

東ZINE



COVER



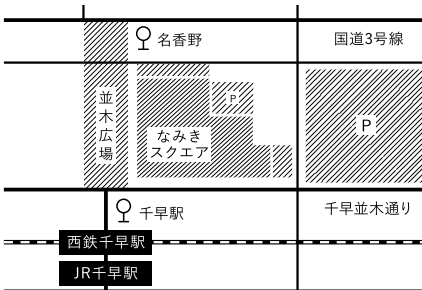
綿津見神社から小径を抜けた先は、サーファーで賑わう三苦海岸。広々とした三苦浜中央公園からは玄界灘が一望できる。

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.8 2024年10月1日発行 発行:なみきスクエアCLUB TEL 090-7458-3470 HP <https://www.namiki-sq.jp>

三苦校区

じゅんなま研コミュニティガーデン

福岡市東区三苦を拠点に、コンポストを活用した『ローカルフードサイクリング』を全国に広めている、特定非営利活動法人 循環生活研究所——通称「じゅんなま研」。理事長の木村真知子さんにお話を伺いました。

聞き手:重村直美



循環生活研究所
理事長
木村真知子さん

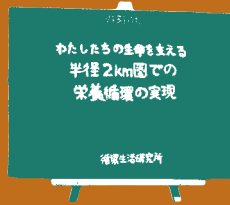


自然環境教育での現場経験を活かし、学校の授業やこども向けプログラム、人材育成などを担当。「おっとり」「しっかり」「うっかり」の三面性を持つ一児の母親。遊びを通して自らも楽しく学ぶ場の実現を目標に活動に取り組んでいる。趣味はフラスコ。

「じゅんなま研」のはじまり

私たちの活動は30年ほど前、東区で環境保全に関する暮らしの情報発信からスタートしました。きっかけは、NPO創設メンバーのご家族のご病気でした。治療のために無農薬栽培の野菜や玄米を買い求めたいけれど、身近な店では手に入らず、ようやく見つけたとしても店が遠方で、鮮度が低いうえに高価だったそうです。

「自分たちが住んでいる東区にはたくさんのお店があるのに、なぜ安心して食べられる食材が手に入らないのだろう?」。そんな疑問や怒りをエネルギーに、安全な野菜を育てられる土と自分たちの暮らしの両方を変えていける方法を探り始めたという経緯があります。



オリジナルのコンポストづくり

コンポストは家庭生活と目の前の土を結び、とても理にかなったツールです。家庭から出る生ごみを減らせる上に、コンポストの堆肥を活用しながら自分

になるように、これからももっと「たのしい循環生活」の輪を広げていきます。

一緒に野菜を育てませんか?

「じゅんなま研」の活動や堆肥づくりに興味がある方は、ぜひ東区の三苦にあるコミュニティガーデンの活動に参加しませんか。ここは、私たちがこれまで学んできた堆肥づくり、野菜づくりの集大成のような畑です。東区で集めた落ち葉や雑草、松葉、海で増え過ぎている海藻のアオサなど、身近で廃棄されていた有機物を堆肥化して活かし、地元ならではの栽培方法も取り入れながら野菜を育てています。秋にはこの畑が三苦校区のこどもたちの芋掘り体験の会場に。みんな喜んでくれています。

コミュニティガーデンの作業日は毎週木曜日の午前中です。土を耕し、野菜を育てる経験は、これからの世の中を生きていく力になります。ぜひお気軽にお問い合わせくださいね!

たのしい循環生活の仕組みづくり

コンポストを広める活動が続ける中で、「堆肥をつくっても、使う場所がない」、「一人で続けるのは不安」という声を耳にするようになりました。そこで考えたのが、地域の中で栄養を循環し、食べ物へ還す『ローカルフードサイクリング』という仕組みです。①家庭で出た生ごみから堆肥をつくる②その堆肥を使って地域で畑をつくる③その畑で野菜を育てる④育った野菜を地域で購入して食べる⑤家庭で出た生ごみで堆肥を



コンポストを日本の文化に!



つくる……という、誰もが気軽に栄養循環に参加できるシステムです。





コーヒーを抽出したあとのコーヒーかすはどうしていますか？

捨ててしまうのはもったいない。消臭剤として再利用してみましょう。抽出後のしめったコーヒーかすは、におい成分のアンモニアを捕捉し、溶解・中和してくれます※1。

コーヒーを抽出したあと、コーヒーかすをフィルターごと取り出し、受け皿において利用すると簡単です。カビの発生に気をつけながら、においが気になる場所においてください。長期利用したい場合は、乾かすのがおすすめです。耐熱容器に広げて、電子レンジでサラサラになるまで加熱します。不織布に詰めると、下駄箱や靴の中、トイレやゴミ箱など、どこにでもおける便利な消臭剤になります。

コーヒーかすの日本の年間廃棄量はおよそ80万トンと言われています※2。サステナブルな社会へ向かい、日々の暮らしの中でできるちいさなことから始めてみませんか。

※1 UCC「抽出かすの活用方法」
※2 全日本コーヒー協会 調査データ 12 世界の国別消費量(2022年度日本)



