

い〜わ

# 河内の風

高安山は やおの里山 みんなの恋人

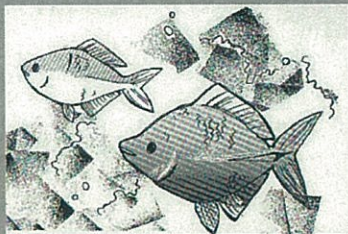
MARCH 2011

No.69

環境アニメイティッドやお 広報委員会 発行

## CONTENTS

ニュース	1
高安の森自然楽校のこの1年	2
ecoレシピ	
ご当地食材でクッキング	3
八尾のKES企業の現況	4
ふじ保育園「凜々子賞」受賞	5
e-column	5
環境アニメイティッドやお情報	6



### エコ豆知識

#### ★ 米ぬかの利用法

⇒米ぬかにはワックス成分が含まれています⇒木綿(古布)の袋に米ぬかを入れ、床を磨くとつや出し効果で床に膜を張りピカピカになります⇒一つ作っておけば何回でも使用できます。

(石黒 美喜さん)

## 八尾ロボットフェア2011 第3回八尾ロボットコンテスト



会場全体写真

★テーマ  
救え!  
ニッポンバラタナゴ

絶滅危惧種ニッポンバラタナゴが八尾の高安山麓に生息し、環境保全にご尽力されている方々の状況を知っていただくために、テーマを決めました。

池にはドブ貝、よしのぼりがいません。ニッポンバラタナゴの危機です。競技フィールドより持ってきて、池のザリガニ、バス、ヘドロを取り除きましょう。



トーナメントBでの決勝戦です。大阪工業大学 エンジニア A チームと、ペルーから参戦した USMP 大学 ナイランプの熱い戦いでした。



奈良工業高等専門学校のブースでロボットに夢中になっている子どもたち



# 自然楽校のこの1年と 23年度の開講案内

活動するリーダーを育て、自然環境を守り、高安山の森林整備をする位置づけで・・・自然楽校は平成19年に開講して、23年の3月で第4期の終了式を迎えます。

この1年は山菜料理、地図の見方、自然観察ハイキングなどで高安山の森林の仕組みや森の働きなどを学びました。



心合寺山古墳のキリの花



もっくん

## ★モチツキ大会★

1月に歴史民俗資料館と共催で行い、高安山山麓の人たちに私たちの運動を理解してもらうために、市報に掲載し、スタッフを入れて約150名の参加がありました。

## ★指導者の育成★

1期、2期、3期、(4期はこれから)の人たちが、楽音寺山林整備、ケーブル横の高安山森林整備に参加しています。少しずつですが、活動する人が育ち始めています。この人たちが、指導できるように経験を積んでいきたいと思えます。

また、次世代を担う大阪経済法科大学の生徒さんに自然環境について考えてもらうために、楽音寺山林整備で山を体験してもらっています。今後も引き続いて取り組んでいきます。

## ★クラフト関係★

・翼を持った種・温度計・リース作成・ツルカゴ作成・モックン、エンピツブローチなどの作り方をを行い、子どもたちに自然とふれあう企画立案者としての勉強をしました。



ツルカゴ

## 第5回高安の森自然楽校

### ★開催案内★

- 毎月第4土曜日、晴れていれば服部川周辺のハイキングで自然観察、雨天や暑いとき、寒いときには高安コミュニティセンターで行います。
- 午前10時、服部川7丁目公園集合ですので、お友達をお誘いあわせの上、ぜひともご参加ください。



# この当地食材でクッキング

地元で取れた旬の野菜を食べよう

eco  
レシピ

地産地消で「エコ」

## No.18 「若ごぼうの磯辺巻き」

最終回

### 材料

・若ごぼうの茎	… 200g	・みりん	…大さじ3杯
・人参	… 1/2本	・しょうゆ	…大さじ3杯
・のり	… 2枚	・さとう	…小さじ2杯
・豚薄切り肉	… 50g	・油、小麦粉、生姜汁	…少々

### 作り方

1. 若ごぼうの茎を5〜6cmに切り、15分位水につけてあく抜きをする。
2. 人参を5〜6cmの長さの細切りにする。
3. 1と2を熱湯で茹で、みりん・塩各少々ふる。
4. 生姜汁、塩、酒各少々で豚肉に下味をつける。
5. 3の若ごぼうを同じ幅ののりで巻く。
6. 下味をつけた豚肉に薄く小麦粉をつけたものを5に巻き、楊枝で留める。
7. 油大さじ1〜2杯を熱したフライパンに敷き、4を転がしながら焼き、取り出す。
8. 汁の残ったフライパンに、醤油、みりん、砂糖を加えて煮立てて、5を入れて煮立てた汁で焼きからめる。



