



人を育む豊かな里山を見直そう♪

多くの植物や生き物が育つ豊かな里山。人々が生活に活用してきた里山が今、各地で荒れています。自然との共存や豊かな暮らしを考えると、「里山」を見直すことが大きなヒントになるかもしれません。

里山ってどんなところ？

約1万年以上も前、自然のままの自然だったところに人が定住生活するようになりました。燃料や建材を得るために人々が森林の木を切り出し、水路を引き、食料となる植物の種子をまいて作物をつくるようになると、植物の生態系が変わり、昆虫や動物の生態系も徐々に変化していきました。そうして自然の山はだんだんと、人にとって活用しやすい「里山」となっていったのです。

また、里山は森林を指すだけでなく、集落、草地、田んぼ、畑、用水路、ため池など、人の営みの場所もセットにして考えられています。人と山が相互に関係して共生している場所、それが「里山」と呼ばれる場所です。

今、里山が荒れている

昔話に出てくるような、山すそに段々に広がる棚田や畑、細く立ち上る煙…。そんな「田舎の風景」がかつてはあたりまえだった場所、丹後も含めた日本各地の山間部では、今では過疎化が進み、森林の荒廃・竹林化、休耕田の放置、害獣の跋扈など、里山の崩壊が起きています。なぜこのようになってし



まったのでしょうか。里山は人の手が入ることでバランスの保たれた生態系なので、人が関わりなくなってしまうとそのバランスが崩れ、荒れ果ててしまいます。

エネルギーは木材から石油や電気になりました。薪や落ち葉は拾われなくなりました。木が切られなくなって日光の入らなくなった森では、新芽が出なくなり花も咲かず、山菜や木の実など山の幸も採れなくなります。それらを餌にし、里山の環境をすみかにしていた生物たちも生きていけません。採られず放置されたタケノコは竹になり、すぐに竹林化してしまいます。シカやイ

ノシシにとっての脅威であった人がいなくなり、数を増した獣たちは、食料の育たなくなった山を捨てて人の集落へと下りて来ました。

過剰な森林伐採は環境破壊につながりますが、保全を重視して何も手を加えないことは、長い時をかけて築いた里山を、人の入れない原始の森へ戻してしまうことになります。

里山のあり方を見直して

里山の豊かさは動植物の多様性とも言い換えられます。さまざまな動植物が生きる里山での生活は、わたしたちに多くの恵みを与えてく

れるだけでなく、運動能力や感性といった人としての身体能力までもを育んでくれるものでした。季節ごとに移り変わる草花や旬の食材、土の匂いや空の色……。季節を感じられる環境は、それ自体が日本文化の基礎でもあります。

今の時代に誰もが山に入って木を切り、土を耕すのは無理がありますが、グローバル化・IT化が進む中、簡単で便利な生活を追い求めるあまりに、わたしたちは何もかもを画一化し多様性を失ってはいないでしょうか。人が豊かに生きるとはどういうことなのか、里山を通して、もう一度考えてみませんか。



自然を、癒しや美しさといった価値で認めるだけでなく、
 人が生きていくうえで欠かすことのできない多くの資源を与えてくれる
 対象として、その怖さや厳しさも含めて大切に受け継ぐこと。
 それは、自然とともに生きる上で欠かせないこと。
 里山の暮らしがわたしたちに教えてくれました。

INTERVIEW



前回のえこりでは、内山ブナ林の自然の美しさ、地球温暖化や異常気象がブナ林に与える影響をお伝えしましたが、丹後にはこの内山ブナ林をはじめ、人々が暮らしを通して関わってきた里山が今でも多く残っています。

もし石油などの化石燃料を使わない暮らしをするのなら、木や水が豊富な丹後の地には、今よりもっと多くの人々が暮らしたことでしょう。食料に限らず、薪や炭などのエネルギーや暮らしに使われる道具も「地産地消」しながら、昔から人々はこの丹後で暮らし続けてきたのです。

丹後半島の東北部に位置する伊根町筒川地区本坂。山あいに残る里山のひとつとして、この地区を歩いてみました。

今では過疎化が進む筒川地区ですが、昭和初期の人口は現在の伊根町全体の人口よりも多く、平成6年に本庄小学校と統合された筒川小学校の児童数も、当時は400人

ほどでした。今で言う「持続可能なエネルギー」である「山」が大きな財産であった当時、太鼓山、権現山、船津山などの山々に囲まれたこの地区は、大変豊かな地域だったうかがえます。

地区内にある築105年になるお宅へ、品川尚武さん(81歳)を訪ねお話をうかがいました。品川氏の祖父である品川萬右衛門氏は、地域の山、気候など自然を活かして畜産、養蚕など地域産業の発展に貢献されたそうです。

