

植物のタネ  
が付いて  
います。



この「エイ・エイ」には、自然や環境に  
ふれてみたくなるヒントがいっぱい。  
暮らしの中に、取り入れてみてね。



- ◆暮らしの中に息づく四季折々  
「月名の異名」「春の七草」「草花あそび」
- ◆森と自然が共生する環境創造のまち  
「100年かけての「森づくり」って本当なんですか?!」
- ◆インタビュー①:環境にイイコト・楽しめるコト  
「道路の景観を「セットバック緑化」でよくなる。」  
住友金属/鋼管カンパニー特殊管事業所

CONTENTS

- ◆インタビュー②:環境に優しい住まい  
「GEO(ジオ)パワーシステム」山本工務店
- ◆尼崎21世紀の森:情報・交流コーナー「あま・あま・ポン」  
・サポーター数珠つなぎ、あまがさき物語、etc
- ◆NEW LIFE STYLE  
カラダと自然の対話「ランニング」
- ◆ゆっくりインドア・ライフ  
「紹介します気軽に聞ける“ジャンル別JAZZ”のオススメCD」

(ei,ei) Aa (環境とライフスタイルを考えるフリーマガジン) 2009年1月15日発行 NPO 尼崎21世紀の森 <http://www.17oon.ne.jp/~amaz1>

特殊管事業所は2009年、「創立90周年」を迎えます



「東門のシラカシ」

住友金属工業(株)鋼管カンパニー特殊管事業所は、エネルギー産業向けシームレスパイプの製造をしています。

主に、石炭火力発電の効率を飛躍的に改善するUSC(超々臨界圧発電)ボイラチューブや、クリーンエネルギーとして注目されている天然ガスの掘削に不可欠な耐蝕性の高いハイアロイ油井管、二酸化炭素をほとんど排出しない原子力発電に使用されるSG管を生産しています。

これらの製品づくりを通して、温室効果ガス削減を行ない、地球温暖化防止のための企業活動をさらに、進めます。



「産業と環境」の情景をつくる。

私たちは、「尼崎21世紀の森づくり」を応援しています。



当社の取り組み関連記事は5ページに掲載しています

住友金属工業株式会社 鋼管カンパニー 特殊管事業所  
〒660-0856 兵庫県尼崎市東向島西之町1番地  
TEL:06-6411-7610 <http://www.sumitomometals.co.jp>

# 「暮らしの中に息づく四季折々」

正月飾りや「門松」、節分の「柊(ひいらぎ)」「桃」の節句、「桜」のお花見など、みどりや花は、季節として歌に詠まれるなど、日本の季節の変化や四季折々を表現する代名詞となっています。



## ◆七草粥と若菜摘みー薬効の高い

野草を入れた粥を食べる風習は、室町時代に始まります。雪間から芽を出す野草の生命力と滋養、大地の恵みへの感謝、無病息災や長寿の願い…自然と人が一体になって粥は生れました。また、野でこの七草を摘むことを、「若菜摘み」と呼び、新春の季語として和歌でも大切な情景に挙げられています。



- 【一】芹(せり)田や湿地に自生し、一カ所に競(せり)合(あ)って生(な)える。
- 【二】薺(なずな)撫(な)菜(な)なでな(な)からの変化で撫(な)たいほど(ほど)かわいい菜(な)。



- 【三】御形(ぎぎょう)淡緑色の葉先に、黄色の花がかたまりになって咲く。
- 【四】繁縷(はこべら)白い小さな花を付け、茎は地上をぐるりと這う。
- 【五】仏の座(ほとけのざ)葉が平らに広がり本当は田平子(たびらこ)という。
- 【六】菘(すずな)蕪(かぶ)の昔の呼び名で鈴菜とも書く。
- 【七】蘿蔔(すずしろ)大根の昔の呼び名で清白とも書く。

## ◆四季折々の草花あそびー注意を

して身近な草花を見てみると、春の終わりの花が残っているのに、夏の花が咲きだして、季節のリレーが始まっていることを実感することがあります。草花あそびは、草花を通して、季節感を楽しく遊びで、自然を相手にコミュニケーションをします。

## ◆美しい「月」の異名は遠い時代の

四季に心をよせる人々の自然観を感じます。また、それに時候のあいさつに登場する草花などにも形式的でなかった温かさが感じられます。

- 【一月(睦月・早緑月)】福寿草が初春の光をあびて、小さな花を咲かせております。松の内も明け…
- 【二月(如月・木芽月)】梅花の候。ようやく梅のつぼみもふくらみ始めましたが、ふきのとうが顔を出し、早春の息吹が感じられ、豆まきの声に春の予感を感じ…
- 【三月(弥生・花見月)】啓蟄のみぎり。桃の節句もすぎたというのに、桜前線も日増しに北上しているようですが、沈丁花の香りが春を誘い、花屋さんの店先の桃と菜の花で春を実感します…
- 【四月(卯月・花残月)】花冷えのする今日この頃。桜花のみぎり。いくつかが葉桜となり…
- 【五月(皐月・早苗月)】新緑の候。筍が八百屋の店先に並んで、新茶のおいしい季節となりました…



## 春 スミレの花ずもつ

スミレの花は、首を曲げてうつむきに咲きます。この花を絡ませ合って、引っぱりっこをして、すもむをとります。こんなあそびをするので、スミレのことをスモウトリバナと呼んでいる地方があるそうです。



## 夏 あさがおのふくれ、ふくれ

早朝に咲いたアサガオの花は、子どもたちが学校から帰ってくるころには先をとじています。閉じたアサガオを抜き取り、花の先をつまんで空気が抜けないようにし、おしりの穴から息を吹き込むとふくれたアサガオがぱーんとなって弾けます。



