

『としま環境だより』第 83 号  
令和 7 年 12 月 16 日発行号

本メールは豊島区メールマガジンにご登録いただいたお客様に配信しています。このアドレスは配信専用です。

\* \* \* \* \*

<もくじ>

1. 参加者募集中！「豊島の森」環境講座 冬の自然観察
2. 寒い季節にできる暮らしの工夫  
省エネしながらエコに暖かく過ごすためのワンポイント♪

\* \* \* \* \*

豊島区は脱炭素につながる豊かな暮らし『デコ活』を後押しします。

<デコ活とは>

二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む“デコ”と活動・生活を意味する“活”を組み合わせた新しい言葉です。みなさんも『デコ活』で暮らしを彩り豊かにしてみませんか？

.....  
1. 参加者募集中！「豊島の森」環境講座 冬の自然観察  
.....

この時期だからこそ見られる冬の樹木の変化を観察してみませんか。一見何もなさそうにも感じますが、土や落葉をよく観察すると冬の生きものたちの様子が見られるかもしれません。空にも目を向けてみると、元気な生きものがたくさんいます。

目をこらしたり、耳を澄ませたりすると、今まで素通りして気付かなかった世界がどんどん見えてくるかも。

今回は、区役所内「豊島の森」での観察、雑司ヶ谷霊園で野鳥の観察を行います。何種類探せるかな。みんなで楽しく観察し、バードウォッチングも体験しませんか。

※参加者には、「としまの自然観察ノート」と「環境政策課オリジナルエコバッグ」をプレゼントいたします。

日時：令和 8 年 2 月 8 日（日）午前 10 時～午後 1 時

会場：区役所 10 階「豊島の森」・区役所内会議室・雑司ヶ谷霊園

※雨天時、強風時は室内のみとなります。

対象：豊島区在住・在学の小学 1 年生から 6 年生（小学 1～3 年生は保護者同伴）

定員：15組（30名程度・抽選）※抽選結果は当選者のみ1月27日（火）に発送します。

講師：NPO法人 自然環境アカデミー

主催：豊島区

申込締切：令和8年1月19日（月）

申込方法：メールの場合は、①豊島の森環境講座申込の旨、②住所、③氏名（ふりがな）、④学年、⑤電話番号、⑥保護者が同伴する場合は同伴者の氏名と子どもからみた続柄（小学1～3年生は必ず記入してください）を明記してください。

その他：「豊島の森」観察時に階段の昇降がある場合がございます。

下記ホームページ内の電子申請でもお申込みいただけます。

<http://www.city.toshima.lg.jp/149/1506230934.html>

## 2. 寒い季節にできる暮らしの工夫

省エネしながらエコに暖かく過ごすためのワンポイント♪

寒い季節にできるちょっとした工夫で、身も心も、そしておサイフもあたたかくなります。この機会に私たちの「暮らし」を見直し、できることから取り組んでみませんか？手軽にできる省エネ行動をご紹介します。

### ◎衣類の工夫

暖房の設定温度を1°C上げる前に、厚手の靴下をはく、カーディガンをはおる、ブランケットやひざかけを利用するなど、ひと工夫してみましょう。

### ◎湯たんぽ

湯たんぽは自然な温かさがあり、腰や足など温めたい部分にあてることができます。電源不要でどこへでも持ち運び出来るので、リビングでくつろいでいる時や屋外でのキャンプなどで、ちょっと冷えてきたな、という時にも活躍してくれます。

### ◎一家団らん

家族がそれぞれ自分の部屋にいればそれだけ照明や冷暖房が必要となります。みんながひとつの部屋に集まり、一家団らんの時間を増やすことは、省エネにつながります。

詳しくは、東京都の「家庭の省エネハンドブック2025」をご覧ください。

[https://www.tokyo-co2down.jp/wp-content/uploads/2025/04/web\\_2025\\_handbook.pdf](https://www.tokyo-co2down.jp/wp-content/uploads/2025/04/web_2025_handbook.pdf)

### 【問い合わせ】

豊島区環境政策課 事業グループ

電話：03-3981-2771 FAX：03-3980-5134 Eメール：[A0029180@city.toshima.lg.jp](mailto:A0029180@city.toshima.lg.jp)

\*\*\*\*\*

最後までお読みいただきありがとうございました。

「としま環境だより」のバックナンバーは以下のアドレスでご覧いただけます。

<http://www.city.toshima.lg.jp/149/1912131411merumaga.html>

発行：豊島区 環境清掃部

メール [A0029180@city.toshima.lg.jp](mailto:A0029180@city.toshima.lg.jp)

豊島区ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>

---

Copyright (C) 豊島区 All rights reserved

掲載記事の無断転載を固く禁じます

--

登録の変更・解除は下記ページの案内をご確認ください。

・スマートフォン／パソコンをご利用の方はこちらから。

<https://plus.sugumail.com/usr/toshima/home>

・フィーチャーフォンをご利用の方はこちらから。

<https://m.sugumail.com/m/toshima/home>