この地区にはかつて15もの集落があり、明治33年には筒川製糸工場が建設されて養蚕や農業で栄えていました。製糸工場の照明を確保するために小規模な水力発電所もあったほどです。丹後町からも多くの人が働きに来ていて、丹後町に通じる道を整備するためにめがね橋が掛けられました。

寒暖の差の激しい風土を生かし昔から栽培されている「筒川そば」

や、薦池(こもいけ)集落以外では栽培することができないという小豆「薦池大納言」を使った饅頭などは、古くより受け継がれた大切な地域の資源で、現在では、特産品として販売されています。

また、廃校となった筒川小学校を宿泊もできる体験施設として再利用した「筒川文化センター」での「そば打ち体験」や、途絶えつつある炭焼き釜づくりと炭焼きの技を伝承していこうと、地域住民と都市住民との交流を含めた「炭づくり体験イベント」を開催するなど、筒川地区では地区住民が積極的に関

わって、地域再生・活性化への取り組みを進めておられました。

実際に筒川地区を歩き、品川さんのお話をうかがって、豊かな自然に囲まれたこの地区が、かつてはその恵みを大いに利用して栄えていた様子を知ることができました。そしてもう1つ、地域を大切に思うひとがいたことも地区を支える大きな要因であったことが分かりました。人が生きるために必要な木や水といった資源が豊富なこと、そしてそこに生きる人が地域を愛し、継承していく強い思いを持つことが地域を再生する力になると感じます。



INTERVIEW

「伝える」ことで生まれる、地域再生への可能性。

人を育む豊かな里山を見直そう♪

丹後における里山の暮らしとその再生について、京都大学大学院地球環境学堂准教授の深町加津枝先生にお話をうかがいました。先生は丹後半島で里山景観の変化を調べ始めて十六年。里山保全については早くから興味を抱いておられました。

丹後には古くから自然と向き合う中で築いてきた、丹後独特の文化がある、と深町先生は言われます。他の地域ではあまり使われていない笹葺き屋根の民家をはじめ、生活の道具、ものの見方や子どもの遊びなどに、山、川、海のすべてを有する丹後ならではの特徴が見られるのだとか。丹後型の文化といえる、そういった特徴ある暮らしの様子が今なお残っているのは、日本全体で見ても非常に貴重なのだそうです。

また、場を見て語れる人もおり、丹後のブナ林も、里山として人が

意図を持って関わり、使ってきた「里山ブナ林」として大変貴重なものです。

今、20代30代の若い人の中に、海外から輸入されたエネルギーを使うことや、どのように作られたのかよくわからないものを食べることに對して疑問を持つ人が増えていいます。深町先生は、そういった都会の若い世代の受け皿として、丹後の昔からの暮らしを取り入れた農作業や五十河での笹葺き家屋再生などの活動プロジェクトを行っておられます。

丹後の人々がいかに智恵や技術

を使い、地域の資源を使いながら暮らし続けてきたのか。その知恵と文化をきちんと理解し、後世に伝えることは、丹後に暮らす人々にとっても大切なことだと考える深町先生。都市と農村の交流プロジェクトは、都会の若い世代に自然の中での暮らしを紹介するだけでなく、地域の人が受け入れる側として関わっていく機会としても機能しています。

大切なのは、丹後独特の自然環境や資源、景観をただ保存するだけでなく、リレーさせること。自然を上手に使って生きてきた様子を、次の世代に伝えることが大切です。

都市農村交流はその入り口のひとつとして、多少なりとも資源を動かし、人々の交流を生んでいます。今後活動がうまく地元と結びつき、やってきた人たちが長く丹後に関わってくれるようになると、それがきっと丹後地域の新しい力となるでしょう。

人と人、人と自然が関わりながら暮らしてきた名残が残る丹後には、地域再生への可能性が残されているのです。今ある人的資源・物的資源を活用する動きは、これからさらなる可能性を作り出す糧となるのではないのでしょうか。



京都大学大学院地球環境学堂
景観生態保全論分野
准教授
深町加津枝先生



二人のお話を伺って

食料自給率40%、エネルギーも自給率にいたってはわずか4%しかない日本。そんな現実のなかで、山、川、海など豊かな自然資源に囲まれた丹後に暮らすわたしたちが、それらの資源を活かした暮らしの豊かさに気づかないのはもったいないことではないでしょうか。

自然と共に生きることは、単純に現代の経済社会となじまないもののように捉えがちですが、ものの見方を少し変えたり工夫してみたりすることで、経済の流れる仕組みを織

り込むことも可能だと思います。

地域のちからは人のちから。そのちからの元である「人」を育んでくれる「自然」。自然の中で人と人が協力して生きることは、きっとまた、人をより豊かにしてくれるでしょう。