## 六月(水無月・松風月) 麦秋のみぎり

り／入梅とともに梅雨空が続いておりますが、しとしとと降る雨に紫陽花(あじさい)の花がますます美しく見えます。この頃ございます。花菖蒲も今が真っ盛りとなって…



- 【七月(文月・七夕月)】睡蓮の花が涼しそうに咲いています。草木も生氣を失うような暑さですが…
- 【八月(葉月・木染月)】庭のヒマワリもうだるほどの猛暑。真っ赤なカンナが咲いています…
- 【九月(長月・菊咲月)】重陽の候。コスモスが秋風にゆれるころとなりましたが、虫の音も繁くなり…
- 【十月(神無月・陽月)】紅葉の候。稲穂がきらきらと輝いて、金木犀(きんもくせい)の匂う今日この頃…
- 【十一月(霜月・神楽月)】菊薫る今日この頃。落葉が風に舞っています。木枯らし一号が吹きました。柿の実が一つだけ残って…
- 【十二月(師走・春待月)】クリスマスツリーが街並みを彩って、木枯らし吹きすさぶころ…

## 秋 カエデのヘリコプター

カエデ類は秋から冬に実がなります。街路樹でも見られます。カエデの実(ふたつに分かれていて翼がついています)を空に投げあげるとヘリコプターのようにきりぎり舞いをして落ちていきます。



## 冬 雪ウサギ

雪を集めて、雪ウサギをこしらえます。耳にはササヤキョウチクトウなど、目にはナンテン・センリョウ・マンリョウの赤い実が使えます。





ニ崎21世紀の森対象エリア  
国道43号以南の約1,000ha  
「ニ崎21世紀の森構想」は、臨海部の再生計画です。その推進母体が、市民・企業・行政等で構成された「ニ崎21世紀の森づくり協議会」です。

100年かけての「森づくり」  
って本当なんですか!?

ニ崎臨海地域は、重化学工業を中心  
に、日本の産業経済をリードしてき  
ました。近代化の過程においてか  
げがえのない自然を失うとともに、  
公害の発生など環境面での課題を  
抱えています。また、近年の産業構  
造の変化等により工場等の遊休地  
が発生するなど、地域の活力が低下  
し、その再生が急務になっています。  
このような状況を踏まえて、ニ崎臨  
海地域を魅力と活力あるまちに再  
生するため、人々の暮らしにゆとり  
と潤いをもたらす水と緑豊かな自  
然環境の創出による環境共生型の  
まちづくりをめざして、兵庫県では  
「ニ崎21世紀の森構想」を平成14年  
3月に策定しました。

「森と水と人が共生する環境創造のまち」

◎メニューは、「部会」や「プロジェクト」で活動しています。

- 森部会**  
「手づくりで自然」を育む
- まちづくり部会**  
「人が集まる魅力あるまち」を創る
- 産業部会**  
「地域産業の活性化」を応援する
- 発信部会**  
「ニ崎21世紀の森づくり」を広げる
- いろんなプロジェクト**  
「イベント、フォーラム」で活動する

**ニ崎21世紀の森づくり参加 MENU**

メニュー例

- ◆**ニ崎の自然に携わりたい方**
  - どんぐりひろいと苗木の育成
  - 植樹や植えた木の育成
  - 工場やまちなかの「すき間緑化」
  - 各種学習会
- ◆**ニ崎のまちづくりに関わりたい方**
  - ニ崎運河の魅力や良さを発見、発信イベント
  - 運河の水をきれいにする活動
- ◆**企業・事業者の方、産業に関心のある方**
  - 環境に配慮した産業づくり
  - 新たなエネルギー産業づくり
- ◆**仲間を増やしたり、情報発信に携わりたい方**
  - ホームページづくり
  - フリーマガジンづくり
  - 映像などの記録づくり etc...

【ニ崎21世紀の森づくり】市民ホームページ  
<http://www17.ocn.ne.jp/~ama21/top.htm>

**お問い合わせ**  
兵庫県県土整備部まちづくり局  
公園緑地課21世紀の森係  
TEL078-341-7711(内線4589)

兵庫県阪南県民局 県土整備部  
西宮土木事務所 21世紀の森整備室  
TEL06-4868-5124

ニ崎市都市整備局  
臨海・21世紀の森担当  
TEL06-6489-6144



**私**たちは、必要と  
していません。

私たちは、ここにミドリ色を少しず  
つ足し風景を変え、街を新しく創り  
出していく作業を始めています。  
勤め人や学生、企業の社長。若者から、  
お年寄りまでそれぞれの色を出し  
合せて、創っていくようにしています。  
しかし、「チカラ」が足りません。ぜひ、  
輪の中に入れてください。私たちは、  
「あなたのチカラ」を必要としています。



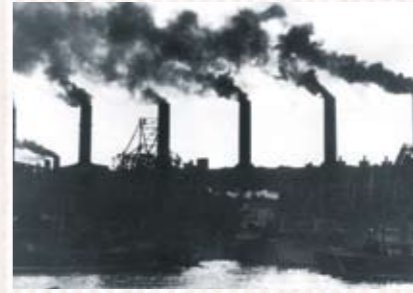
ニロック完成/日本初閘門式防潮堤(昭和30年)

明治の初め、六甲山は裸の山でしたが、長  
年に渡る「森づくり」によって、緑豊かな  
山となりました。これは、まさに「20世紀  
の森」づくりです。  
そして、私たちがめざす「ニ崎21世紀の森」  
づくりは、「瀬戸内の豊かで美しい自然を  
蘇らせる。」「産業など人間の活動と自然な  
どの環境が共生する都市を創る。」「将来に  
渡って持続可能な社会を構築していく。」「  
これらが、次世代の子どもたちに私たちが  
とるべき行動ではないでしょうか。



蓬川と松並木/松と行き交う川船に風情を感じる(大正4年頃)

