

# KKJの「春の5カ条」

## KKJの「春の5カ条」

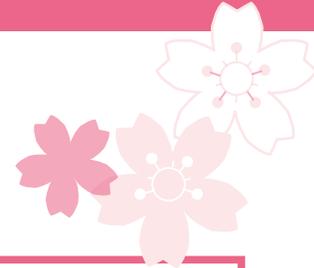
～日本の春をもっと楽しむために～



一般社団法人 環境共生住宅推進協議会 (KKJ)

日本の春をもっと楽しむために

長かった冬も終わり、花咲く春がやってきました。  
日本の春をもっと気持ちよく過ごすために、  
環境共生住宅ならではの暮らしのポイントを、  
KKJの「春の5カ条」としてまとめました。



- |                 |   |
|-----------------|---|
| その1. 春をもっと楽しむ   | 2 |
| その2. 春の冷えに気をつける | 3 |
| その3. 季節の変化を記録する | 4 |
| その4. 花粉対策をする    | 5 |
| その5. 夏の準備を始める   | 6 |

春は暖かくて  
大好きな季節。  
いっぱい外に出て  
遊びたいなあ。



くまた

好奇心がおうせいなエコピギナー。  
ケロリに助けられて、いろんなこと  
に挑戦中。暑いのも寒いのも苦手。

朝晩の冷え込みが  
厳しい季節だから、  
まだまだ油断は  
禁物だね。



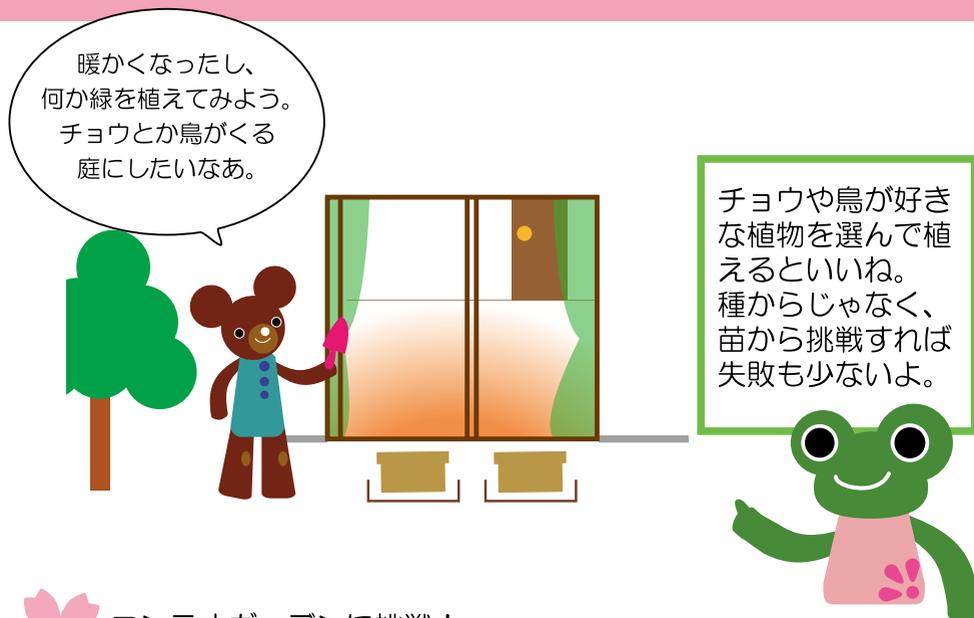
ケロリ

エコマスター。いつもくまたに簡単  
なエコライフの実践方法を教えてく  
れる、賢くて心のやさしい友達。

さあ、くまたとケロリと一緒に、KKJの「春の5カ条」で今年の春をもっと楽しもう！

私たちKKJ（正式名称：一般社団法人環境共生住宅推進協議会）は、低炭素型、循環型の都市・地域づくりを目指して、環境と共生する住まい・まちづくりを推進しています。（KKJの活動についてはP9～10をご覧ください。）