かつて、そこにある自然資源を最大限に活用して地域の暮らしを支えてきたように、今を生きるわたしたちももっと地域の資源を活かし、もっと豊かさを感じていきたいものです。

オーガニック畑の おしゃべりてんとうむし

オーガニック畑にはいろんな生き物が住んでいます。ミミズ、ハチ、てんとうむし、ダンゴ虫、ヤスデ、ゴミ虫、クモ、目に見えない微生物……。その数は、1グラムの土の中に10億以上ともいわれているのですよ。まるで命のゆりかご……。こんなゆりかごの中で野菜たちはすくすく成長してるのです。こんな命のゆりかごの中をすこしのぞいてみませんか？

第二話 季節のおやさい

あけましておめでとうございます。
みなさんのご家庭のおせち料理はどんなごちそうでしたか？七草粥もたべましたか？
寒いこの季節はやっぱりおでん・鍋！
冬ならではの身体も心も温くなる料理がいいですよ。

冬といえば、大根、ニンジン、ごぼう、サトイモ、白菜、ネギ・・・野菜がとってもおいしい季節でもありますよね。特に大根やごぼうサトイモといった根菜は体を温める働きがあるし、大根、ニンジン、ネギ、サツマイモには風邪の予防に強く働きます。そう、旬の野菜には季節による人間の体の変化をうまくコントロールする働きがあるのですよ。冬には冬の野菜をたくさん食べて風邪

なんかひかない体をつくってくださいね。

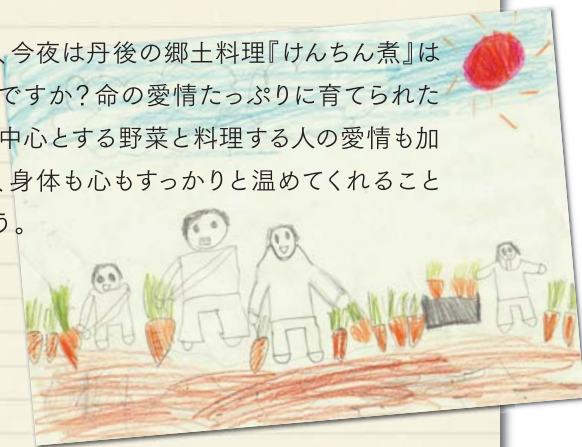
寒くてつらいこの季節、野菜はなんで甘くておいしいのかな？寒いこの季節、人間だけでなく、野菜もやっぱり寒くてつらいのです。野菜の体の中の水分が凍ってしまっは大変！その対策として、野菜は凍らないように糖分をぐっとたくさん蓄えこむのです。いわば、不凍液のようにして寒さ対策をしているのですね。この不凍液のおかげで『美味しい甘い野菜』になるのです。

この糖分を蓄えるときに、『化学肥料で育てた野菜』と『有機肥料で育てた野菜』の違いがでてくるのですよ。もともと糖分は太陽の光と二酸化炭素と水を原料にして光合成してつくられるものなのです。『化学肥料によって育てられた野菜』は、この糖分と化学肥料を使ってタンパク質を作って成長してゆきます。つまり、せっかく光合成で作られた糖分は成長によって消費されてしまうのです。

それに対して、『有機肥料で育てられた野菜』は、糖分を使わなくてもタンパク質を作って成長することができるのです。『有機肥料で育てられた野菜』は、糖分をたっぷりと蓄えにまわすことができるのですよ。そう、冬の寒い時期、『有機肥料で育てられた野菜』はだから甘くて美味しいのですよ。

そして、前回お話しした『命の循環の中でそだてられた野菜』は、たくさんの命の愛情がたっぷり注がれています。野菜を育てる人間だけでなく、ミミズくんや、テントウムシ、たくさんの微生物によって愛情たっぷり育てられたお野菜、やっぱり美味しいはずですよ。

さあ、今夜は丹後の郷土料理『けんちん煮』はいかがですか？命の愛情たっぷりに育てられた根菜を中心とする野菜と料理する人の愛情も加わって、身体も心もすっかりと温めてくれることでしょう。



梅本 修

有機JAS生産行程管理責任者
1963年生まれ
1997年にサラリーマンを辞めて、農業の世界へ飛び込む。2004年、小学校や病院の給食食材に、危険な中国産野菜が多く使われていることにびっくり！それから有機農業を目指し、2007年に有機JASの認証を取得。一人でも多くの方に本当に健康な野菜を届けることが一番の幸せです。
エコネット丹後 監事

理事長の小言

先日のお事です。ある大学の先生が若い農業者に、「お前らエコしているか？」と問いかけられました。質問の意味を考えていると「結婚しているか？」と問うていたのです。シングルでいると、2人で暮らすのと比べ、エネルギーは倍かかるという訳です。極端な話だなあと思いつつも、なるほどと納得する面もあります。