明治以前、ニ崎の臨海部は、「ちぬの海」と呼ばれ、葦や  
松が生い茂り、美しい砂浜  
が連なって「世界で最も美  
しい景観」と絶賛された瀬  
戸内海の一部であったこと  
を知っていますか…。



一時、活気の象徴でもあった煙突の煙(昭和30年頃)

「インタビュー！環境にイイコト・楽しめるコト」では、地域で環境活動に取り組まれているいろいろな団体を紹介していきます。

# 道路の景観を「セットバック緑化」でよくする。

◆五合橋線で道路景観をよくする「セットバック緑化」

住友金属工業(株)鋼管カンパニー 特殊管事務所は、五合橋線沿いに立地しています。これまでは、工場は防潮のための高い塀に覆われ、外とのつながりは遮断されていました。

「セットバック緑化」の目的は、道路からの見た目、まちの景観をよくすることということで、これまで工場の周囲を取り囲んでいたブロック塀を解体し、セットバックをして緑化スペースが設けられました。

来春までには延長約1kmにおよぶ「セットバック緑化」が完成します。



セットバック緑化(実施後)



セットバック緑化(実施前)



道を通る人がプレートを見てHPアドレスで詳細情報の検索!

樹種には、シラカシ、ベニハナトキノキ、サザンカ、サツキ、ハイビヤクシンなどを用いて、高木から低木の組み合わせでデザインされています。また、樹種名を携帯電話で検索できるHPアドレスを記載したプレートで、道を歩いている人が気軽に緑や花にふれあえるような仕組みができています。この緑化には、尼崎21世紀の森づくり協議会のメンバーも植樹に参加しました。



尼崎21世紀の森づくり協議会のメンバーによる植樹

尼崎では、「尼崎21世紀の森づくり」として、「森と水と人が共生する環境創造のまち」を目標に、市民、企業、行政が協働でまちの緑化など環境創造に取り組んでいます。

今回は、①道路に面した塀のセットバック緑化、②工場内のいろいろな所で緑のポリウム(目に飛び込んでくる量を増やす「緑化事業」)の取り組をされている住友金属工業(株)鋼管カンパニー 特殊管事業所を紹介いたします。

総務部長の田村さんにお話をお聞きしました。

## ◆多段階の緑化と工場内のわずかな隙間も見つけて緑化

工場内も多種多様な緑化が行われています。これまでも工場内には緑が植えられていました。ただ、高木が植わっていて誰も見向きもしない寂しい感じでした。そこで、今回高木が植わっていたところの下部に低木を植えて緑の見えるポリウムを増やす緑化を始められたそうです。四季折々に花の咲く花木等をできるだけ採用し、以前より明るい印象になっています。また、工場内にある少しのすき間でも活用し、緑化することで緑のポリウムを増やしています。



工場南面の大規模緑化

## ◆緑化した場所を市民にも解放

最も大きな緑化は、東堀運河再生プロジェクトでも取り組んでいる緑化です。東堀運河に面した工場の南面を長さ200m、幅20m、高さ6mの小高い丘のような緑地帯をもうけています。30種類もの四季折々に花の咲く木が7千本も植えられているので、数年で大きく育ち、車やバスから、また運河沿いを散歩する人から美しい森のように見えることが期待されます。また工場内で働いている人にも緑地帯がよく見えるように透明な窓ガラスの一部取り替えたりもしたそうです。

緑の環境を様々な工夫で、増やされていますが、田村さんによると無理せず、自然体で進めていきたいそうです。工場に勤めているみんなが緑を好きになって、それぞれの職場で小さなグリーンチームが自主的にできないうちという思いもあるそうです。また、「環境フェスタ2008」にも参加し、尼崎だけではなくいろんな人に来てもらいたいと願っています。

五合橋線沿いの東門付近は、見事な株立ちのシラカシを色鮮やかなオタフクナンテン等が足元を飾って

さらに、緑のポリウムが増し、緑化の精度が上がっていく



て、歩行者の目を奪いますが、向かいの西門には、京都の円山公園のしだれ桜の実生の木を植え、ライトアップするので、ぜひ、春には注目してほしいとのこと。

## ◆まだ、まだ続く「緑化事業」

緑化事業を続けていくことで、「セットバック緑化」をどんどん延長していけるそうです。

みなさんも五合橋線を歩くときは、セットバック緑化に目を向けて、緑を楽しんでみませんか。

### 田村 善章さん

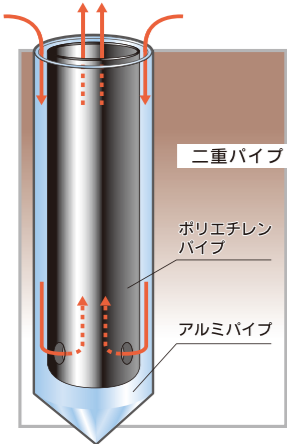
住友金属工業(株)鋼管カンパニー 特殊管事業部長 昭和33年生れ。発電用ボイラチューブ、原子力用SG管などを製造。CO<sub>2</sub>削減に寄与する製品づくりを実施。「尼崎21世紀の森づくり」に共感し、積極的に緑化を推進している。趣味の山登りでは、日本百名山など多くの山に登る。(http://www.geocities.jp/yamaenomoi/に掲載) 山の動植物の変化からも、温暖化が気になる。



### ■住友金属工業株式会社鋼管カンパニー 特殊管事業所

- 所在地: 〒660-0856 兵庫県尼崎市東向島西之町1番地
- 事業内容: 継目無鋼管の製造
- 従業員数: 750人
- 工場敷地面積: 515,301m<sup>2</sup>
- ホームページ: <http://www.sumitomometals.co.jp>

