

# 東ZINE



COVER



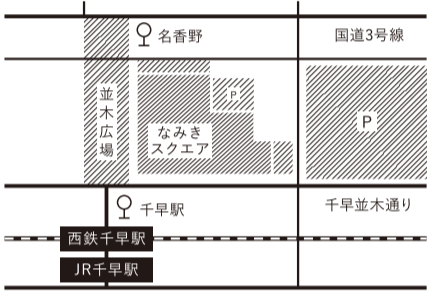
標高272mの三日月山。尾根続きの立花山までを結ぶ遊歩道は、ハイキングコースとして人気。特別天然記念物に指定されたクスノキの原始林で、森林浴も楽しめる。

### なみきスクエア

なみきスクエアクラブの活動拠点、なみきスクエアは、東市民センター、千早音楽・演劇練習場、東図書館、証明サービスコーナーなどの機能を持つ複合施設です。

### ACCESS

〒813-0044 福岡市東区千早4丁目21番45号  
JR鹿児島本線「千早駅」下車 西口より徒歩約1分  
西鉄貝塚線「千早駅」下車 西口より徒歩約1分



東ZINE vol.7 2024年3月20日発行 発行:なみきスクエアCLUB TEL 090-7458-3470 HP <https://www.namiki-sq.jp>

## 立花山と三日月山 青葉校区

福岡市東区の北西部に広がる立花山と三日月山。青葉校区で生まれ育った木こりの永澤幹太さんは、この山々を守るボランティアグループのメンバー。都市で暮らしながら山や屋外を舞台に様々な活動を行っています。

聞き手:重村直美



永澤幹太さん  
木こり、音楽家、映像作家、演奏家 (Drums)、作業療法士、(株)unico 特命係、麻生リハビリテーション大学院講師、Wow Wow namikeys 代表。NPO法人mie代表理事。その他、立花山・三日月山の自然を守るボランティアなど、様々な活動に参加。



山を舞台に広がる活動。  
山は思い通りにならない遊び場です。2020年の秋、僕は新宮町の農村部で竹藪化した耕作放棄地を借りて、「森の音楽教室」を始めました。新型コロナウイルスの影響で当時屋内でやっていたドラムレッスンを休止せざるを得なくなったため、だったら屋外でやればいいんじゃないかって。これを機に仕事の拠点を屋内から屋外に移しました。  
不便なことを体験する意味。  
現代の人々が求めるキーワードは「安全・快適・便利」。でも、この山ではあえて不便なことや危険だと思込まれていることを「体験」しようと呼びかけました。思い切リステイックを振って大きな音を出したり、薪を集めて焚火をしたり。身体を使う「体験」は、人に知恵を授けてくれます。僕が立ち上げに参加したイベント「あべこべキャンプ」でもストーリードラマは子どもにも大人気で、一日中誰かがたいています。



「あべこべキャンプ」とは？  
東区のガーデンズ千早やちはや公園で年に数回開催している参加費無料のイベントです。「あべこべ」とは「あべこべ」な状態を表していて、ここに遊びに来た子どもたちに「自分と違う人がこんなにくらべてもいるんだなあ」とか「違いがあってもいいんだなあ」と感じてもらえたら、それでいい。他人との違いを認めやすくなるし、互いを応援し合える。他者に寛容な社会になれば、子どもたちにとっての世界が、生きるに値する場所になります。



都市にしながら山をシェアする。  
日本の土地の約7割は山です。でも、人口減少と都市への人口流出で林業従事者は激減。このままだと日本の山は手つかずのまま荒れ果ててしまいます。そこで昨年、クラウドファンディングで資金を集めて、東区と久山町の境界線にある山を購入しました。都市に住みながらこの山をひとつの村のようにシェアして、教育や交流の場として活用しながら、開発後に手付かずで荒れた環境と生態系の回復に貢献したいと考えています。チャレンジはまだ始まったばかりです。まずはこの山をシェアする仲間が100世帯いればい。そうして集まったみんなで、山と生きる生活様式をコモンセンスに、どんな未来を残していくの、どんな未来を議論を取り組みが生まれたらいいなと思っています。



青葉校区は自然豊かなエリア。  
僕は東区青葉で生まれ、多感な時期をここで過ごしました。青葉校区には多くの公園があり、とても緑が多いんです。三日月山へと続く山林も広がっていて、僕も小学生の頃は毎週祖父とこの山に登っていました。立花山や三日月山から集まる水は猪野ダムや長谷ダムを経て多々良川に合流して、市民の飲み水にもなっています。僕が参加しているボランティアグループでは、この豊かな自然を次の時代に渡し、安全に登山を楽しんでもらうために、登山道の整備や竹林の伐採整備を行っています。