当然、核家族より大家族同居のほうがエコになるという事です。しかし、現実には核家族化が進んでいる事は言うまでもない。

また、食の問題になると「食育」「もったいない」という言葉がもてはやされている一方で大量の食品残渣がゴミと捨てられている。経済優先、便利さのみが優先される事が多すぎるのではないのか？

神戸で行われた国際シンポジウムに参加して

きました。身近な省エネやCO2削減量のことが議論されるのだが、本当にそれだけで問題は解決するのか？

確かに環境に興味のない人にとっては経済的な動機付けは大切なことだと思うのですが、生き方・暮らし方を根本的に見直さなくてはいけない。将来のために今本当にやらなければならない事は何なのかが問われています。

(野木 武)



重要伝統的
建造物群
保存地区

家のさき、海の入り口。

京都・丹後半島

伊根の舟屋

エコモノめっけ 雨水タンクの巻



雨が降ったり、曇ったり、晴れたり・・・、日本海側の天気の特徴ですね。ここ数年、雪は少ないですが、さて今年はどうでしょうね？

ところで皆さんは、日本の年間降水量をご存知ですか？

答えは、平均1718mmだそうです。ちなみに、京丹後市の過去10年間の平均は1896mmです。これは、もし京丹後市の周り（面積501.84km²）にぐりと壁を作ったら、1896mmの高さまで雨水が溜まることになります。すごい量ですね！

では、自宅で雨水を溜めようとする、どれくらいの量になるか計算してみましょう。

まず、屋根の面積
<横1000cm×縦1400cm>として、
189.6cmの高さの雨が降るので、
<1000cm×1400cm×189.6cm＝
265,440,000cm³>となり、
1000cm³＝1ℓなので、
<265,440ℓ>となります。
これは小学校のプール
(15m×25m×深さ約1m)の
約70％に相当します。

家の建築面積の大小や、家族の人数にもよりますが、一家族の年間平均水道使用料は約240cm³で、
240,000ℓになります。

つまり、家族の使う水の量は、家の屋根に雨水として降り注いでいる量と、ほぼ等しいことになります。まさに天からの恵みですね！

それをそのまま捨ててしまうのは、もったいないと思いませんか？
そこで今回紹介したいのが、「雨水タンク」です。

「雨ためま専科」(付属品：取出します、ホース、ホースバンド、止水栓)



松下電工 「雨ためま専科」
容量110L ￥30,000～

※たてとい接続部分「取出します」



シーブス(株)
ウイスキー樽を
再利用した雨水タンク
容量250L ￥80,000～



環境創造アドバイザー
松見 弘睦
〒629-3101
京丹後市網野町網野2894-49
TEL.090-7343-1145
アドレス
mnnf1234@yahoo.co.jp

貯水量、外観、形が様々ですが、自宅にフィットするものはありますか？
次回は「雨水タンクをもっと活用しよう！」実際にどのように使えるのか、実例を紹介していきたいと思います。

エコリなPERSON

地域の元気が私の元気
そんな気持ちをひろげたい。

与謝野町男山 スタジオき 植田ゆかりさん



木・気・喜・来・生・希・・・色んな意味を含んだ「スタジオき」を2007年9月にオープン。地元作家の作品展や映画の自主上映、こだわりのものづくりなど人とのつながりが感じられるスペースです。

明るく開放的なスタジオきに一歩足を踏み入れると、心地よい木の香りと薪ストーブが優しく迎えてくれます。「木が生えていた事が想像できるように、根元が広がる形そのままで作っています。」という存在感のあるテーブルとベンチは台風で倒れた木を使ったもの。

「木肌の模様は虫達のデザイン。生きている木を使うのだから木肌や年輪も素材として活かしたい。」という言葉通りスタジオ内には地元の木を使ったさまざまな作品が並んでいます。「ゆっくりくつろげ、自由で仲間ができる場所、木や自然をいとおしく感じる場所となるように心がけている」というスタジオきでは1月31日(日)に映画『107+1～天国はつくるもの～』の自主上映会&茶話会を開催します。完全予約制で参加協力金は大人1,000円 学生500円

生き方暮らし方を見つめなおすことが地域の元気や勇気となり、それが敢えて意識しなくても地域に根付いた環境活動に繋がるのだと感じました。「今後はスタジオを飛び出して、山に入ったり田植えをしたりして人とのつながりを広げたい。」と更にその元気が丹後に広がります。