## GEOパイプの構造

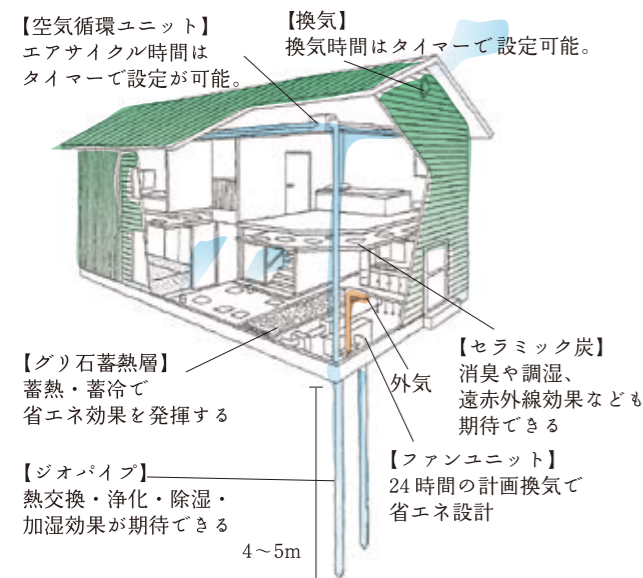


### 花粉など80%以上カット

パイプは二重構造になっており、外側のパイプは防食加工され熱が伝わりやすいアルミ製、内側は熱を逃がしにくいポリエチレン製。このため地中で熱交換した外気を効率良く取り込むこ

とができる。また、空気を浄化する機能も人気。取り込んだ空気中に含まれる花粉・チリ・ホコリなどを80%以上除去する。

## システム模型図



◆GEOシステムよさを確信し  
たきっかけはなんでしょつか  
最初に山口に行ったのは5、6月の気候のよい時期だったので、再度8月の猛暑の時期に行きました。その時の体感と、当時の社長の熱意ある説明と地球環境に対する意気込みに感化され、入会をしました。では、GEOのこと、藤井さんは、どう思われますか？  
3年前に本社にシステムを導入する際には正直「うさんくさい」と思っていたが半信半疑で施工を担当いたしました。

その後、伊丹市で新築建替え工事をした時「これは、いける」と感じました。昨年にもう1件、新築工事にも携わって、施工主の感謝の声を聴くことになりました。今では、当社のGEOシステムを使った施工をぜひ、ひとりでも多くの方にしていただきたいと思っています。  
温度不感症なんていう子どもが増え続ける昨今、自分も二人の父親として子どもたちに良い環境を残してやれる建築を考えております。

◆ひとことというGEOシステムの良さは、なんでしょつか  
GEOの使うエネルギーはそこにある！つまり、地面を掘れば誰でも無償で使えるんです。これって大地の恵みじゃないでしょうか。  
GEOシステムって、本当に素晴らしいですよ！！



GEO主任/藤井さん(右側)と伊丹市1号邸S様ご夫婦

## INTERVIEW ②

今回は、「環境にやさしい住まいとは...」(株)山本工務店の取り組みを山本社長とGEO主任の藤井さんにお聞きしました。ひとことという自然エネルギーを上手に利用して、エアコン等の人工エネルギーに頼らない室内環境を創ること。つまり、今直面しているCO<sub>2</sub>削減問題を意識しながら、もっと健康的な空間・地球温暖化を抑制できるような住まいのことでないでしょうか。

◆エコを考えて、最初に着手されたものは、なんでしょつか？  
最初から、電気代節約等のコスト面にはとられずにソーラーシステムを体験しようと思いません。ただ、CO<sub>2</sub>削減には貢献できるのですが太陽光エネルギーを電気エネルギーに交換する時にかなりの熱を発生することが、ヒートアイランド現象にとってどうなのか？と、疑問を抱きました。  
その後、シックハウス・ホルムアル

◆どんなことで、GEOシステムに出会われたのですか？  
そんなこんなで試行錯誤を繰り返しつつ、もっと積極的・根本的な部分デヒドへの対応が皆無だという問題に直面していました。その時に現在当社が推奨しているSODリキッド工法に出会いました。  
これは、とても理解しやすく施工が簡単だったので、すぐに当社の社宅で施工体験をし、数値測定結果に納得をして施工店登録いたしました。

# Ecology & Stylish

## 夏涼しく、冬暖かい 現代版「縁の下」技術。 GEOパワーシステム。 ジオ

地中熱や太陽熱を利用して、夏は涼しく冬暖かい換気ができる。自然エネルギーを利用するため環境負荷が低減できる。古くから、日本の高温多湿の風土でも、家屋に風を通して快適に過ごすための過すための知恵として「縁の下」があった。住宅が高気密・高断熱化した現代でも自然と共生できる。まさに現代版「縁の下」技術。皆様に地熱の家「GEOパワーシステム」をご紹介します。

### GEOパワーシステムとは—

私たちの足元にある自然エネルギー「地中熱」を利用し基礎空調を行う24時間計画換気システムです。つまり、冷暖房のように急激に温度を調整するのではなく、換気しながら建物全体の温度をゆるやかに調整し冷暖房の空調負荷を軽減します。



尼崎21世紀の森構想&チームマイナス6%運動に山本工務店は、協賛し日々努力いたしています。

### お問い合わせ・販売・施工:

小さな修繕工事からリフォーム/注文建築まで。

## 株式会社 山本工務店

〒661-0047

尼崎市西昆陽2丁目26番27号

TEL: 06-6431-1197

FAX: 06-6431-6125

URL: <http://www.yamamoto-inc.co.jp/jp>

ISO9001

認証取得



詳しくはWEBで検索

GEOパワー 尼崎市 検索

### ▼ 開発元: ジオパワーシステム会本部

本社: 〒754-0603 山口県美祿市秋芳町別府2604-1

TEL: 0837-65-3511 / FAX: 0837-65-3510

東京営業所: 〒120-0024 東京都足立区千住関屋町19-1

TEL: 03-3870-0591 / FAX: 03-3870-0592

URL: <http://www.geo-power.co.jp/>

E-MAIL: [info@geo-power.co.jp](mailto:info@geo-power.co.jp)