# その1. 春をもっと楽しむ 生きものをよぶ緑を植えてみよう！



## POINT! コンテナガーデンに挑戦！



モンシロチョウ

★食草でよぶ  
チョウの幼虫は決まった植物だけ（食草）を食べて成長する。モンシロチョウはアブラナ科、アゲハチョウならミカン科を植えてみよう。

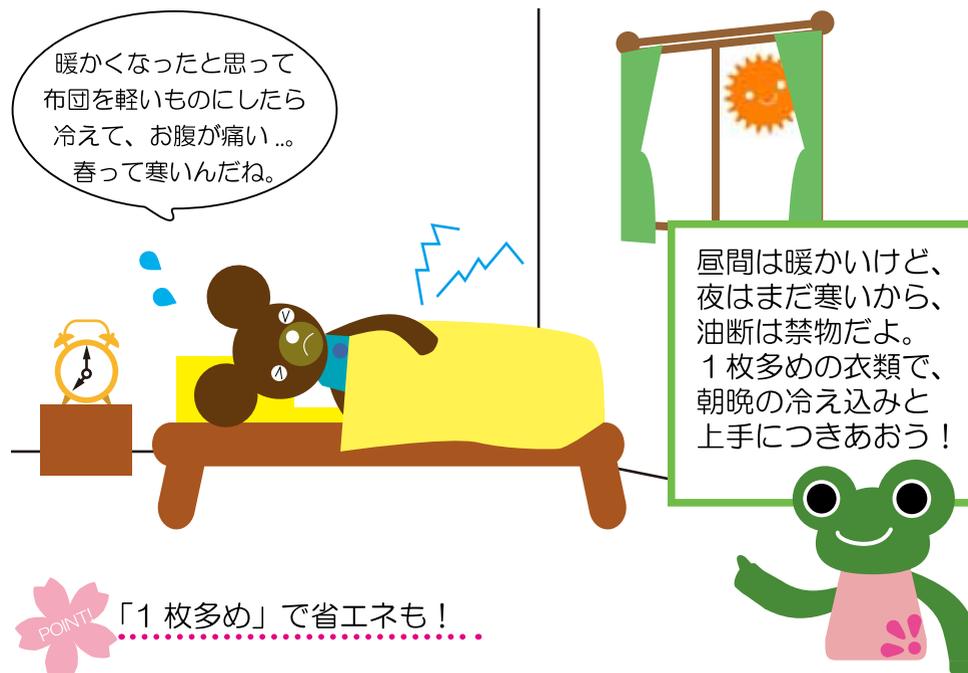


クロアゲハ

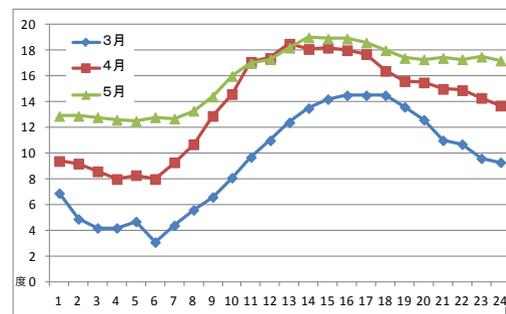
★花の蜜でよぶ  
花の蜜でチョウをよぶたい場合は、蜜の多い種類を選ぼう。園芸種として改良された八重咲きの花は蜜が少ないので不向き。

- ・チョウや虫を呼ぶ植物を選ぶなら、まず一重咲きの花を選びましょう。
- ・ベランダや屋上は一般的に日当たりがよく、乾燥しやすい環境なので、強風や乾燥に耐える植物を選んで植えましょう。日ざしが強い場所は夏用の日除けもあると◎。
- ・日陰のベランダにチョウを呼びたい場合は、日陰を好む種類を選んで植えましょう。
- ・食草はチョウの幼虫に食べられてもいいように、少し多めに植えておくと安心です。

# その2. 春の冷えに気をつける 朝晩の冷え込みを和らげよう！



## POINT! 「1枚多め」で省エネも！



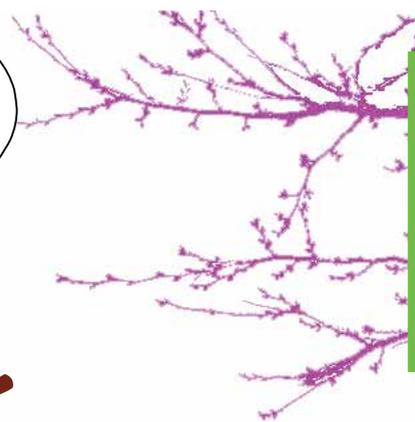
東京の1日の気温変化 (気象庁 気象統計データ 2011年を元に作成)