スタジオき
京都府与謝郡与謝野町男山265
TEL&FAX0772-46-4687

NPO法人
エコネ 京丹後

使用済み天ぷら油
回収量

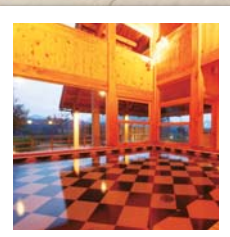
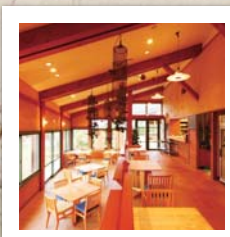
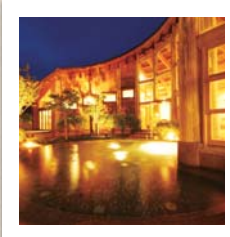
平成21年度目標
36,000ℓ

平成21年4月～11月
25,705ℓ

皆様のご協力を
よろしくお願いします。



くらしが
灯る場所。



宇川温泉
よし野の里

〒627-0242 京都府京丹後市丹後町久僧1562
TEL.0772-76-1000 FAX.0772-76-1300
http://www.ukawaonsen.jp

宇川温泉浴場 営業時間/AM11:00～PM9:00 定休日/木曜日(祝日・祝前日は営業)

かなめ
要の蒸溜

京都の北部、京丹後で栽培されたサツマイモ「京かんしょ」を原料にして、地元の焼酎蔵「丹後蔵」が手塩にかけて作った芋焼酎が「本格焼酎・いもたん」と「いもたん・HIKO」です。

二種類の蒸留方法（常圧蒸留と減圧蒸留）によって作り出した原酒を、「いもたん」はブレンドして、また「いもたん・HIKO」は常圧蒸留単独で製品にすることで、香りも味わいも異なる二種類の芋焼酎に仕上げました。穏やかな香りとドライでスッキリした飲み口の「いもたん」、芋焼酎独特の香りと芳醇な飲み口の「いもたん・HIKO」をぜひお試しください。

株式会社 丹後蔵 京丹後市峰山町泉 17 TEL 0772-62-0151



みんなで農業

入門・保存食づくり

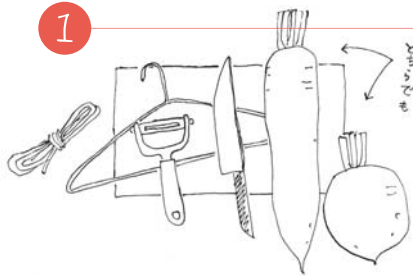


「干す」という事は食べ物を保存させるための1つの方法です。切り干し大根は定番料理のほか、戻してそのままサラダにも。



中野 美香
2001年に大阪から丹後に1ターン。旦那の思いにつきあい農業中。エコネット丹後理事

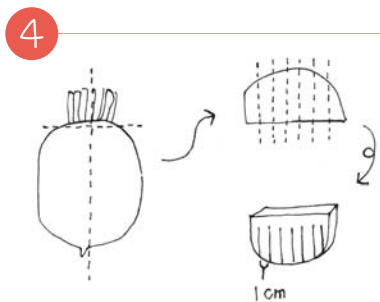
丹後で1月に種をまく野菜は思い浮かびませんでした。でも冬の楽しみ方の1つ、保存食をつくってみませんか。その中でも切り干し大根はとても大好きな1つです。おなじみのハリハリ漬け、煮物、サラダに・・・色々つかえる保存食です。乾燥させると栄養もギュッと、美味しさもギュッと。



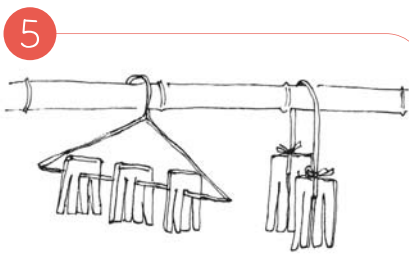
包丁、まな板、ピーラー、針金ハンガーか紐、長大根または丸大根（聖護院大根）を用意。干長大根と干丸大根では食感が違ってきます（長大根に比べ聖護院大根は繊維が細かいため、歯ごたえが残りつつも柔らかい肉質は干しても残ります）。



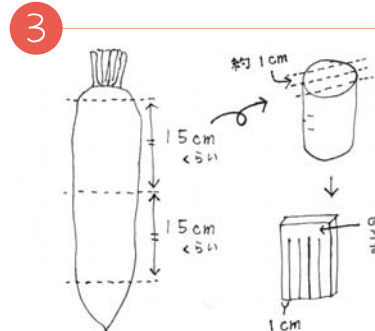
大根を洗って皮をむく。丸大根の場合は、皮はぶ厚くむく方がよい。



大根を切っていく【丸大根の場合】タテに一度切り、長大根同様切った面を下にし、約1cm 幅に切っていく。干しやすいように一部を残して約1cm幅に切る。



ハンガーまたは紐などに残した部分を引っ掛けて干します。ちなみにこれは「イカ干し」と言います。なんだか、かわいいう干し方ですね。（干すには寒風が必要で、天日干しはどうしても茶色に変色します）。



