、約4割生ごみが含まれています。水切りやダンボールコンポストなど、生ごみを減らすために家庭で手軽に取り組める方法などをご紹介します。</p>	
<p>(15)</p> <p>タイトル 古紙のリサイクルについて</p> <p>対象 小学生～大人</p> <p>時間 30分～1時間</p>	<p>内容</p>	<p>家庭から出る燃やすごみには、約3割紙類が含まれています。正しく分別すれば貴重な資源となる古紙について、その分け方・出し方やどのようにリサイクルされるかについて、分かりやすく説明します。</p>	
<p>(16)</p> <p>タイトル 3Rについて</p> <p>対象 小学生～大人</p> <p>時間 30分～1時間</p>	<p>内容</p>	<p>循環型社会の形成に向け、ごみを減らし資源として活用することの重要性や私たちで出来る3R（リデュース、リユース、リサイクル）の取り組みをご紹介します。</p>	
<p>(17)</p> <p>タイトル 食品ロスを削減するために</p> <p>対象 小学生～大人</p> <p>時間 30分</p>	<p>内容</p>	<p>まだ食べられるのに棄てられる食品を減らすために、家庭で手軽にできる取り組みや習慣化させるための方法をわかりやすく説明します。</p>	

(18)	タイトル	スマートコンポスト	内容	<p>既存の家庭用堆肥化方法の課題を克服、耐久性があり空気循環が工夫された発酵槽と地域木質バイオマスを用いた効率的な堆肥化方法。厨芥ごみ堆肥化プロセスを科学的に説明、身近な家庭用品でコンポスターを組み立て、使用法、堆肥の利用法を紹介します。家庭系廃棄物削減の課題と市民の取り組み事例のお話も承ります。夏休みの自由研究にもなります。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	1時間～			
	費用	資料代 100 円 スターターズキットの準備は要相談			

4. 工作教室					
(19)	タイトル	ソーラークッカー「キキョウ」作り	内容	<p>ソーラークッカー「キキョウ」を工作しておやつを作りましょう。甘みがあってほかほかおいしい。気候変動の今と未来、カーボンニュートラルのお話付。夏休みの自由研究にもなります。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	2時間			
	費用	材料費 500 円/台			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">           準備するもの/はさみ、30センチものさし、コンパス、筆記用具、おもりになるもの、鍋か大き目のボウル         </div>					
(20)	タイトル	エコ・ナプキン	内容	<p>無漂白ネル生地を使って、何度も洗って使えるエコ・ナプキンを縫います。草木染の材料をお渡しし染め方も指導します。海洋プラスチック問題、ゼロウェイストをまんがで学び化学物質による健康被害を予防するお話付。夏休みの自由研究にもなります。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	2時間			
	費用	大中小1セット1,000円(資料、びわの葉)			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">           準備するもの 裁縫道具、長いものさし、裁ちばさみ         </div>					

<p>(21)</p>	<p>タイトル みつろうラップ</p>	<p>対象 小学生～大人</p>	<p>時間 1～2時間</p>	<p>費用 ひとり 900 円</p>	<p>内容</p> <p>みつばちの巣から採取した蜜蝋をアイロンで木綿生地に染み込ませます。食材や食器を包んで保存、食品の鮮度とおいしさを長持ちさせ、プラスチック包材の使用を削減します。海洋プラスチック問題、ゼロウェイストをまんがで学ぶ講座付。夏休みの自由研究にもなります。</p> <div data-bbox="646 474 1099 593" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>準備するもの；新聞紙1日分 会場としてアイロン数台</p> </div> 
<p>(22)</p>	<p>タイトル あずま袋</p>	<p>対象 小学生～大人</p>	<p>時間 2時間</p>	<p>費用 材料費 110～500 円</p>	<p>内容</p> <p>木綿生地であずま袋を手縫いします。かさばらず、エコバッグやお弁当包みにもなります。海洋プラスチック問題、ゼロウェイストをまんがで学ぶ講座付。夏休みの自由研究にもなります。</p> <div data-bbox="646 913 1099 1055" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>準備するもの/裁縫道具・お気に入りの糸、お気に入りの生地(手ぬぐい大)をお持ちの方は、材料費無料</p> </div> 
<p>(23)</p>	<p>タイトル 風呂敷×プラスチックフリー講座</p>	<p>対象 小学生～大人</p>	<p>時間 1時間半</p>	<p>費用 無料</p>	<p>内容</p> <p>くらしを豊かにする風呂敷の活用を紹介。贈り物の包み方、風呂敷バッグ、すいかや瓶の包み方、リックサック etc. 防災での活用も学びます。海洋プラスチック問題、ゼロウェイストをまんがで学ぶ講座付。夏休みの自由研究にもなります。</p> <div data-bbox="646 1435 1099 1503" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>準備するもの/お手持ちの風呂敷</p> </div> 
<p>(24)</p>	<p>タイトル 天然素材で選択とアロマ</p>	<p>対象 小学生～大人</p>	<p>時間 2時間</p>	<p>費用 ひとり 500 円～</p>	<p>内容</p> <p>天然素材の石けん洗剤の洗濯を紹介。合成洗剤、柔軟剤による香害やマイクロプラスチック汚染を予防し、健康にも環境にもやさしい。地元森林資源、ハーブのアロマも作り、香りから環境保全を考えます。</p> <div data-bbox="646 1865 1106 1966" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>準備するもの タオル、スプーンなど</p> </div> 