・八尾特産の若ごぼうは根・茎・葉全て食べることができる早春の香り豊かな野菜。  
・植物繊維・鉄分・カルシウムが多く含まれ栄養価も高い。

## No.19 「若ごぼうの葉とちりめんじゃこの佃煮」

### 材料

・若ごぼうの葉	… 100g	・さとう	… 大さじ1/2杯
・ちりめんじゃこ	… 50g	・しょうゆ	… 大さじ1/2杯
・ごま油	… 小さじ1杯	・さとう	… 大さじ1/2杯
・白ごま	… 大さじ1杯		

### 作り方

1. 若ごぼうの葉は15分位水につけてあく抜きをする。
2. あく抜きした葉をさっと茹でて、小さく刻む。
3. フライパンにごま油を熱し、小さく刻んだ若ごぼうの葉とちりめんじゃこを加えて煮からめ、仕上げに白ごまを加える。

(石黒 美喜さん)



若ごぼうの葉には、毛細血管を強化する働きや血栓を防いで、血流をスムーズにする働きがある「ルチン」が多く含まれています。



# 八尾の KES 企業 その現況

## ★ KES認証取得事業者数 ★

八尾の地域……28ヶ所(1月末現在)  
 大阪の地域……239ヶ所  
 全国……3547ヶ所

### KES とは？

「環境マネジメントシステム」の規格です。  
 「環境マネジメントシステム」とは、企業等の経営に当たって環境への負荷を管理・低減するための仕組みです。

★ 大阪 KES 環境機構は、『NPO 法人 グラウンドワーク八尾』が実践活動をしていくために、京都の『NPO 法人 KES 環境機構』と、契約書を取り交わした協働活動組織です。

★『NPO 法人 グラウンドワーク八尾』は、環境の保全・歴史文化遺産に関する事業を行うことによって、より多くの人に自然環境や歴史文化への関心を高めてもらい、環境の保全・文化の振興・子供の健全な育成を重視した地域社会の形成に寄与することを目的としています。

## 「大阪 KES 環境機構」のめざすもの

政府は、温室効果ガスを 2020 年までに 1990 年比 25%削減すると、世界に約束しました。それを受けて、八尾市も「八尾市環境総合計画」の地球温暖化対策に関する部門計画である「八尾市地球温暖化対策実行計画」を 2010 年 3 月に策定しました。

「大阪 KES 環境機構」は、この実行計画の推進を側面から後押しする機関であります。

事業所では、環境マネジメントシステムを経営のツールとして活用していただき、環境の保全に

つとめていただきます。また、このシステムを学校、家庭まで広め、環境問題を社会全体で取り組むシステムとして構築することを目指します。

加えて、平成 23 年度の八尾地域の認証取得事業所を、現在の 28 事業所から 50 事業所まで拡大し、3 ヶ年計画で 100 事業所を目指すものとします。大阪府下全体では、平成 23 年度に 300 事業所を、3 ヶ年計画で 500 事業所を目標としています。

(温川 政佳さん)

**ご案内**

## 環境マネジメントシステム「KES」構築講座

～KES の認証取得を通じて環境活動の取り組みを～

NPO 法人グラウンドワーク八尾では、KES・環境マネジメントシステム・スタンダードの認証取得をめざす事業者の方々に有用な情報提供を目標として、KES 認証取得を支援する構築講座を実施します。是非ご参加ください。

- ◆ 日 時：平成 23 年 3 月 29 日 (火) 午前 10:00～午後 4:30
- ◆ 場 所：八尾プリズムホール 4階 研修室
- ◆ 定 員：10名 (申込み：3月10日まで)
- ◆ 参加費：11,000 円 (テキスト、昼食代含む)

### 【お申し込み・お問い合わせ】

NPO 法人グラウンドワーク八尾 大阪 KES 環境機構  
 TEL:072-991-8878 FAX:072-991-8808



## ふじ保育園が



# カゴメ(株)の 「凜々子賞」を受賞!

大阪府下では歴代5校目  
八尾市では初めて  
私立保育園では全国で初めての受賞

### ★「凜々子」(リリコ)とは?

カゴメ(株)は、毎年全国の保育園、幼稚園、小学校に「凜々子」(リリコ)というジュース専用のトマトの苗を配り、育ててもらおう食育事業を行っています。

今回、八尾市の保育園の1つであるふじ保育園(八尾市山城町)が、昨年これに取り組み、「カゴメ凜々子わくわくワークショップ」に応募し、見事「凜々子賞」を受賞しました。