大根を切っていく【長大根の場合】だいたい15cm 間隔に切った大根をタテに置き、約 1cm 幅に切っていく。干しやすいように一部を残して、さらに約1cm 幅に切る。

干切り大根と切り干し大根はどう違う？



干切り大根は細く切り干してあります。切り干し大根は幅をとって切る事により戻した時に歯ごたえが残ります。干切り大根は細く切った後ネットに入れて洗濯機で脱水をかけることより早く干しあがる事ができます。

PRESENT

締切：2月10日（水）



A 『くろぐち』タケチャンファームの丹後コシヒカリを使ったこだわりの米焼酎。スッキリとした味が特徴です。… **1名**
提供 タケチャンファーム
京都府京丹後市丹後町大山 1225
TEL.0772-75-0696 FAX.0772-75-1939
<http://takechan-farm.com>



B やわらかい聖護院大根の切り干しです。もちろん丹後産の大根で手づくりしています。… **5名**
提供 弥栄町里山グループ
京都府京丹後市弥栄町
詳しくは「うめちゃん農場」まで
<http://www.umechanfarm.com>



C 本紙のデザイン担当、オー デザインチャンネルズの 2010 年ポストカード型カレンダー。… **20名**
提供 オー デザインチャンネルズ
京都府京丹後市峰山町荒山 442-3
TEL.0772-62-4824 FAX.0772-62-5085
Mail : o-design@peace.ocn.ne.jp

ハガキに①郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・職業②今号の「えこり」の中で「よかった記事1つ、よくなかった記事1つ」③ご希望のプレゼント名④ご意見、ご感想を書いて、以下のあて先までお送りください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

あて先：〒627-0041
京丹後市峰山町菅 373 番地
ふきあげビル3F
エコネット丹後「えこり2号」係

個人情報は、当選者の選定・発送、紙面掲載、取材申込み、エコネット丹後からのお知らせの目的で使用し、目的外利用や第三者提供を行いません。ハガキへの個人情報の記入項目は任意ですが、発送に必要な項目が不足する場合、当選者から除外される場合もございますのでご注意ください。

京丹後 こだわりの地酒。

地元京丹後産の酒造好適米「祝・いらい」を100%使い、丹後の水と蔵人の手で醸し出した逸品がこのお酒です。少し辛口で旨みがあるこのお酒は、常温か少しだけ冷やして召し上がってください。暖かいお部屋で鍋を囲みながら飲むのも良し。贈答品としても喜ばれています。



天地人力・原酒 720ml
ギフト1本箱入り

1,700円

天地人力・原酒 720ml
ギフト2本箱入り

3,200円



天地人力・原酒と純米原酒「米だけの酒」各 720ml
2本入セット 3,380円

峰山酒造有限公司

京丹後市峰山町泉15番地 Tel&Fax.0772-62-0622
E-mail. info@reihou.jp URL. <http://reihou.jp/>

季節のカレンダー

1月(睦月)

1	金	先負 11月17日	●
2	土	仏滅 11月18日	●
3	日	大安 11月19日	●
4	月	赤口 11月20日	●
5	火	先勝 11月21日	●
6	水	友引 11月22日	●
7	木	先負 11月23日	●
8	金	仏滅 11月24日	●
9	土	大安 11月25日	●
10	日	赤口 11月26日	●
11	月	先勝 11月27日	●
12	火	友引 11月28日	●
13	水	先負 11月29日	●
14	木	仏滅 11月30日	●
15	金	赤口 12月1日	●
16	土	先勝 12月2日	●
17	日	友引 12月3日	●
18	月	先負 12月4日	●
19	火	仏滅 12月5日	●
20	水	大安 12月6日	●
21	木	赤口 12月7日	●
22	金	先勝 12月8日	●
23	土	友引 12月9日	●
24	日	先負 12月10日	●
25	月	仏滅 12月11日	●
26	火	大安 12月12日	●
27	水	赤口 12月13日	●
28	木	先勝 12月14日	●
29	金	友引 12月15日	●
30	土	先負 12月16日	●
31	日	仏滅 12月17日	●

鏡開き(かがみびらき)

正月に年神様に供えた鏡餅を割り、雑煮や汁粉に入れて食べ、一家の円満を願う行事です。10日まで飾って11日に飾りをとくと同時に食べますが、武家の風習が始まりであっただけに、切るを嫌って、包丁などの刃物で切るのは禁物。手で割り砕くか、木づちや金づちで割りましょう。

どんど焼き

日本各地で行なわれる小正月(1月15日)の火祭りです。お正月に使った門松やしめ縄、書き初めなどを持ち寄って焼き、その火で餅を焼いて食べ、無病息災を願います。灰を持ち帰り自宅の周囲にまくとその年の病を除く、書き初めを焼いた時に炎が高く上がると字が上達するといいます。

