

「Neco·press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。2010年6月5日発行第11号

### 野菜ソムリエの野菜“根こそぎ”メニュー

野菜ソムリエ 日本ベジタブル&フルーツマイスター協会 認定のベジタブル&フルーツマイスター (適格野菜ソムリエ) 白井 由紀子

#### お茶がらと甘酒のスムージー

今年の新茶は飲みましたか? 新茶は苦み渋み成分が少なく、ほんのり香る新鮮な味特徴です。カテキン、テアニン、ビタミンC、Eのほか、ミネラル成分や食物繊維など豊富な成分が含まれているお茶。そのお茶がらにはこれらの栄養がたっぷり残っているので、丸ごと食べるだけでなく、甘酒も夏バテや病中病後にオススメです。

**eco POINT**  
新茶の時期は虫が少ないので、農薬も少なく、丸ごと食べるのに適しています。お茶がらは完全な出がらしならなおおいしくなるので、1番茶を入れた後のものが最適です。

#### パン耳プディング

残ったパンの耳がおいしいデザートに变身! 手作りのプリンが簡単にできちゃいます。香りつけのラム酒は、お子さんが苦手ならなくてもOK。シナモンやレーズンもお好みで加減して下さい。

### リサイクル子供服プレゼント

大分エコライフプラザに集まった子ども服の中から、今月のおすそ分けをチョイスしました。ご希望の方は賞状ハガキに住所、氏名、電話番号、希望商品番号を記入の上、大分エコライフプラザまでお送りください(締め切りは6月30日(水)必着)。当選者にはお電話にてお知らせいたしますので、2週間以内に取りに来て下さい。すでにサイズが合わなくなってしまったりお風呂、みんなで上手に着脱しませう。写真のほかにまだたくさん揃っています。大人用もありですので、ぜひ大分エコライフプラザに遊びに来て下さい。

BOY		GIRL	
A. サイズ110 (baby GAPジャツ)	C. サイズ95 (Polo Club)	H. サイズ120	L. サイズ110
B. サイズ105~115 (ソックス)	D. サイズ80 (BRANSHES)	I. サイズ90	M. サイズ100
※上下ペア	E. サイズ130	J. サイズ110	N. サイズ100
	F. サイズ120 (PERSONS KIDS)	K. サイズ90 (BRANSHES)	O. サイズ120 (キャミソール)
	G. サイズ130		※上下ペア

### セントレジャー 城島高原の入園券

(1家族4名分・約6,000円相当)を抽選で、5家族にプレゼント!!

ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、大分エコライフプラザ「城島高原」係まで、ご応募ください。

宛先 〒870-1205 大分市福楽618番地 大分エコライフプラザ「城島高原」係

応募締切 平成22年6月30日(水)消印有効

※ご応募いただいた情報は、今回の城島高原のプレゼント以外の目的に使用することはございません。

次回フリーマーケットは 7月4日(日) 10:00~14:00 ※雨天中止

参加者も募集中  
往復ハガキに代表者の住所、氏名、年齢、職業、電話番号、参加人数、出店内容(商品の種類と数)を記入し、〒870-1205 大分市福楽618番地 大分エコライフプラザ宛にお送り下さい。応募締め切りは6月18日(金)必着。

### 思い出の絵本たちを、大切に受け継いでいこう 絵本回収イベント

子どもたちが大きくなり、もう開くこともなくなった絵本が眠っていませんか? パークプレイス大分では、使わなくなった絵本を回収し、リサイクルを考えています。破損が少なく、比較的状態のよい絵本3冊につき100円のショッピングチケット1枚と交換させていただきます(お一人様6冊まで、各日先着500冊で終了)。  
※ショッピングチケットはパークプレイス大分の参加店舗にてご利用いただけます。

日時 6月12日(土)・13日(日) 10:00~18:00  
会場 マグナリアコート2F ポホラー前広場

## Event Information

講師は予約制です。人員により次第、締め切りとなります。

**土素材で植木鉢作り**  
●6月12日(土) スマイル植木鉢  
●7月10日(土) 四つ足キウヒト植木鉢  
10:00~12:00  
募集人数:20人 実費:1,000円  
対象:不問(お子様は保護者同伴)  
講師:村上 あや

