

# Aa [ei,ei]

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。

植物のタネが付いています。



- ◆Seed Life: ハーブのある生活  
「ハーブバス」「ハーブティー」「ハーブピロー(まくら)」
- ◆インタビュー①: 環境にイイコト・楽しめるコト  
「エネルギー教室始まるよぉ〜!」  
関西電力(株) 阪神営業所
- ◆インタビュー②: 打ち水  
「夏の古くて、新しい習慣」  
スターボックス コーヒー/茨木ビブレ店

CONTENTS

- ◆尼崎21世紀の森: 情報・交流コーナー「あま・あま・ボン」  
サポーター数珠つなぎ、あまがさき物語、etc
- ◆NEW LIFE STYLE  
ハーモニーのある生活「ア・カ・ペ・ラ」
- ◆ゆっくりインドア・ライブ  
「紹介します“五輪の書(地・水・火・風・空)”の小説5作品」
- ◆暮らしのアイデア  
「手作り“ブックカバー”のすすめ」

「環境とライフスタイルを考えるフリーマガジン」2008年6月1日発行 NPO 尼崎21世紀の森 <http://www.17coonne.jp/~amazi>

## 尼崎スポーツの森

# 7/5 sat アマラーゴOPEN



7/6 sun  
**オープニングイベント開催(予定)**  
楽しいイベントでお待ちしております。

**50m プール** **オリンピック競泳チーム直前合宿決定!**  
 スペインチーム (7/21~8/6まで) チュニジアチーム (7/23~8/6まで)  
 見学希望者、観客席無料開放 ■五輪合宿に関するお問い合わせは  
 50mプール2コースは一般利用可能!(有料) **Tel.06-6412-1655**

**こどもも大人もみんな楽しい 屋外レジャープール「アマラーゴ」が今年もオープン!!**

●営業時間...9:00~19:00 ●開園期間...7/5(土)~9/7(日)無休

- 1 六甲おろしスライダー
- 2 造波プール
- 3 流れるプール
- 4 バケツプール



**料金** **コインロッカー1000台完備(有料)**

チケットは子供も大人も、コンビニでも買っています!

●大人...1,200円	●中高生...800円	●小学生...600円
●未就学児...無料	●高齢者...800円	※小学3年生までは保護者の同伴が必要です。

※障害のある方は上記料金の半額となります。詳細は係員にお尋ねください。  
 ※未就学児については、安全上大人1人につき3名までさせていただきます。

●アマラーゴフード券付きチケット **100円から印刷** **200円お得!**  
 大人:(入場料1,000円+フード券500円) 1,700円→1,500円  
 中高生:(入場料800円+フード券500円) 1,300円→1,100円  
 小学生:(入場料600円+フード券500円) 1,100円→900円  
 ※その他サービス券の併用はできません。

**7月限定 アマラーゴ平日現地雨の場合、入場料半額キャンペーン**

**50mプール利用OK**  
 アマラーゴをご利用のお客様は、8/7~8/31の期間、屋内50mメインプールもご利用いただけます。  
 ※スイミングキャップ必要(貸出:有料)

**スポレスト会員募集中! Sporest** <スポレスト 9:00~22:00まで 火曜定休日>  
 スイミング会員 | スイミング&フィットネス会員 | フィットネス会員 | 一般利用(大人¥800から)もできます。お気軽にご利用下さい。

尼崎スポーツの森 Tel.06-6412-1639 アマラーゴ 検索  
 〒660-0098 尼崎市扇町14-1 WEB: <http://www.s-spo.com> FAX.06-6430-5556  
 アマラーゴの最新情報をWEBでチェック!

**100円 OFF**

# Relax

学校や会社など現代社会の中では、ストレスをためてしまいがち。夜なかなか眠れない、朝起きてもなんだかスッキリしないという人が増えています。そういう時は、ハーブをつかってリラックスしましょう。

## STEP 1

### ハーブバス

◆ハーブを入れたお風呂でリラックスしましょう。ラベンダー、ローズマリー、カモミール、ペパーミント、マジョラムなどいろいろなハーブが使えます。粗く刻んだカップ1杯のハーブを木綿の袋に入れ、中身が出ないように縛ってから浴槽に水を入れ沸かします。ぬるめのお湯にゆっくりとつかると効果的です。ドライハーブを使う場合は量を少なめに。ハーブバスは、いろいろな市販商品があります。手軽に楽しみたい方は、抽出液や粉末でもOKですが、自分が育てたハーブでお風呂に入るのは格別です。日中のストレスは、お風呂で全部流してしましましょう！



### 〈ハーブティー〉

眠りへとぎなうハーブティもあります。日中、神経が緊張し、不安感を感じてストレスをためてしまう人。夜、家に帰ったらハーブティを飲んでみてください。リラックスして眠りにつきます。