大寒(だいかん)

二十四節気の1つで20日頃。この日から立春までの期間は寒さが最も厳しくなる。武道では寒稽古が行われる。最低気温が観測されるのもこのころから立春までが多いそう。大寒の朝の水は1年間腐らないとされており、容器などにいれ納戸に保管する家庭もあるのだとか。

2月(如月)

1	月	大安 12月18日	●
2	火	赤口 12月19日	●
3	水	先勝 12月20日	●
4	木	友引 12月21日	●
5	金	先負 12月22日	●
6	土	仏滅 12月23日	●
7	日	大安 12月24日	●
8	月	赤口 12月25日	●
9	火	先勝 12月26日	●
10	水	友引 12月27日	●
11	木	先負 12月28日	●
12	金	仏滅 12月29日	●
13	土	大安 12月30日	●
14	日	先勝 1月1日	●
15	月	友引 1月2日	●
16	火	先負 1月3日	●
17	水	仏滅 1月4日	●
18	木	大安 1月5日	●
19	金	赤口 1月6日	●
20	土	先勝 1月7日	●
21	日	友引 1月8日	●
22	月	先負 1月9日	●
23	火	仏滅 1月10日	●
24	水	大安 1月11日	●
25	木	赤口 1月12日	●
26	金	先勝 1月13日	●
27	土	友引 1月14日	●
28	日	先負 1月15日	●



節分

立春の前日だけと思われがちですが、本来は各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことをいいます。豆まきで「鬼は外! 福は内!」と唱えるのは家長と決まっていた。また、まかれた豆を、自分の数え年の数より1つ多く食べると、体が丈夫になるともいいますね。

立春(りっしゅん)

2月4日頃。この日から立夏の前日までが春。まだ寒さの厳しい時期ですが日脚は徐々に伸び、暖かい地方では梅が咲き始めます。立春は冬と春の分かれる節目、「節分」の翌日で寒さがあけて春に入る、いわば春の初日です。そう思うとなんだか気持ちもぼかぼかしてきませんか。

フキノトウ

雪の間から顔を出す姿はとてかわいく、見つけるとうれしくなります。近頃はスーパーでも見かけるようになりました。天ぷらにしたり、フキノトウみそもおいしいですね。「春の皿には苦味を盛れ」といい、苦味の成分は食欲増進や抗酸化作用、新陳代謝の促進などの効果も。

私達は、サービス提供のすべての場面で
「管理より生活を」大切にします。
常に正しい情報の把握と提供に努め
自分が受けたサービスの提供・改善に努めます。

 社会福祉法人
みねやま福祉会 <http://www.mineyama-fukusikai.jp>

〒627-0024 京丹後市峰山町室27-2 Tel.0772-69-5005 Fax.0772-62-3775

その一冊に
心を込めて。



淀徳書店
丹後大宮店

営業時間/10:00~22:00
京丹後市大宮町周枳2247 Tel.0772-68-1331

淀徳書店から書籍のご案内

**野村ノート**(文庫)
野村克也(著)
580円
京丹後市から名誉市民の贈呈を受けた野村克也さん。「勝利の兵法書」メモをベースに、監督としてのあり方、その原則を語る。リーダーで、人と組織はこれほど変わる!

新年早々読書三昧

2010年が、みのりある
豊かな丹後でありますように...
三豊は、エコネット丹後の
エコ活動を応援します。

 肥料・農薬・農業資材・種苗・園芸・米穀

株式会社 三 豊
京都府京丹後市峰山町丹波920-2
TEL.0772-62-0444
FAX.0772-62-6919
<http://www.santoyo.jp>

素でいるということ。



セール開催中

 **kanabun**
asian & sweets cafe

●営業時間/10:00~20:00
●定休日/水曜日(祝日営業) 買い付け時は臨時休業
京丹後市網野町網野2808-2 tel.0772-72-6030

さらの乳製品が幸せな時間をお届けします。

**丹後ジャージー牧場 ミルク工房 そら**
TANGO Jersey Farm-DAIRY KITCHEN SORA

京都府京丹後市久美浜町神崎411番地
TEL.0772-83-1617 FAX.0772-83-1677
<http://www.tango-jersey.co.jp/>

営業時間/10:00~17:00 定休日/木曜日

■発行部数／10,000部
■設置エリア／京丹後市・与謝郡・宮津市
■発行日／奇数月1日
■編集・執筆／NPO法人 エコネット丹後
〒627-0041 京都府京丹後市峰山町菅373番地 ふきあげビル3階
TEL.0772-62-5305 FAX.0772-62-5305

■デザイン／オー デザインチャンネルズ
〒627-0004 京都府京丹後市峰山町荒山442-3
TEL.0772-62-4824 FAX.0772-62-5085
■印刷／株式会社 北星社
〒668-0061 兵庫県豊岡市上佐野1620 TEL.0796-22-4141
■発行／えこり発行委員会