**古布のリサイクルバッグ作り**  
●6月19日(土) 外ポケット付バッグ(巾)  
●7月17日(土) グリーンバッグ  
10:00~13:00  
募集人数:5人 実費:100円  
対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴)  
講師:大島 京子

**スライム作り**  
●6月20日(日)  
●7月18日(日)  
9:00~16:30  
募集人数:4人 実費:2,000円  
対象:20歳以上  
講師:赤井田 琢磨

**紙すき**  
●6月26日(土)  
●7月24日(土)  
10:00~12:00  
募集人数:10~20人 実費:100円  
対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴)  
講師:赤井田 久美

**肌ざわりよいおすそ分け**  
●6月26日(土)  
●7月24日(土)  
13:30~15:30  
募集人数:10~20人 実費:100円  
対象:小学校高学年以上  
講師:赤井田 久美

お問い合わせ  
大分エコライフプラザ 〒870-1205 大分市福楽618番地  
tel097-588-1410

Neco·press  
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト  
〒870-0029 大分市南勢町4-20-504  
tel097-540-6688 fax097-540-6687  
発行人 釘宮 悠雄  
制作 SOFT FACTORY  
※本紙掲載の記事・写真など無断で複製・複製(コピー)・転載することを禁じます。

Access MAP  
大分市医学部 大分市中央病院 大分市消防局 大分市市民センター 大分市市民会館 大分市市民ホール 大分市市民体育館 大分市市民会館 大分市市民ホール 大分市市民体育館

## 毎日の生活を楽しくしてくれるエコグッズたち

環境のために取り組んでいることはありますか?ほんの些細なことでも、地球規模で見た大きな力となり、環境保全へとつながります。無理なく環境への関心を高めるグッズも多く、しかも、料理が楽しくなったり、元気が出たり、生活が快適になったりと一石二鳥。今回は、様々な環境問題に取り組むパークプレイス大分で、エコなグッズを探してみました。

**A** モノを大切に心が詰まったアンティークシューズ  
古布を裁いて縫い直しして再利用し、独自の新しい布地を作る「製織(せきあひ)」と呼ばれる色の布を用いて製織する。同じものは一つとしないアンティークが高級、足下の質性が良くなり、Columbiaのフットウェアショップ10,290円(お買い合せ)コロニア スポーツウエア TEL.097-520-7966

**B** お弁当の仕切りカップモリユース  
カップケーキみたいにキュートでカラフル。シリコンだから、おかしをしっかりとまめてくれます。全3色。シリコンカップ&ピッチ525円(お買い合せ)one's TEL.097-520-7702

**C** 今年の夏はマイドリンクを冷え冷えで持ち歩くのが楽しくなるオシャレなボトル。保温ジェルが中にセットされているので、ドリンクが冷たまることなく冷たさが長持ち。縦横みんまで色違いを楽しくお楽しみください(全4色)。リトルスライムウォーターサーバー997円/持ち運びに便利。ボトルホルダー1,260円(お買い合せ)one's TEL.097-520-7702

**D** オーガニックの安心とおいしさを提供します  
やさしい味わいの紅茶は、ティーバッグも土に還るソイロン素材を使用しています。もちろんコーヒーも有機JAS認定のオリジナルオーガニック。アイスティー300円(350円)(G)(お買い合せ)フレッシュエスパーガ TEL.097-520-7754

**E** ブラックボットの回収が始まりました  
使用済みのブラックボットは、回収して新しい容器として生まれ変わります。(お買い合せ)LUSH TEL.097-528-7634

**F** 涼風がピンポイント届くから、料理中も快適  
たこ焼きやさんなどで見かける、焼いているスタッフ個々に強力な風が当たる大きなファン。その家庭用がコレ。クーラーで部屋中を冷やすより経済的、風量も無段階に調整できるので、暑い日の煮込み料理も涼しい風を感じながら快適にできそう。吸気口にはフィルターを内蔵しているのでホコリを巻き上げず、またアロマオイルも使えます。羽根がないので、小さい子どものいるご家庭には安心です。エレファン10,500円(お買い合せ)AMBIENCE OITA TEL.097-528-7611