<地熱の家は数々の賞を受賞しています>



環境大臣賞  
地球温暖化防止活動



新「日本様式」100選



eco products awards  
2007  
第4回エコプロダクツ大賞  
エコプロダクツ部門  
審査委員長特別賞受賞



GOOD DESIGN AWARD  
エネルギーデザインで  
グッドデザイン賞受賞



山本社長と山本工務店 支店 関





「あまあまポン」の「あま」は、親しみやすさを込めた尼崎市の愛称です。「ポン」には、「尼崎21世紀の森づくり」活動の楽しさや勢いのある雰囲気を含めています。そして、森づくりに関心のある市民・企業・行政とを結びます。



このページでは「尼崎21世紀の森づくり協議会」の活動の様子をお知らせします。

**あまがさき物語**

〔第11回〕

【「工業の町尼崎」は、ここから始まった。】

なぜ、尼崎の市外局番は兵庫県にあるのに、大阪市と同じ「06」なのでしょう？謎を解く鍵が、ここユニチカ記念館にありました。

ユニチカ記念館は、尼崎紡績会社の本社事務所として、一九〇〇年(明治33年)十月二十九日に落成した尼崎に現存する最古の洋式建築です。

尼崎藩は、松平四万石の徳川幕府の西の拠点として、大いに栄えましたが、明治維新で廃藩となり、経済も低迷。そこで尼崎商人に旧尼崎藩の土族が加わり、尼崎側28人に大阪の有力財界人17人が参加して、尼崎発展のため尼崎紡績を設立。折からの富国強兵の号令の下、優秀な技術で、どんどん生産を拡大。最盛期には、敷地面積六万二千坪、四千人の従業員を擁する大工場に成長し、ここで働くために九州、四国、中国から多くの労働者がやって来ました。みなさんのご先祖にも、この頃に尼崎に移って来た人が多いのではありませんか？

副館長の青山さんのお話では、鹿児島県の出身者が多かったそうです。

その後、一九一七年に尼崎紡績は大日本紡績(株)となり、戦後、ニチボーを経て現在のユニチカに社名を変えました。残念ながら



一九四五年(昭和20年)の再三の大空襲で、すべて焼失しましたが、奇跡的にこの建物だけが残り、イギリス製のレンガを使用した近代的な建物は、空襲にも震災にも耐えて、来年一一〇周年を迎えます。設計した茂庄五郎氏はその後、独立し、近代日本の主要な工場の設計に活躍されました。

ところで、ニチボーといえば、女子バレーボールの活躍を覚えておいでの方も多いいのではないのでしょうか。当時、ニチボーの各工場の女工さんたちのクラブ活動であった女子バレーボール部を大阪の貝塚工場に集約、大松監督の厳しい指導により、回転レシーブなどの技で無敵を誇り、欧州遠征時に現地新聞に「東洋の魔女たち」と評され、流行語にもなりました。東京オリンピックで金メダルを獲得した代表チームのほとんどがニチボー貝塚の選手でした。ここには、当時の資料も展示されています。また、昭和天皇の行幸の折に使われた貴賓室も残っており、往時の繊維産業の隆盛ぶりが偲ばれます。

さて、局番の件ですが工場が出来た一八九〇年当時、尼崎には電話が無かったため、尼崎紡績が自費で大阪から引きました。以来、尼崎は大阪局となり戦後、市外局番の整備があったときには尼崎市が当時の電電公社に働きかけ費用負担し、そのまま大阪局番となったそうです。

(発信部会 田中弘之)

**サポーター数珠つなぎ**

4回目となった、サポーター数珠つなぎ。今回は、学生時代にまちづくり部会や発信部会に参加され、就職後の現在は仕事を通じてまちづくりに携わる田井亜矢子さんをご紹介します。



いるんです。そんな場所に住んでいただくためには、ただ住宅を作ればいいということではなく、自分の住むまちでの暮らしやお祭りなどのイベントを通じて、まちに愛着を持つことが大切だと思います。そのため、住民さんのコミュニティづくりにも取り組んでいます」とのことでした。

今は、すっかりキャリアウーマンという雰囲気の田井さんですが、初めて「尼崎21の森づくり」に参加されたのは、平成15年8月に各部会が立ち上がったときから。始めは、「まちづくり部会」に参加し、その後も発信部会(当時は企画部会)にも関わられ、市民版ホームページの作成などをされました。

「尼崎21の森づくり」は、尼崎南部1,000haを対象地域にしていますが、「南部の工場地帯は、間違いなく尼崎の歴史を作ってきた地域だけど、そこで人が“生活”を営んではなかった。そういった場所を発展させていくためには、運河でのピアガーデンや現在のうんぱく(尼崎運河博覧会)など、人が集まるイベントを開いて、尼崎南部に愛着を持ってもらうことが大事。」と、活動を通じて感じられたそうです。

「尼崎21世紀の森づくり」は、いろんな年代の方、思いを持った方が参加され、学生だけの活動とは違った魅力があります。まずは、一步踏み出して活動に飛び込んでみたら、勉強になるし面白いですよ」とのメッセージをいただきました。

一番印象に残っている「尼崎21世紀の森づくり」のイベントは、平成17年10月に開催した北堀運河のピアガーデンだったとのこと。「私は、尼崎出身ではないし、尼崎のことは、何も知りませんでした。実際に尼崎に行ってみると北部と南部にすごく違いがあることに驚きました。」

田井さんは現在、電鉄会社に就職をされ、事業者としての立場からまちづくりに関わられています。「現在、私が関わっているプロジェクトは、もともと何もなかった場所に一からまちを作って