(25)	タイトル	省エネ保温調理器作り	内容	<p>余熱を利用して簡単に煮込み料理ができる保温調理器を作ります。火から下して保温するので、こげつきの心配なし。しかも光熱費もオトク！『保温調理レシピ集』付きです。</p>	
	対象	大人			
	時間	2時間			
	費用	ひとり 1,500円			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">準備するもの 裁縫セット</div>			
(26)	タイトル	省エネ穀物カイロ作り	内容	<p>ウール布に古米やひね小豆を入れた穀物カイロは、電子レンジで2分ほど発熱させるとしっとりとした熱で肩や腰を温めてくれます。冷めれば繰り返し使えるエコなカイロです。</p>	
	対象	大人			
	時間	1時間			
	費用	ひとり 300円			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">準備するもの 裁縫セット</div>			
(27)	タイトル	布ぞうり作り	内容	<p>古くなったシーツやや着なくなった浴衣を有効利用して布ぞうりを作ります。スリッパ代わりに室内履きにでき、汚れたら洗濯機で洗えるので、いつも清潔に履くことができます。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	2時間			
	費用	ひとり 800円			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">準備するもの はさみ、洗濯ばさみ 1個</div>			
(28)	タイトル	牛乳パックで紙すき	内容	<p>牛乳パックを溶かしてリサイクルペーパーを漉きます。押葉やペーパーナプキンを漉き込んで「はがき」と「しおり」を1枚ずつ作ります。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	1時間			
	費用	ひとり 100円			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">準備するもの バスタオル、牛乳パック 1枚</div>			
(29)	タイトル	染め紙うちわ	内容	<p>宣伝用のうちわの紙をはがして自分だけの模様にしたマイうちわを作ります。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	1時間			
	費用	ひとり 100円～200円			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">準備するもの 不用なうちわ</div>			


(30)	タイトル	欠け茶碗クラフト	内容	<p>欠けて使えなくなった茶碗を捨ててしまうのではなく、細かく割ってモザイクタイルにしてアクセサリーや写真立てにリメイクします。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	1 時間			
	費用	ひとり 300 円			
(31)	タイトル	エコキャンドル作り	内容	<p>賞味期限切れの食用油で作るエコキャンドル。電気を消してキャンドルナイトを楽しむことで節電にもなり、停電など災害時の照明としても使えます。アロマオイルをいれるので、良い香りで癒されます。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	1 時間			
	費用	ひとり 100 円			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">           準備するもの            直径・高さ 10 cm位の空きびん         </div>					
(32)	タイトル	廃油石けん作り	内容	<p>使い終わった食用油で廃油石けんを作ります。廃油のリサイクルになるだけでなく、洗浄力も抜群！油や泥の汚れに特に効果があるので、洗濯や食器洗いにおすすめです。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	1 時間			
	費用	ひとり 100 円			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">           準備するもの            牛乳パック (500～1000ml)         </div>					