この食育事業をカゴメ(株)は1999年より始め、昨年は全国3,811の保育園、幼稚園、小学校に「凜々子」の苗を配布しています。

### ★生命の大切さを知る

「凜々子賞」の基準は、子どもたちの栽培活動や食への興味の高まり、またその学習効果がみられるかどうか、さらに他校(園)での活用可能性が高いかどうかにかかっています。

ふじ保育園は、5年前より、30種ほどの野菜を園児2歳~就学前までの4年間のサイクルで栽培し、「生命の大切さ」を育むことを園の事業として取り組んでおり、このもとで今回の受賞となりました。

「凜々子賞」を受賞した全国5校(園)の応募レポート・テーマは以下の通りです。

大阪府 ふじ保育園	「凜々子で育む体と心の栄養」
山口県 I小学校	「『凜々子』で広げよう~食と人~」
宮城県 Y小学校	「気付きを深め、学びを広げる、生活科を核とした合科的・関連的な指導」
福岡県 G小学校	「元気な土でトマトを育てよう」
新潟県 M小学校	「凜々子ジャムは魔法の味~伝えよう!!凜々子のよさ~」

## e-column (34)

網谷 英子 さん

「私にできるエコ生活」

仕事に追われていた頃は、衝動買いや使い捨てなど、随分物を無駄にしていた。特に、食品は買い置きしたまま忘れて、消費期限が過ぎてしまったり、冷蔵庫の中で野菜を腐らせてしまったり、もったいないことをしたと反省している。

今は、献立を決めてから必要な物だけ購入したり、ある材料を利用して調理するなど工夫するようにしている。

また、風呂の湯は洗濯や掃除に使ったり、米のとぎ汁は花にやったり、リサイクルできる物は分別し、所定の所に出すなど、私にできることを心がけている。

難しい事や手間のかかる事は長続きしないので、小さな事でも毎日続けられるエコに取り組んでいきたいと思っています。





# 活動日カレンダー



八尾市の環境を守るために、環境アニメイティッドやおが取り組んでいる  
さまざまな活動や、今後の計画などを紹介しています。

日	月	火	水	木	金	土
27日	28日	1日 省エネの日	2日 	3日 ◎広報委員会	4日	5日
6日 ☆高安山自然 再生定期活動	7日	8日 ◎企画委員会	9日	10日	11日	12日
13日 エコエコー 交流会	14日	15日 ◎運営会議 ◎フェス実委会	16日 	17日 ☆楽音寺森 林整備活動	18日	19日 ○歴史楽校 ☆ピオトップ交流会
20日	21日 春分の日	22日	23日	24日	25日	26日 ○自然楽校
27日	28日 □「情報ブラ ザやお」	29日	30日	31日	1日	2日

☆…野外活動    ◎…会議    ○…講座    □…FM放送



FM ちゃお 毎月第1、第3水曜日 11時40分～  
「ご当地食材でクッキング」

## 活動の詳細

☆以下の活動は市民のみならず  
どなたでもご参加いただけます。  
詳細は事務局までご確認ください。

### <高安山自然再生定期活動>

3月6日(日) 午前9時40分 近鉄信貴山口駅改札前集合  
内容：高安山山頂での整備

### <八尾ふるさと歴史楽校>

3月19日(土) 午前9時30分 近鉄八尾駅中央改札口集合  
内容：河内街道周辺の寺院や史跡を巡ります。  
案内：観光ボランティアの会 榊井幸助さん

### <高安の森 自然楽校>

3月26日(土) 午前10時 服部川7丁目公園集合  
内容：高安山の自然と親しみ楽しみながら、山菜の観察を  
行います。

## FM ちゃお (79.2MHz) での放送



### ☆番組名

「情報ブラザやお」

3月28日(月)

正午～午後0時45分

午後7時～午後7時45分

(再放送)

### ☆番組名

「環境アニメイティッドやお情報」

放送時間

毎日 午前8時10分～15分

月～金 午後6時24分～29分

## 環境アニメイティッドやおの会員募集!

“環境アニメイティッドやお”は、八尾市内の環境問題を解決するために、事業者を中心に研究グループを立ち上げ、その輪を広げるために2004年12月に設立した協議会です。私たちと共に活動していただけるメンバーを募集します。

### 《年会費》

市民会員	1,000円
市民団体会員	2,000円
事業者会員	5,000円