**G** 環境と洗浄力を兼ね備えた自然素材の洗剤  
80年代にドイツで生まれた家庭用洗剤「フロッシュ」。洗浄力がある自然素材を使用し、排水後、28日以内に界面活性剤の98%が生分解されるため、環境への負担が軽く、自然保護へつながります。「次世代にカエルが生息できる環境を残す」を目指したやさしい洗剤です。アレックスの皮に塗れる天然の油分分解成分がスズキのさわやかなオレンジ。脱脂力の高いレター。手にやさしいアロエの3色。キッズウォッシュは945円 キムチが泡を作る専用洗剤トリル(フーズボウル)1,630円(お買い合せ)AMBIENCE OITA TEL.097-528-7611

**H** 健康的、経済的、環境保全。自転車、ますます活躍中  
「ちょっとそこまで」も、アウトドアブランド(Coleman)の自転車がかっこよく、折のたびに自転車(20インチ)19,800円(お買い合せ)スポーツオーソリティ TEL.097-528-7667

**I** 涼感素材のインナーで、肌から涼しく  
熱伝導率が高く、吸放湿性に優れた肌着。気化熱を奪いやすいので、体感温度が下がり、涼しく感じさせてくれます。やさしい肌触りと清潔感。スポーツはもちろん、普段着の入れたいです。Tシャツ3,570円(タンクトップ)3,360円(タンクトップ)3,570円(タンクトップ)3,360円(タンクトップ)(お買い合せ)スポーツオーソリティ TEL.097-528-7667

取材協力:パークプレイス大分

### 家族のためにありがとう、お父さん。

「こころささ」の言葉に添えて、お父さんをオシャレにするアイテムを贈りませんか。

おトクなキャンペーンイベント情報はこちらでチェック!!

PC <http://shop.parkplace-oita.com/>  
WEB <http://shop.parkplace-oita.com/>

パークプレイス 検索

**イタリア製の高品質レザーサンダル。履き心地もグッド!**  
「ANDREA&MICHELE」 OCTANS 10,000円

**タイムタイム**  
「ガーデンウォーク2F」 TEL.097-524-3906  
電池交換不要。ソーラー電波時計  
Eco Drive FORMA (CITIZEN) 36,750円  
「SPIRIT」(SEIKO) 42,000円  
「29,800円」

**コロニア スポーツウエア**  
「ガーデンウォーク2F」 TEL.097-520-7966  
優しい着心地で襟裏のラインがさりげないオシャレを演出。  
ウェアワンピースポロ4,830円

**LACOSTE**  
「ガーデンウォーク1F」 TEL.097-520-7982  
ゴルフでもプライベートでも使えるポロを重ね着でストライプポロシャツ12,600円、定番ポロシャツ9,975円

**Park Place**  
パークプレイス大分  
〒870-0174  
大分市公園通り西2丁目1番  
TEL.097-520-7777(代)

### Model House 土・日・祝 限定公開

平日の観覧をご希望の場合はお電話又はHPにてご予約ください。

8月中旬まで AM10:00~PM5:00

やさしいから、なじむだね。

大分市はなの森23-11

まっ白な外壁で上質な暮らしを楽しむ  
m i k u c h e n  
お問い合わせは  
アズ・コンストラクション  
aZ construction  
〒870-0945 大分市大字津守490-45  
TEL.097.529.9888 FAX.097.529.9880  
www.az-c.jp  
宅地建物取引業許可番号/大分県知事許可(リ)第2937号  
(社)大分県宅地建物取引業協会 九州不動産公正取引協議会加盟

# Neco-press June.2010 手作りキャンドルで楽しむエコな夜

特集

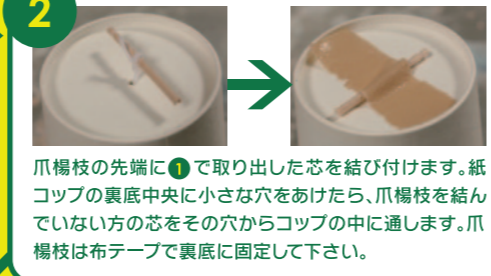
6月は、国連環境デーをはじめとする「環境月間」。電気を消し、ろうそくを灯してエコについて考える「キャンドルナイト」イベントが全国各地で行われます。そこで今回は、家族みんなでキャンドルナイトを楽しんでもらえるように、「手作りキャンドル」の作り方を紹介します。