## 5. クッキング

(33)	タイトル	食材使い切り調理実習	内容	<p>家庭から出るごみの重さの半分は生ごみ。その中の約3割が消費期限切れや食べ残しとして捨てられています。冷蔵庫で残りがちな野菜や調味料などを使って、食材を無駄にしない調理実習を行います。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	2時間～3時間			
	費用	ひとり 300～500円			
(34)	タイトル	省エネエコ料理	内容	<p>毎日の食生活の中で水やガスなどさまざまなエネルギーを使っています。台所から環境のことを考えて、エネルギーを減らすエコな調理実習を行います。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	2時間～3時間			
	費用	ひとり 300～500円			
(35)	タイトル	【食品ロス削減】 楽しい食品ロス クッキング	内容	<p>普段捨てられがちな食材や余り食材、冷蔵庫に入ったままの食材や調味料をうまく使って楽しくクッキングを行います！メニュー・費用はご相談に応じて決められます。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>メニュー</b></p> <p style="text-align: center;">チキン甘から揚げ ～ジャムを使って～</p> <p style="text-align: center;">ポテチ入りオムレツ ～しけたポテチを使って～</p> <p style="text-align: center;">メニューは一例です。</p> </div>
	対象	小学生～大人			
	時間	1.5時間～2時間			
	費用	ひとり 500円			
(36)	タイトル	【食品ロス削減】 飾り巻き寿司作り	内容	<p>残りがちなおかず・食材を利用してかわいい飾り巻き寿司に大変身させます！火を使わないで作るので、料理室でなくても大丈夫です。時間・メニュー・費用はご相談に応じて決められます。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	1時間～1.5時間			
	費用	ひとり 500円			

(37)	タイトル	季節の米粉料理	内容	<p>ふっくらパン、サクサク天ぷら、ホワイトソースにしっとりスイーツ！季節のメニューを米粉で料理します。お米の消費拡大で食料自給率向上。国産優先の食は輸送にかかわる環境負荷を低減します。食と環境のお話付</p>	
	対象	小学生			
	時間	2時間			
	費用	ひとり 500 円～			
		<p>準備するもの エプロン、三角巾、マスク、タオル、布巾</p>			
(38)	タイトル	金沢の祭り寿し	内容	<p>祭礼などで愛されている伝統食「笹寿し」を作って味わいます。自然と共生し、家族や地域の絆を深め、環境負荷を緩和する伝統食の魅力について考えます。気候変動の今と未来、カーボンニュートラルのお話付</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	2時間			
	費用	ひとり 500～1,000 円			
		<p>準備するもの エプロン、三角巾、タオル、ふきん キッチンばさみ、牛乳パック</p>			
(39)	タイトル	報恩講料理	内容	<p>北陸では、晩秋から初冬にかけて報恩講の膳が親しまれてきました。旬の伝統野菜や山菜を保存、ハレの場で食を分け合い、共にすることで、家族や地域の絆を深める場となってきました。地域色豊かなおもてなし料理の調理実習を行い、地産地消による環境負荷低減効果のほか自然環境と共生する食文化の魅力について考えます。</p>	
	対象	小学生～大人			
	時間	2時間			
	費用	ひとり 1,000～1,500 円			
		<p>準備するもの/エプロン、三角巾、マスク、 タオル、布巾</p>			

(40)	タイトル	おいしい飲み方シェア しよう！マイボトルで Go！	内容  上質の金沢のお水でおいしいド リンクを作ってみます。ハーブウオ ーター、加賀棒茶ラテなど。マイボ トルを持参するライフスタイルは、 使い捨て飲料容器の廃棄物削減と 海洋プラスチック汚染を予防、使い 捨て容器飲料の生産から廃棄に至 るまでのCO2も削減します。  準備するもの マイボトル、マイカップ、タオル、スプーン など	
	対象	小学生～大人		
	時間	30分～1時間 材料費は要相談		

※その他のテーマや開催方法についても、ご相談に応じます。

皆さまからのお申し込みをお待ちしています！

【お申し込み・お問い合わせ】  
金沢市環境局 ゼロカーボンシティ推進課  
TEL：220-2507 FAX：260-7193  
E-Mail：zerocarbon@city.kanazawa.lg.jp