広告掲載のお問い合わせは

えこり発行委員会
(オギノまで)
TEL.0772-62-4824
FAX.0772-62-5085
o-design@peace.ocn.ne.jp

ヘルシー・エコ クッキング



からだと環境にやさしい食生活

けんちん煮

文・小池民 写真・田村浩章



材料(4人分)

- ＊大根・・・1／2本
- ＊にんじん・・・1本
- ＊さといも・・・5～6個
- ＊こんにゃく・・・1枚
- ＊豆腐・・・1丁
- ＊ごま油・・・大さじ3
- ＊だし汁・・・400ml
- ＊みりん・・・大さじ3
- ＊しょうゆ・・・大さじ3
- ＊しお・・・小さじ1



- ①大根・にんじんは皮をむいていちょう切りにします
- ②さといもは皮をむき塩もみして洗い半月切りにします。
- ③こんにゃくはたんざく切りに(手でちぎっても味が良くしみます)
- ④鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを入れ、鍋ごとゆすって油をまわします。
- ⑤だし汁を加え、みりん・しょうゆ・しおで味をととのえます。
- ⑥豆腐は手でちぎりながら鍋に入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮込めば出来上がり。

エコポイント

★夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めると言われています。寒い冬の夜はゆっくりお風呂で温まったり、大根・にんじん・ごぼうなどの根野菜をたっぷり食べてからだを芯から温めましょう。



エコネット丹後 平成22年度会員募集中

エコネット丹後では活動をサポートいただける正会員・賛助会員をひろく募集しています。地球環境が変わってしまった事には気がついてはいるはずなのに何をすればいいのか分からないという方、今流行のECOや数字合わせのような活動だけで本当にいいのだろうか?と疑問を感じている方、私達と一緒にもっと根本から生き方、暮らし方を考えてみませんか?
イベントの企画・開催、地域での環境出前講座や地域資源循環のための活動、情報誌編集などあなたの力をお貸しください。

会員になると

- ・正会員には会員証をお渡しします。
- ・企業団体会員には丹後産木材で作った会員プレートをお渡しします。
- ・ご希望の方にはエコネット丹後発行の環境情報誌「えこり」を毎月お届けします。
- ・使用済み天ぷら油回収にご協力いただける方にはポリ容器をお渡しします。
- ・使用済み天ぷら油回収量、二酸化炭素削減量計算書を毎年作成してお渡しします。
- ・エコネット丹後が開催するイベントのご案内をさせていただきます。



- 正会員：年会費6,000円(入会金3,000円)
- 賛助会員(個人)：年会費5,000円(入会金2,000円)
- 賛助会員(企業・団体)：年会費20,000円(入会金10,000円)
＊賛助会員には総会の議決権がありません。

会費の振込先
京都北都信用金庫
弥栄支店
普通 0994595
トクビ)エコネットタンゴ

住所、氏名と会員の種類をエコネット丹後までメール、ハガキ、お電話、ファックスでお知らせ下さい。

NPO法人 エコネット丹後

〒627-0041 京丹後市峰山町菅 373 番地 ふきあげビル3F
TEL.0772-62-5305 FAX.0772-62-5305 E-Mail:info@eco-tango.net

自然元年

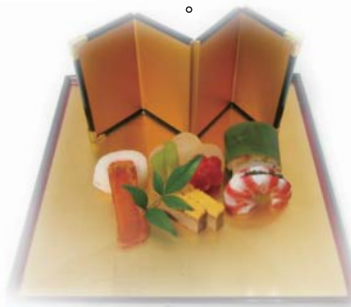
明けましておめでとうございます。
旧年中には沢山の方々にご来店いただき誠に有難うございました。
心より御礼申し上げます。

今年も新年の幕が明けました。
今年はどんな年になるのでしょうか、正直複雑な気持ちです。
世界的な環境問題・・・他人事では済まされなくなっています。
この海に囲まれた小さな我が国、我が地域でも環境による自然変異がおきています。
他国の経済発展・・・どこまで進めば終わりを告げるのでしょうか。
行き着くところは・・・何処・・・

自然＝人工、人為的ではなく、おのずからなる生成・展開によって生み出される力、その性質。
今まで我々が受けてきた自然の恩恵に背いてはいないでしょうか。
今年一年、改めて自然(天然)の恵みに感謝して行きたいと思います。

皆さまにとっても良い(美味しい)年でありますよう、今年も一年宜しく願い申し上げます。

丹後の味を伝えたい。



会席料理/寿司

とり松

〒629-3101 京都府京丹後市網野町網野146
TEL.0772-72-0429 FAX.0772-72-0247
<http://torimatsu.jp>