# ささやかな自然を探しに

あたたかな日差し。良い匂いのするやわらかな風。  
出かける足取りも少し軽くなるような春は、  
思い思いに芽吹く草花と出会える季節でもあります。



少し立ち止まって足元に目を向け、  
そこに生える草花の名前を知るとき、  
いつもの通り道も少し特別に感じられるかもしれません。

だれかと一緒に、あるいはひとりでゆっくりと、  
身近にあるささやかで美しい自然を探してみませんか。  
そのお供となる本を3冊ご紹介いたします。



自然と出会うための3冊

### 『自然のとびら』

庭、森、街など8つの場所の四季のうつろいを紹介する一冊。図鑑と絵本の間のような内容で、大判のページいっぱいに広がる色彩豊かなイラストに心が躍ります。

### 『草の辞典』

散歩道でよく見られる草花193種を写真とともに紹介。文庫本と同じサイズなので、バッグにしのばせて、出会った草花をその場で調べてみるのもおすすめです。

### 『子どもと一緒に覚えたい道草の名前』

雑草に詳しい農学博士が、精密なボタニカルアートと写真とともに植物をひとつずつ丁寧に解説。遊び方も載っていて親子で楽しめます。

# 千早の街に162人のサンタクローズが集まりました 福岡サンタウォーク

福岡サンタウォーク実行委員会代表 岩崎優太 (九州産業大学経済学部経済学科2年)



■Fukuoka Santa Walk in Chihaya 2023  
2023年12月10日(日)、GARDENS CHIHAYAにはや公園に162人のサンタクローズが集結。暖かな屋下がり、0歳から80歳までさまざまな年代のサンタクローズが、40分ほどのコースを楽しく練り歩きました。

写真左:2023年のサンタウォーク参加者  
写真右:サンタウォーク行進の様子

途中のなみきスクエアでは謎解きもおこなわれ、前日に行われたワークショップで作られた小さなまちのおうち、一つひとつに明かりを灯しました。セレモニーには、ゴスペル集団all fruits、九州産業大学学生会チアリーダーVIGOROUSの皆さんが出演。会場ではプラバン工作ワークショップや縁日なども催され、盛沢山の一日となりました。  
2023年12月15日(金)、参加費から衣装代などの経費を除いた収益金とブレゼントの絵本・DVDを、本学芸術学部の学生が制作したトリックアートを届ける姉妹プロジェクト「TRICK ART PROJECT2023」とともに、福岡市立こども病院に寄贈しました。



なみきスクエアでなぞとき

■Fukuoka Santa Walkでは、参加費から衣装代を除いた額を福岡市立こども病院(福岡市東区香椎照葉)で療養中の子ども達に届けようというチャリティイベントで、九州産業大学経済学部の学生が組織する「福岡サンタウォーク実行委員会」が主催しています。「入院中もつとも寂しいと感じた日は『クリスマス』だった」という幼少期に入院生活を体験した方から声を聞くことがありました。入院中の子ども達や支えていらっしゃる方々にとって「もっとも人との繋がりを感じられること」が届けられるようにとの思いで、2017年から続けている活動です。コロナ禍の中断をはさんで5回目の開催となりました。



トリックアート

■わたしたちの活動  
実行委員会では、イベントの趣旨に理解を深めていただくため、人との繋がりを感じられる活動にも取り組んでいます。2023年度は、ちはやぶるかしい21主催「千早秋祭り第30回青空市」、九州産業大学祭「香椎祭」、なみき芸術文化祭実行委員会主催「第6回なみき芸術文化祭」に縁日を出店し、来場者との交流を図りました。  
わたしたちは、来年度以降も地域の皆さんとの繋がりをもちながら、Fukuoka Santa Walkというチャリティイベントを続けていきます。

# なみきスクエアCLUB

なみきスクエアCLUBは、自分の好きなことや得意なことをかけ合わせながら、みんなのアイデアを形にしていける創造的な活動です。  
「アートイベント」「遊びと学び」「はじめての○○」「ひろばづくり」の4つのテーマで活動しています。

## いっしょによりみち おやこカフェ

なみきスクエアでは、小さなおこさまといっしょに、親子がゆっくりできる「おやこカフェ」を開催中です。夏は冷たい、冬は温かい飲み物を用意しています。親子で楽しめる遊びや簡単なものづくりも体験できます。  
育児の話をしながらカフェタイムをお楽しみください。パパもママもあかちゃんもいっしょにお気軽に立ち寄りください。

### information

【時間】11:00~15:00 【参加費】無料  
【会場】ひまわりひろば会議室1・ひまわりひろば多目的スペース  
5/29(水)、6/29(土)、7/23(火)、9/25(水)、10/17(木)、  
11/27(水)、1/28(火)、2/11(火)、3/19(水)  
【対象】0~3才までのおこさまと保護者  
【お問合せ】090-7458-3470 namikisquareclub@gmail.com