★朝晩の気温差が大きい「春」  
3月から5月までの1日の気温の変化を比べてみると、4月の昼間の気温は5月に近いのに、朝と夜はその半分しかないのでわかります。さらに薄着になったことで、朝晩の気温差で体調を崩す人も多いこの時期。1枚多めの衣服で快適に、さらに省エネに、春をすごしましょう。

- ・暖かくなったと思っても、夜寝る時にはちょっと厚めの布団をかけておきましょう。
- ・夜まで出かける時には、ショールや薄手のコートなど暖をとれる衣類を携帯しましょう。室内でも寒いと思ったら1枚多めに羽織り、省エネしながら暖かくすごしましょう。

## その3. 季節の変化を記録する 季節の移り変わりを観察してみよう！

今年の桜はなんだか  
遅い気がするけど、  
去年はどうだった？



家の近くの桜が咲いた日、ウグイスの鳴き声を聞いた日を記録して、「フェノロジーカレンダー（季節暦）」を作ってみよう。来年が楽しみになるよ。



**POINT!** 春は観察ポイントが盛りだくさん！

**STEP1.** お気に入りの桜の木、ウグイスの鳴き声を聞く場所等、観察対象を選ぼう。毎年続けられる場所や対象の方が◎。



**STEP2.** 情報を積み重ねていけるように、パソコンやブログに記録していく他、手書きのカレンダーで巻物風に作るのも楽しいよ。



★フェノロジーカレンダーとは？季節の変化に目を向け、その変化を記録していく「フェノロジーカレンダー」。ニュースで取り上げられる「桜の開花宣言」もそのひとつ。生き物に及ぼす気象の影響を知り、その結果から季節の遅れ進みや、気候の違い等、総合的な気象状況の推移を知ることができます。

- ・鳥のさえずりに耳を澄ましたり、花のつぼみのふくらみを観察したり、季節の微かな変化にも目を向けることが、身のまわりの自然環境を大切にしようとする気持ちを育みます。
- ・桜の開花だけでなく、ウグイスの初鳴き、モンシロチョウの初見、イチヨウやモミジの紅葉等について記録しておく、気象庁が記録している全国の平均的な変化と自分の住むまちの季節の変化を比較することができます。

## その4. 花粉対策をする 春を気持ちよくすごそう！

僕の友達花粉症で、  
春はいつも辛そうだよ。  
何かよい暮らしかたって  
ないのかなあ？



花粉症になってしまった人も、まだ大丈夫な人も、花粉の大量摂取を防ぐことで、もっと気持ちよくすごすことができるよ。

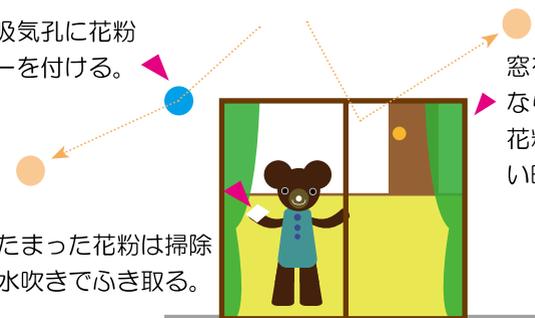


**POINT!** 暮らしかたで、花粉をブロック！

換気孔、吸気孔に花粉フィルターを付ける。

床にたまった花粉は掃除機と水吹きでふき取る。

窓を開けて換気するのなら、朝や夜が◎。花粉の飛散量が少ない時間帯に行おう。



- ・屋外の花粉を室内に入れないために、花粉が多い時間帯（一般的に昼過ぎ～夕方まで）は窓を閉めましょう。洗濯物も花粉症の人は室内干しがオススメです。
- ・花粉を体内に入れないために、マスクや帽子、花粉が付きにくいツルツルした素材の上着を活用しましょう。花粉症を発症していない人の予防対策としても役立ちます。
- ・帰宅時は家に入る前に付いた花粉を落としておきましょう。花粉が顔にかからないように、下に向かってはたくか、上着を脱いで静かに揺すって落としましょう。

# その5. 夏の準備を始める 緑のカーテンの苗を植えてみよう！



POINT! 葉が大きく、成長が早い植物を！

緑のカーテンは植物の蒸発散作用により、葉のまわりの熱が奪われるため、よしずやすだれ、オーニング等よりも涼しくする効果が高い日よけ。でも窓の前に影空間を作るためには、植物の成長する時間が必要なので、少なくとも5月前には、苗を植えるなどの準備を始めておきましょう。