コーヒかすはフィルターごと受け皿において利用できます。



耐熱容器に薄く広げ、ラップをかけずに加熱します。サラサラになればOK。



不織布に入れると便利。



なみきスクエアを拠点に活動する「遊びと学びのコミュニティスクール」。

舞台芸術に関連した多様な演劇的体験を取り入れたプログラムを中心に、アウトドアやクッキング、美術ワークショップなど、年間を通して様々な体験や活動に取り組んでいます。



制作風景(上)「カラスウリのあかり」と「つめくさ」(下)

今年、のスクールでは、多くの童話作品を残した宮沢賢治さんを取りあげて、賢治さんの物語の世界やお話の中に登場するものたちをモチーフにさまざまなワークショップを行っています。

今回は、賢治さんの童話作品「銀河鉄道の夜」「ボラーノの広場」をテーマに、作品中に登場する「カラスウリのあかり」や「つめくさ」を作ってみんなで楽しみました。

ランタンづくり、つめくさづくり、楽しかったです。ボラーノの広場がテーマといて、はじめてじっくりお話をよんでみました。今日の活動をきっかけに、スクールのみんながつながりを深めていけたらいいなと思います。中学生、準備と進行たいへんだと思いますが、良い経験となればうれしいです。

中学生保護者

ランタンが
じょうずにできて
うれしかった。
小学2年生

チームでランタンを
つくったりすることで、
みんなと協力してとりくむ
楽しさを知った。
中学2年生

みんながいるから
たのしいんだなど
おもいました。
小学1年生

こどもたち、
保護者の「声」



東区で食べる

東区で食べるコロッケ

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.8

「さつまいもとじゃがいものほくほくコロッケ」

ふたつのお芋で作るほくほくコロッケ。お手製ごまみそソースで和風なお味を楽しめます。調理の中で出てくるジャガイモやサツマイモの皮はコンポスの材料に。

材料 (ピンポン玉サイズ 8 個分)

タネ

○ジャガイモ…120g(正味)
○サツマイモ…120g(正味)
○玉ねぎみじん切り…90g
○ベーコン短冊切り…20g

○塩…小さじ 1/4
○胡椒…少々
○バター…5g
○醤油…小さじ 1/4

○卵…1 個
○小麦粉、パン粉、揚げ油…適量

ごまみそソース

○ウスターソース…大さじ2
○味噌…小さじ2
○砂糖…ひとつまみ
○白すりごま…小さじ1

作り方

- ①サツマイモとジャガイモは皮を剥いて大き目の一口大に切り、鍋に入れ、イモの高さの6分目くらいまで水を入れ、蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。水気が残っているようであれば水気を切って熱いうちにつぶす。
- ②フライパンに油大さじ1を中火で熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらベーコンを加え、塩、胡椒で味を調える。仕上げに醤油とバターを加え、①に加えむらなく混ぜる。(甘めが好きな方はここで砂糖を小さじ1ほど加える)パットに広げて冷ましておく。
- ③ ②を8等分にし、丸形に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④揚げ油を170度に熱し、③を2分ほど揚げる。
- ⑤器に盛りつけ、ごまみそソースの材料を合わせたものを好みでかけていただく。



「台所から始められる循環生活」

三苦地区の取り組みの一つに“循環生活研究所”さんのコンポスの普及活動があります。家庭から出る生ごみをコンポストすることで、よい土を作り、安心して食べられる野菜に育ちます。野菜の調理から出た生ごみは、再びコンポストによって堆肥が作られ、またその土から美味しい野菜が育ちます。

このような取り組みによって、持続可能な栄養循環を作

ることが期待できます。また、野菜作りの楽しさも知ることが出来そうです。

今回ご紹介するコロッケはジャガイモや三苦地区でも栽培されているサツマイモ、玉ねぎなどの野菜を使います。調理の中で出てくる皮などの生ごみはぜひコンポスの材料として活用されてみてはいかがでしょうか？

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 およこカフェ

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「およこカフェ」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お立ち寄りください。

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
10/17(木)、11/27(水)、2025/1/28(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



information

0才からの はじめての芸術 クラシックコンサート
大きな風船と光の演出で、小さなお子様からファミリーで楽しめる会場全体を使った参加型の新感覚クラシックコンサート。「星」をテーマに音楽や物語をちりばめて、クラシックの耳馴染みのある名曲とともにお届けします。

大きな風船と光で ココロがはずむ
しあわせなじかん

はじめての芸術

「はじめての芸術」は、生まれて間もないこどもたちが、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。チェロ、オーボエ、コントラバス、ピアノ、マリンバが奏でるクラシックを、ココロとカラダで楽しむ60分。0才から大人まで、安心して参加できるコンサートをお楽しみください。

【日程】2024年10/14(月・祝) 13:30開場 / 14:00開演 / 15:00終演
【参加費】親子1組:前売り2,000円 / 当日3,000円
一般:前売り1,500円 / 当日2,000円
【会場】なみきスクエアなみきホール
【対象】0才から大人まで
【お問合せ】090-7458-3470 namikisquareclub@gmail.com