## START 「手作りキャンドル」制作開始!!

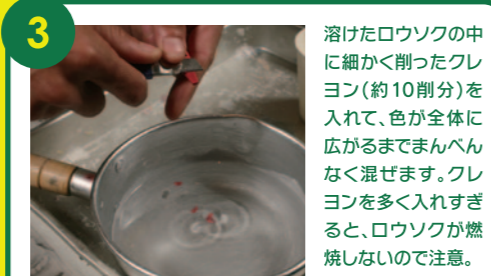
- 手作りキャンドルの材料
- ホットプレート (ない場合は、湯せんでも可能)
  - 銅
  - 使い古しのクレヨン
  - ろうそく(3号) 10~15本(紙コップ1個分)
  - 紙コップ
  - 割り箸
  - 布テープ
  - 新聞紙
  - 爪楊枝



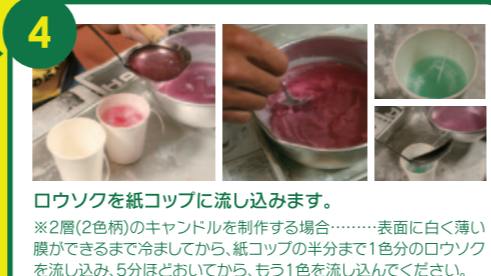
1 ろうそくを折って鍋に入れ、ホットプレートで熱して溶かします。ろうそくが溶けてきたら箸を使って芯を取り出し(やけどに注意!)、冷まして乾燥させます。



2 爪楊枝の先端に①で取り出した芯を結び付けます。紙コップの裏面中央に小さな穴をあけたら、爪楊枝を結んでいない方の芯をその穴からコップの中に通します。爪楊枝は布テープで裏面に固定して下さい。



3 溶けたろうそくの中に細かく削ったクレヨン(約10削分)を入れて、色が全体に広がるまでまんべんなく混ぜます。クレヨンを多く入れすぎると、ろうそくが燃焼しないので注意。



4 ろうそくを紙コップに流し込みます。  
※2層(2色柄)のキャンドルを制作する場合……表面に白く薄い膜ができるまで冷ましてから、紙コップの半分まで1色のろうそくを流し込み、5分ほどおいてから、もう1色を流し込んでください。



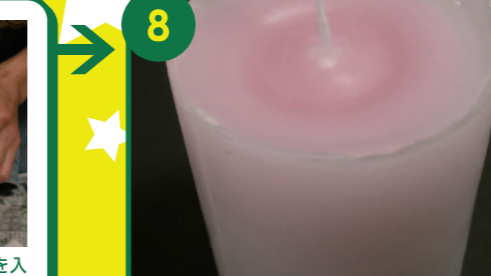
5 紙コップの周囲にできた表面の気泡は芯を回しながらつぶします。芯を割り箸ではさんで固定したら、半日~1日かけて乾燥させます。冷蔵庫に入れると早く固まります。



6 乾燥すると中央部分に空洞ができるので、①をあらかじめ少量残しておき、空洞を流し込んで再度固めます。



7 完全に固まったら、紙コップに切れ目を入れ、ろうそくを取り出します(下部の爪楊枝はハサミでカット)。使用済みの牛乳パックやヨーグルトなどの容器を使って、大きめのろうそくにもチャレンジしてみてください。



8 「手作りキャンドル」の完成!