<p>ゴーヤ（一年草） 葉は大き目で実も食べられる。</p> 	<p>朝顔（一年草） 美しい花を咲かせる夏の花。</p> 	<p>ヘチマ（一年草） 大きな葉で広い面積をカバー。</p> 	<p>ノウゼンカズラ（樹木） 夏は葉が茂り、冬は落葉する。</p> 
--	--	--	--

- ・葉の大きいゴーヤやヘチマを使うと、より広い面で夏の日差しを遮ることができます。
- ・広い面のカーテンにしたい場合は、緑化ネット等で、横にも枝を誘引させてみましょう。「緑のカーテン応援団サイト」<<http://www.midorinoka-ten.com/>>も参考になります。

# 5カ条でもっと自然に、 もっと快適に、春を楽しもう！



★その1. 春をもっと楽しむ



寄せ植えにチョウがやってきた。なんて名前だろう。

★その2. 春の冷えに気をつける



まだ夜は寒いから、布団は冬用のままでいいのかも。

★その3. 季節の変化を記録する



お気に入りの桜に、鳥が蜜を吸いに集まっていた。

# KKJのご紹介

環境と共生する住まいとまちづくりを目指して

私たちKKJ（正式名称：一般社団法人環境共生住宅推進協議会）は、低炭素型、循環型の都市・地域づくりを目指して、環境と共生する住まい・まちづくりを推進しています。会員として、住宅メーカー、ゼネコン、建材・設備メーカー、エネルギー事業者、不動産事業者及び公共団体など、住宅供給を支える各分野の企業・団体が参加し、環境共生住宅に関わる調査・研究、広報活動を積極的に行い、その普及推進に努めています。

## KKJ ホームページのご案内

暮らしからはじめられる「環境共生住宅」

私たちは、KKJ ホームページを通し、環境共生住宅に関わるさまざまな情報を発信しています。

その中から、住宅そのものを建てることからではなく、「暮らしかた」からでもはじめられる環境共生住宅についての情報をピックアップし、少しだけご紹介します。

## 🏠 暮らしかた・すまいかた

環境共生住宅の住民へ、KKJ が独自にインタビューを行い、環境共生住宅の住み心地や暮らしの一コマを切り取り、これから環境共生住宅に暮らしてみたい人に向けてまとめました。

自然の恵みを活かしながら、心地良く暮らす、それぞれの家族のイキイキとした語り口から、日々への満足感が伺えます。



気候が穏やかな春は  
自然と共生する暮らしを  
思いっきり楽しもう！  
夏の準備も忘れずにね。



★その4. 花粉対策をする



ハーブのお風呂に入ると、  
なんだか気分もスッキリ。



★その5. 夏の準備を始める



ゴーヤの苗を植えてみた。  
夏が楽しみ。



★その6. みんなのアイデア

ヨモギを摘んで、  
草餅を作ってみたよ。

## くまの家、ものがたり

子どもと一緒に考える環境共生住宅の情報として、4つのテーマに沿って62の方法と185の工夫をまとめました。

3匹のくまが、それぞれに住みたい家を考える場面から、理想の環境共生住宅に辿りつくまで、4つのテーマごとに具体的な取組みを紹介しています。



## ゼロからはじめる環境共生住宅

環境にやさしい暮らしをしたい。

でも方法がわからない。

そんな「ゼロ」を変えていく、住む人のための環境共生住宅ライフスタイル情報集です。「冬の5カ条」でもおなじみの、ケロリとくまたによる、さまざまな取組みを紹介しています。



## KKJ★KIDS

KKJホームページにある子ども向けサイト「KKJ★KIDS(ケイケイジェイ・キッズ)」では、子ども版のケロリとくまたが案内役として、子どもたちにもわかりやすく「環境共生住宅」を紹介しています。ケロリもひっそりつぶやいていますよ。



この他にも、KKJサイトには、環境共生住宅に関する情報が満載。ぜひ一度、ご覧ください。 <http://www.kkj.or.jp/>



Spring Lifestyle Book

～ Since 2011 ～

kkj

〈2012年3月発行〉

一般社団法人 環境共生住宅推進協議会  
The Association for Environmentally Symbiotic Housing

〒102-0071 東京都千代田区富士見 2-7-2 ステージビルディング 4階  
TEL/03-3222-6390 FAX/03-5211-2785