今は、仕事が忙しくてなかなか参加できないけれど、イベントなどにはぜひ、顔を出したい」とのことでした。

※ 次号 ご紹介するサポーターは、森部会の片岡さんです。

**第2回 うんぱく2008**  
**～尼崎運河博覧会～ 開催**



**合** 言葉は、「運河で思いっきり遊ぼう！」9月27日(土)に第2回の「うんぱく」が、盛大に開催されました。まず、尼崎南部再生研究室・住友金属工業(株)による運河クルージング、摂南大学の協力による船遊び(Eボート)で運河を実体験。尼崎臨海部に関わりの深い企業による展示ブースで、環境問題を楽しく勉強。



そして、飲食ブースでのどの渴きをうるおした後は、関学大・神戸大のアカベラサークルによるライブ(アマベラ)、県立尼崎高校による迫力のステージ(県尼ライブ)で盛り上がりました。「まだ、まだ知られていない尼崎南部の運河の魅力を、多くの方々に知っていただきたい」との思いから

スタートしたこの「うんぱく」ですが、一番大事なのはこういったイベントを続けていくことであると実感。「うんぱく」も、一歩ずつステップアップして、より魅力的なイベントにしていきたいと思います。今年もぜひ遊びに来てください!



## 「ランニング」…カラダと自然の対話が始まる

「スポーツを始めたい」と思ったとき、手頃な靴と身軽な服装だけで楽しめるランニングは、とって手軽なもの。小鳥のさえずりや小川の流れを聞きながら、日頃のストレスから解放されて走る感覚は、リラックス効果抜群です。靴のひもをぎゅっと締め、ドアを開けて、みなさんも走り始めてみませんか。

# Let's Running

### ランニング5カ条

ランニングってそもそも何でしょう。明確な定義はありませんが、だいたい1km3〜10分のペースで走ることだといわれています。それより遅ければウォーキング、速ければ全力疾走の範囲となります。

ランニングの効能は、たくさんあります。負荷の低い有酸素運動を続けることで、脂肪が燃焼され、ダイエットには最適です。若々しい体を保つことができますし、新陳代謝が良くなるため、肌質が改善されるといわれています。ご飯やお酒もおいしく感じられるようになります。

### これで続けられる!

#### ランニング5カ条

いろいろよいことがあると分かっていても、やっぱり三日坊主になりがち。少しでも続けやすくするため5カ条をご紹介します。

#### ①最初はウォーキングから

長年運動から遠ざかっていたり、体重が重めの方はまずウォーキングから始めましょう。ランニングは有酸素運動といって、長時間体に酸素を送り込みながら、強度の低い運動を続けるものです。ウォーキングはその基本となります。

#### ②ウォーキングアップ・クーリングダウンは必ず行いましょう

ランニングが楽しくなってきたころに起きがちなのが足の故障。故障を防ぐためにも、ウォーキングアップ・クーリングダウンは必ずしましょう。筋肉はある程度温度が高くなっている方がよく伸びるので、ウォーキングアップの際のストレッチは、10分ほど歩いて体が温まってからするのが効果的です。また、ランニング後に筋肉の炎症を抑えるため、患部を氷で冷やすアイシングが効果的です。過去に痛めたことがある部分は、特に念入りに冷やしましょう。

#### ③靴選びは慎重に!

ランニング中は体重の3〜5倍の衝撃が足に加わり長距離のランニングは、それが何千回と繰り返されます。足を守るためにも、必ずランニング専用のシューズを選びましょう。ただし、重さが200gを切るような軽量シューズは上級者向けのものです。初心者は重くてもしつかりとクッション性が備わった靴を選びましょう。専用シヨップでアドバイスを受けながら購入するのがベスト。気に入った靴を見つけたら、それだけで走る気持ちがアップします。

#### ④ゆっくり走ろう

速く走らなければ実力が向上しないと思いませんか?むしろ、長距離走のトレーニングでは、LSD(Long Slow Distance)といわれる、長い距離をゆっくり走るトレーニングが主流です。LSDは、1km6分30秒〜8分という遅いと感じられるペースで、90分〜120分かけて長時間走り続けるトレーニングです。LSDを行うことで毛細血管を発達させ、スタミナが向上するといわれています。また、長時間をゆっくり走るので脂肪が効率よく燃焼され、ダイエットにも効果的です。

#### ⑤自分に「ごほうび」を!

「ちょっと、走ることに飽きてきたな」という頃にランニングシューズ、ウェア、ウオッチなど、新しい道具にすると、それだけでモチベーションが上がります。また、季節ごとのコーディネートを考えておしゃれに走ってみましょう。

#### ランニングクラブに入ろう!

ランニングを続けるには、仲間を見つかるのも一つの方法。尼崎にあるランニングクラブ、「尼崎走ろう会」に取材をさせていただきました。

#### 「尼崎走ろう会」活動紹介

尼崎走ろう会は30代から80代までの幅広い年齢層のメンバー、140人が参加する今年で結成38年を迎えるランニングクラブです。

「走って健康豊かな心」をテーマに、武庫川の河川敷を10km走った後、公園でお弁当を食べて交流を深める「月例会」や満開の桜の下を走る「花見ラン」などいろいろなランニング活動を企画し、楽しみながら走っています。

#### ランニングの良いところ

運動不足の解消、自己ベストに挑戦などランニングの目的・魅力は色々ありますが、会長の深田さんは「健康になるのがいい。ランニングを続けている人は10歳若く見えるよ」と話されていました。

実際メンバーの方々はどなたもとても若々しく見えました。メンバーには、健康を意識して走っている人も多く、走り始めてから体調が良くなったたり、メタボなお腹が改善されたりと、ランニングが健康な身体を維持にとっても効果があるようです。「マラソンは、気軽に始めることができ、一生続けることができるス

ポーツ」と副会長の佐々木さん。会話を楽しみながら走っている心も体もイキイキしてくるそうです。また、フルマラソンを完走した時の達成感や感動は、格別とのこと。一人では完走できなくてもメンバーや他のランナーと励まし合って完走を目指す。これもまたランニングの魅力ではないでしょうか。