## CANDLE NIGHT IN OITA 大分の「キャンドルナイト」イベント情報

<p><b>6/19 (土) 10:30~21:00</b></p> <p><b>2010府内☆学生Ecoフェスタ</b></p> <p>大分県内の学生が中心となって行われる「学生発/地域イベント」。府内5番目の商店街にてキャンドル点灯(19時30分~)をはじめ、各所でコンサートや写真展など開催。 場所/府内5番街周辺 ※雨天の場合、屋外イベントのみ20日に順延 「府内学生Ecoフェスタ」実行委員会 TEL.090-9796-1720(担当/下川)</p>	<p><b>6/19 (土) 13:00~</b></p> <p><b>キャンドルナイトチャレンジ</b></p> <p>廃油キャンドル作り体験工房をはじめ、飾り付けやミニコンサート、ガレリアア竹町ドーム広場などにてキャンドル点灯式(19時30分~)を実施。 場所/府内5番街、ガレリアア竹町ドーム広場、ライブバル お問い合わせ 大分市環境部環境対策課 TEL.097-537-5758</p>	<p><b>6/21 (月) 20:00~22:00</b></p> <p><b>おおいた市民一斉省エネチャレンジ 2010</b></p> <p>「6.21」もったいない「省エネデー」全市民をはじめ、全事業者にライトダウンを呼びかけ、1日を通して身近な省エネ行動や地球環境問題について考えます。 お問い合わせ 大分市環境部環境対策課 TEL.097-537-5758</p>	<p><b>6/21 (月) 20:00~</b></p> <p><b>夏至の日はみんなで「夏の夜の大作戦キャンドルナイト」しよう!</b></p> <p>「丘の上の観覧車」のイルミネーションが消える!当日は「パークプレイス」3F 丘の上の観覧車当日は「丘の上の観覧車」のイルミネーションを20時~消灯。 ※6月21日以外の、6月1日(火)~30日(水)は、6月環境月間として22時に消灯します。 お問い合わせ パークプレイス大分 TEL.097-520-7777</p>
--	---	--	--

今回の制作講師 「CANDLE TIMES」主宰 MASAさん

中津市を中心に活動するアート集団「CANDLE TIMES」の主宰をはじめ、音楽イベントのオーガナイザーでもあるMASAさん。中津市の他に、大分市や福岡県のカフェ、雑貨ショップなどでキャンドル作品を展示。「遊びながら制作していますよ(笑)」と言うように、自由に個性的なキャンドルが人気を集めています。「電気を消してろうそくを灯すことで、シンプルでスマートな時間を過ごせる。便利なモノが溢れた今の時代には、スロウな時間は必要だと思います」。エコも合わせ、大事なものがキャンドルにはあると語ってくれたMASAさんの作品は、雑貨オンラインショップ「Crispym@」(<http://crispyma.com/>)にて販売しています。

「CANDLE TIMES」のHPアドレス <http://candletimes.qee.jp/masa/>

# りんりんママの自然生活コラム

Vol.2 梅雨時期の過ごし方

今月のテーマは、「梅雨時期の過ごし方」です。梅雨に入ると毎日のように雨が続き、気分も滅入ってしまいますね。特に胃・脾臓(五行ではすい臓と捉える)が弱っている人は、湿気が多いとますます不調になる傾向があります。梅雨時期を上手に過ごす方法についてお話ししましょう。

雨時期は雨が続き、食べ物も腐りやすく、カビやすくなります。食中毒や下痢が増えるのもこの時期です。そしてこの時期に出来るのが梅干です。「お弁当に梅干を1個入れると腐らない」と、昔から言い伝えられてきた梅干。この時期には梅が大活躍します。特に梅干の効用は大きく、強力な殺菌力があるので下痢や風邪に効きます。また、酔い車酔いにも良く、頭痛にはこめかみに貼ったり、トゲを刺したときにも梅干を貼っておくと浸透圧でトゲが出てきます。常備薬としても活躍し、胃腸病全般に効く。公害物質を出したり、生活習慣病の防止、動物性食品の食べ過ぎで腸内に異常発酵(腐敗)したのを中和させる働きがあり、血液を浄化させます。梅干は見た目だけでも唾液が出ますが、食べればなおさら。唾液は生命力のパロメーターであり、パロチンという若返りのホルモンが含まれます。唾液の分泌を増やす梅干は、まさに生命力を高める素晴らしい伝統食品です。

梅干と同じように、梅酢(梅干を漬けた時の汁)も重宝します。梅酢をつけておにぎりを握ると、腐敗防止になりますし、食中毒や下痢の時は水で2~3倍に薄めて飲みます。熱中症のときは、脱水と同時に塩も抜けています(脱水)ので、砂糖が入ったスポーツドリンクではなく、塩気の入った水が必要なのです。梅酢を薄めた水(梅酢ウォーター)は、強心剤の働きをします。筋肉疲労やコリや張りにも良く、運動の後や山登りの際に梅酢ウォーターを飲むと、梅のクエン酸が疲労物質を処理してくれます。喉の痛みにも、梅の殺菌効果を利用しましょう。梅酢を薄めてスプレーしたり、うがい薬にするとよく効きます。感染予防にもなりますよ。