## あかちゃんもママもパパも音楽に身をまかせて ココロとカラダを解放しよう

### はじめての芸術

「はじめての芸術」は、生まれて間もない子どもが、親とともに、一人の観客として本物の芸術に出会うことを通して、感性とコミュニケーション力を育むことを目的にコンサートやワークショップを行っています。  
この度お届けする作品「A day」は、「はじめての芸術」の作品づくりや人材育成に先進的に取り組んできた劇団AFRICAとSARAEのコラボレーションによるあかちゃんもあかちゃんがいる家族のためのスペシャル企画です。  
この機会にぜひ、はじめての芸術体験を親子でお楽しみください。



### はじめての芸術 A day

毎日誰にも訪れる朝・昼・夜。一日の移り変わりをクラシック音楽とアフリカ楽器とダンスで演出。異なる文化の融合を通して、心と身体で感じる40分間。  
【日程】2024年6/22(土) 1回目:11:00開演 / 2回目:14:00開演  
【参加費】親子一組2,000円(一人増えるごとに1,000円の追加料金)  
【会場】なみきスクエアなみきホール  
【対象】6ヶ月から24ヶ月未満のおこさまと保護者(定員 各回15組)  
【お問合せ】090-7458-3470 namikisquareclub@gmail.com

## 東区で食べる

# 東区で食べる春の味覚

料理研究家の宮村ゆかりさんがおすすめするレシピと東区の食のこぼれ話をご紹介します。

### Recipe Vol.7

## 「アサリの炊き込みちらし寿司と潮汁」

ちらし寿司	○白米 2合	○米酢 大さじ4	A	○アサリ(殻付き砂抜き済) 300g	潮汁	○昆布 3cm角 1枚
	○アサリ(殻付き砂抜き済) 150g	○卵 2個		○砂糖 大さじ3		
	○干し椎茸 2枚	○菜の花 8本		○白だし 大さじ3		
	○人参 1/4本	○とびっこ又はいくら 大さじ2		○水 600ml		
	○切干大根 10g	○刻み海苔 適量		○濃口醤油 大さじ1		
				○塩 小さじ1/2		

材料(4人分)



### 作り方

- ①米は研いでザルに上げておく。切干大根はかぶるくらいの水で洗い、ひたひたの水に浸けて20分戻し、2cm幅に切っておく。人参は千切りにする。菜の花は茹でて粗熱をとり、飾りやすく切っておく。卵2個は錦糸卵を作っておく。
- ②炊飯器にAの調味料と二合の水、アサリ、人参、切り干し大根、干し椎茸を加えて普通炊きで炊飯する。
- ③昆布を除く。干し椎茸は千切りにして米酢と混ぜ込む。アサリは飾り用に殻を外して混ぜ込む。錦糸卵、菜の花、殻付きアサリ、とびっこ、刻み海苔を飾って完成。
- ④潮汁を作る。鍋に水と白だしを入れて温める。アサリを入れて蓋をし、殻が開いたら塩で味を調べて火を止める。お椀に注いで三つ葉を飾って完成。

## 「和白干潟で潮干狩り」

和白駅から徒歩5分程の場所に「和白干潟」がある。海辺特有の植物や海生生物、渡り鳥の交差点などとして野鳥が観察出来たり、多様な生態系を支える場所となっている。特にアサリの生息が多く確認されており、アサリを目当てに毎年春になると多くの人が潮干狩りに訪れる。県内でも人気の潮干狩りスポットでもある。  
春はアサリの産卵期でもあり、潮の満ち引きも春と秋は干満差が大きくなると言われている季節。特に春は昼間に潮が引きやすいため、貝を探しやすいということで潮干狩りに最も適した季節と言われている。  
アサリは掘り出された場所で生まれたのではなく、わざわざ自分で選んでそこにいるようだ。受精して 2-3 週間ほど潮の流れに乗って浮遊しながら、自由に動き回った

のちに住居を選んで着底するそうで、気に入らなければ再度浮遊して別の場所を探すのだとか。というわけで、アサリに選ばれた場所は他のアサリにとっても優良物件で、アサリたちに人気の海岸が良い潮干狩りスポットとなるらしい。  
大きなアサリを見つけたらすぐに移動しないでその周りを掘ってみると続けて見つかることも多いそうで、「1匹見つけたら30匹いると思え!」というのが潮干狩りの秘訣ともいわれている。  
近年、様々な環境の変化があり、和白干潟でも少しずつ捕れるアサリの量や、観察できる生物が減ってきている。和白干潟での潮干狩りを楽しみ続けられるよう和白干潟の豊かな自然を大切にしていきたい。