#### ■ビギナーズランナーへ

「今日は何km走る、何分走る」と決めて走り始めるのではなく、その日の自分のコンディションに合わせて、走る距離・時間を決めるのが長統



#### 尼崎走ろう会/

会長: 深田 晃二  
ホームページ:  
<http://www.geocities.jp/ama8460/>  
入会申し込み希望者は下記のアドレスまでお問い合わせください。  
hikoran@bca.bai.ne.jp

#### ◎編集スタッフ/辰見のコメント (ランニング初心者)

「記事を書いている本人が走ってなければ説得力がない!」ということで、昨年7月頃からランニングを始めました。別に、走らなくても充実した人生をおくることはできますが、走ることで少しでも日常生活に新しいものを発見することができます。それと、ビールがさらに美味しいです。

# Aa 編集スタッフ募集!

環境・自然・創造的な生活などについて、企画や編集、文章・イラストをかいたり、デザインをしたり、写真を撮ったりすることに関心のある人、やってみたい人!ぜひ応募ください。  
年齢や性別問いません。

動機はいろいろOK!



応募は、NPO 尼崎21世紀の森に  
お問合せください。  
氏名・性別・年齢  
住所(連絡先:TEL FAX・Eメール)  
自己紹介・メッセージ

NPO 尼崎21世紀の森 Aa 編集部  
ホームページ <http://www17.ocn.ne.jp/~ama21>  
〒660-0815 尼崎市杭瀬北新町3-2-2 大信ビル3F  
TEL&FAX 050-3477-3337

## 「Aa」と【あまあまポン】が合体。

過去に13号発刊した「あまあまポン」は、【Aa】の中で、みなさんに情報発信するページとして編集されています。

<b>あまあまポン</b> ●阪神南なぎさフェスタで「手形100年の森」イベントを行いました。 vol.11(2007.1)	<b>あまあまポン</b> ●尼崎の元浜花壇で花苗の植え付け、尼崎の森中央緑地の隣接地で風あげなどを行いました。 vol.6(2005.3)	<b>あまあまぼん</b> ●協議会に4つの部会が立ち上がり、活動を始めました。 vol.2(2003.11)			
<b>あまあまポン</b> ●森づくりと地球温暖化防止特集。様々な取組が温暖化防止につながっていることを再認識。 特別号①(2007.3)	<b>あまあまポン</b> ●各部会ごとの平成17年度活動計画を紹介しました。 vol.7(2005.7)	<b>あまあまぼん</b> ●第1回サポーター大会を開催。サポーター同士の交流を深めました。 vol.3(2004.2)			
<b>あまあまポン</b> ●あまあまポンのすべてを紹介し、今まで取組を振り返りました。 特別号②(2007.3)	<b>あまあまポン</b> ●「尼崎エコ産業フォーラム」選河でピアガーデンを企画・開催。他団体と連携を図りました。 vol.8(2005.10)	<b>あまあまぼん</b> ●第1回フォーラムを開催。ゲストによるミニ講演とトークセッションを行いました。「あまあまぼん」から「あまあまぼん」へ vol.4(2004.7)			
<b>「Aa」創刊準備号</b> ●環境や自然に親しみ、創造的なライフスタイルを応援するフリーマガジンとあまあまポンが合体。 (2007.10)	<b>あまあまポン</b> ●「尼崎の森中央緑地」の「ハッピーバスター」として、様々な団体の参画のもとオープニングイベントを企画しました。 vol.9(2006.1)	<b>あまあまぼん</b> ●森づくりの道標である「尼崎21世紀の森づくり行動計画」を策定。この計画をもとに、各種活動を現在進めています。 保存版(2004.7)			
<b>「Aa」プレ創刊号</b> ●「ハープのある生活」② ●エネルギー教室 ●打ち水/インタビュー ●「ハーモニ」のある生活などのコンテンツで構成。(2008.5)	<b>あまあまポン</b> ●5月20日「森びらきオープニングイベント」を尼崎の森中央緑地にて開催しました。 vol.10(2006.5)	<b>あまあまぼん</b> ●苗育て、企業アンケート、まちあるき、市長との懇談会など、様々な活動も紹介。 vol.5(2004.11)			

## 「環境とライフスタイル」を考えるフリーマガジン

エイ・エイ: 2009年 創刊号(1月15日発行)  
NPO 尼崎21世紀の森 Aa 編集部  
ホームページ <http://www17.ocn.ne.jp/~ama21>  
〒660-0815 尼崎市杭瀬北新町3-2-2 大信ビル3F  
TEL&FAX 050-3477-3337

- Chief Editor 岸本幸三
- Editor/Writers 岩切 翔 田中弘之  
岩崎日出夫 谷藤建夫  
卜部育代 春田孝文  
作田祥介 森上 恒  
竹村幸男 森本和昌  
辰見 肇 吉田久視子
- Designers 児玉泰江 田万まどか  
杉本さやか 鳥山大樹  
ヒロコ・Tグレース
- Promoter 西本貴春
- Collaborators 尼崎21世紀の森づくり協議会  
同事務局
- Print ウニスガ印刷(株)

表紙の写真には、【Aa】のスタッフが日頃の生活の中で大切にしているものや、ちょっと印象に残ったものをピックアップして、紹介します。

## 【Aa】では、環境や自然に親しみ、創造的なライフスタイルを応援する主旨に賛同いただける広告主を募集しています。

広告を掲載してみたいという企業・団体のみなさらぜひご利用ください!  
まずは、お問合せください。



企業(団体)の姿勢を紹介し、社会貢献(CSR)活動の取組みを広く知っていただき、「社会と人環境」をつなげる役わりを果たしていることを伝えるお手伝いをします。

「広告」という環境貢献しませんか!  
2009年、自分自身もフレッシュな気持ちで、思い切り駆け抜けようと思います。(梅澤宏彰)