ですが、これらの効力は、自然療法、自然塩で漬けた、丹精込めて干した本物の梅干ほど大きくなります。市販の梅干は、実は梅の「化学調味料漬け」というのが大半です。今年はずいぶん梅を使って手作りしてみませんか。6月始め頃の青い梅をハチミツにつけて密封しておく健康的な梅ジュースになり、水で割って飲むと美味しいですが、梅干を漬けるには、必ず黄色く色づいて香りが出てきた梅を使いましょう。

梅干は15~20%の塩で漬けます。塩梅(あんばい)という言葉

PROFILE 甲斐 利恵 (かいらい)

先天性の病氣と重度のアレルギー-虚器体質の長女の出生と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠、出産、育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教諭を退職。食育を通して幸せを伝えるお仕事をライフワークに。自然に学ぶ母の会Green\*Mom-地球にやさしい母の教室Green\*Kitchen 代表。マクロビオティックインストラクター-正食協会指導員-食育指導士



仕事や家事で忙しくてゆっくり買い物できない。一人で買い物に行けない。環境に良いこともしたい!! そんなあなたの強い味方です!!

## 個人配達

あなたのライフスタイルに合わせてご利用形態も選べます!!

祝 赤ちゃん個人配達 福祉個人配達

コープ商品、産直商品を玄関先までお届けします!!

2009年度 回収活動の成果 (換算数値)\*3

- 買い物袋再利用数 230万4,153枚
- 牛乳パック回収量 約50万400枚
- ペットボトルキャップ回収 約25万800個
- マイバッグなどの持参率は89.3%でした。灯油缶に換算すると約1,280缶に相当。CO2換算57,600kg ※1kg換算50gとして換算。マイバッグ1枚は約100gと仮定。
- カートンティッシュに換算すると約50,040箱。CO2換算57,600kg ※1kg換算50gとして換算。ティッシュ1箱は約100gと仮定。
- ペットボトルキャップ回収 約25万800個。ワケチン本数に換算すると314本(800個で1本のワケチンが購入できます)
- カタログ回収量 約296トン
- プラスチックトレイ回収量 約126万3,000枚。灯油缶に換算すると約841缶に相当。CO2換算37,845kg ※1kg換算50gとして換算。
- たまごパック回収量 約20万7,800枚 (1,039kg)。Tシャツに換算すると約10,390枚。CO2換算3,247kg
- カタログ回収量 約296トン。1kg換算1kgとして換算。

個別手数料が毎週105~210円(税込)必要です。\*2 「個人配達」のお申し込み・お問い合わせ ☎097-545-7212 受付:月~金9:00~18:00(祝・祭日もお受けいたします) <http://www.oita.coop>

CO-OP コープおおいた

※1 以て個人配達を利用されたら、新たに利用される場合、1年以上経過していない方はサービスの対象になりません。\*2 ご利用形態により個別手数料が変わります。詳細はお問い合わせ下さい。\*3 CO2換算1kgは牛乳パック510本分の体積となります。

働く女性等のための

## スキルアップ講座 7月も開講!

女性のみなさんが自分らしく働くためのキャリア形成を支援する「スキルアップ講座」がこの夏から開講します。「仕事に活かすためのスキルの習得」や「再就職・転職」など実践的かつ世代間のニーズに即した様々な講座で、あなたのスキルを向上させませんか?

再生プロジェクト NPO法人「まち・文化再生プロジェクト」 NPO法人「まち・文化再生プロジェクト」 〒870-0029 大分市高砂町4-20 高砂ビル504 TEL.097-540-6688 FAX.097-540-6687

- 働く女性の能力開発講座 (20~30代対象)**  
キャリアプランを作成し、セルフコーチングを通してモチベーションを上げるヒントを学びます。
- 働く女性のキャリアパス構築講座 (30~40代対象)**  
職場でチームリーダーを目指す動機10年程度の女性を対象に、企画・交渉の能力向上を支援します。
- 女性のチームリーダー養成講座 (40~50代対象)**  
管理職を目指す女性を対象に、マネジメント能力などの向上を支援します。
- 転職セミナー**  
再就職相談、退職診断のサービスを提供します。
- 次世代に対する職業観の醸成講座 (女子高校生対象)**  
職業体験、技術者によるセミナーを開催し、職業に対する意識の向上を図ります。