## 編集後記

「尼崎21世紀の森づくり」に参加したのが大学2年、あれから4年。森開きやフォーラム等様々なイベントに参加してあつという間に過ぎた4年でした。しばらくは、参加出来なかったため、活動に復帰した今は楽しくて仕方がないです。活動に復帰して感じたこと... 「やっぱりこの活動面白い!みんな前よりも熱くなってるし!!」そんな熱い編集スタッフの思いが詰まった「Aa創刊号」。

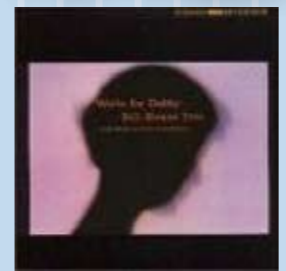
# ゆっくりインドア・ライブ

久しぶりに何の予定もない休日、そーそーそんな日は...

最近、居酒屋さんやお好み焼き屋さんなどでも、Jazzのライブが行われるようになって、ちょっとしたJazzブーム? Jazzは、決して難しくありません。気楽に聞いてみませんか? ジャンル別にオススメCDをチョイスしてみました。

Music (Jazz) 編

## 1. 初めてのJazzは、やっぱりピアノから。



ビル・エバンス(p)トリオ「ワルツ フォー デビー」(ユニバーサル UCCO-5001)

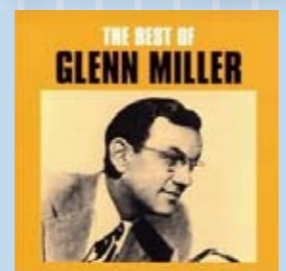
ジャズ史上最高のピアニストと、定評のあるビル・エバンスのこれまた最も有名なCDです。このゆったりとしたワルツを聴くとき、ジャズというジャンルも関係なくピアノという楽器がこの世にあって良かったと感じます。仕事や勉強に疲れたときに、是非、聴いてほしい1枚です。



オスカー・ピーターソン トリオ「ウィ・ゲット・リクエスト」(ユニバーサル UCCU-9407)

2007年12月に亡くなったジャズピアノの巨人。多くの名盤を出している「鍵盤の魔術師」と呼ばれる彼のピアノで、スタンダードジャズの名曲を集めたこの1枚を聴けば、どれもどこかで聞いたことのある曲ばかりで、ジャズ入門にはぴったりの1枚です。

## 2. スィングしなけりゃ意味がない!ビッグバンドで踊ろう。



グレン・ミラー楽団「ザ・ベスト オブ グレン・ミラー」(BMG Japan BV CJ-37285)

スィング・ジャズ時代を代表するといえば、グレン・ミラー楽団でしょう。「茶色の小瓶」「イン・ザ・ムード」など、おなじみの曲ばかりです。彼は第二次世界大戦中に、飛行機事故で亡くなるのですが、彼の生涯を書いた映画「グレン・ミラー物語」もヒットしました。



デューク・エリントン オーケストラ「ザ・フィルム」(BMG Japan BV CJ-34402)

「A列車で行こう」「キャラバン」「スィングしなけりゃ意味がない」など、あまりにも有名な数々の名曲を世に出したデューク・エリントンが自ら選んだベスト盤といえる1枚です。(残念ながら、「スィングしなけりゃ...」は入ってません)「デューク」=公爵という愛称のとおり、人格者として多くのミュージシャンの尊敬を集め、ステイビー・ワンダーの「サー・デューク」は、デューク・エリントンにさげられた曲として有名です。

## 3. アドリブを楽しもう、バップ時代。



ソニー・クラーク クインテット「クール ストラッティン」(EMI Japan TOCJ-66401)

この印象的なジャケットが、1958年の録音当時の時代を見事に映し出しています。ソニー・クラークはハード・バップと呼ばれる当時のジャズの代表的なピアニストです。また、アート・ファーマーのトランペットとジャッキー・マッククリーンのアルトサクソも日本人好みで、ジャズ喫茶でもっとも聴かれた1枚ではないでしょうか。

## 4. ジャズはやっぱりサクソだという方に。



キャノンボール・アダレイクインテット「イン シカゴ」(ユニバーサル UCCU-9427)

キャノンボール・アダレイには、マイルス・デイビスが参加したこれよりも有名な「サムシング・エルス」というレコードがありますが、筆者はこの「インシカゴ」がオススメです。キャノンボール・アダレイと、まだ若いジョン・コルトレーンの競演で本当に素晴らしい一枚です。特に「アラバマに星降りて」は、必聴です。

## 5. いまや、世界も注目の日本人ジャズプレーヤー。



小曽根 真「フォーリング イン ラブ アゲイン」(ユニバーサル UCCJ-2061)

日本人ジャズピアニストとして、今、最も注目を集めているのが、神戸出身の小曽根真さんです。このCDは、2007年発売のソロアルバムで、ジョン・レノンをカバーした「スターティングオーバー」はビートルズファンにもオススメ。尼崎武庫之荘を本拠にしているアロー・ジャズオーケストラのリーダー北野たかおさんに師事、昨年の北野さんの引退コンサートにも出演されました。

## 6. 数ある中でジャズ・ヴォーカルで一枚ならこれ!



サラ・ヴォーン「ウィズ クリフォード・ブラウン」(ユニバーサル UCCU-9415)

ジャズ・ヴォーカルもぜひ聴いて欲しいものがたくさんありますが、紙数の都合で一枚だけということなら、やはりサラ・ヴォーンをご紹介します。エラ・フィッツジェラルド、カーメン・マックレーとともに、女性ジャズヴォーカルの御三家と呼ばれています。有名な「枯葉」は入っていませんが、最後に入っている「バードランドの子守唄」での、スカットも多くの女性ジャズヴォーカリストに影響を与えた名演として有名です。