◎ジャーマンカモミールは、りんごに似た甘い香りがあり、とてもリラックスできるハーブとしてよく知られています。神経に対する鎮静や催眠作用があるとされています。心を落ち着かせるので、なかなか眠れないときや疲れている時にミルクティーとして飲むのもおすすめです。

## STEP 2

### 快適な眠りへと誘うハーブ

◆眠りは、快適な生活を送るための大切な要素です。ハーブはその手助けをしてくれます。なかなか寝付けぬ人、朝起きてもなんだか体がだるい人。ハーブでぐっすり眠ってみませんか。

### 〈ハーブピロー(まくら)〉

ラベンダーはすがすがしく、かぐわしい香りがします。料理や美容、薬用など様々に利用され、頭痛や肩こり、不安や不眠症などに効くといわれています。なかなか夜寝付けぬ人は、このラベンダーを枕の下に入れて眠るとぐっすり眠れる効果があるそうです。



「Aa」は環境や自然に親しみ、創造的なライフスタイルを応援します



http://www.i7.ocn.ne.jp/~ama21



## ハーブのある生活編



例えば、タンポポの種が風で運ばれる様にアケビの種が鳥に運ばれる様に、いろいろな植物の種をのせて、愛情を込めて育てて頂けるみなさんのお手元へ届けます。—タンポポの綿毛のように…

ハーブ(Herb)とは、薬草やスパイスなど、人にとって有用な草全般をさします。古くから医療や美容に使われ、人が生活の中で利用してきた自然の一つです。簡単に育てられて、いろいろなことに利用できるのですが、意外に知られていないことも多いのでは。ハーブをもっと身近において、そのいろいろ持っている力を利用しませんか。

### やさしくハーブを育てる

ハーブは手軽に育てることが出来ます。添付の種を使って、さっそくチャレンジ。必要なものは、ポット、土、肥料、水です。ポットは空瓶、空缶などでも代用できます。



### 〈ハーブを育てるときのポイント〉

#### ◆ハーブは日当たりが大好き

ハーブは、日当たりが大好きです。南向きの暖かい場所が理想的ですが、半日程度日が当たる場所であれば、ほとんどのハーブは育てられます。ただし、夏に種から育てる場合は、直射日光を避けましょう。



#### ◆水やりはひかえめに

ハーブの多くは乾燥に強く、過湿が苦手です。少々乾燥気味にしたほうが、うまく育ちます。地上なら、種まきから発芽までと、植え付け前後にだけ水をやれば、あとは放っておいて雨などの自然の状態に任せておいたほうがよく育ちます。鉢植えなら、土の表面が乾いたら、一度にたっぷり水をやるようにします。

#### ◆肥料は適量で

ハーブの原産地は、地中海沿岸のやせた土地で自生していたほど丈夫な植物です。一般的に、肥料をやや控えめにした方がよりよいハーブが育つともいわれています。種をまくときや苗を植えつけるときに入れておく肥料(元肥)と、成長の途中に追加する肥料(追肥)、ハーブを収穫したあとに追加してやる肥料(礼肥)とをきちんとやれば十分です。



ゆっくり育てて、暮らしを楽しむ

# Seed Life

2



「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。

おもしろい！みんなあ  
「エネルギー教室」  
始まるよおもしろい！



◆エネルギー教室について

関西電力の社員の方たちによって、小学校、中学校のクラスやグループを対象に無料で、「エネルギー教室」という名前で、環境学習の出前授業を子ども達が興味をもてるよう、楽しく分かりやすく行っています。



実験：地球温暖化

◆授業内容は？

電気のことから、発電の仕組み、省エネルギーの大切さ、いろいろな地球環境問題などをスライドや資料、実験を通して、子ども達がエネルギーと環境について、考えるきっかけになるよう授業を進めていきます。



蒸気タービン

2007年度は、関西電力の阪神営業所内の34校で「エネルギー教室」を開きました。また、授業の一つとして、クイズ形式で解答を用紙に書いて、「今私達にできることは何か」を子ども達と一緒に考えていきました。



実験：酸性雨



手回し発電機

君は博士になれるかな？

クイズにチャレンジしよう！

【電気コース】

一番多く年間待機電力量が必要なものは？

- 1. テレビ
- 2. 冷蔵庫
- 3. エアコン
- 4. ゲーム機
- 5. ビデオデッキ

【エネルギーコース】

新エネルギーと違うのは？

- 1. 太陽光
- 2. 風力
- 3. バイオマス
- 4. 水力
- 5. 波力

【環境コース】

冷蔵庫の中に食品を詰め込み過ぎた場合、消費電力は？

- 1. 倍になる
- 2. 約5%増える
- 3. 変わらない
- 4. 約10%減る
- 5. 半分になる

HPIには他のクイズもあります！ぜひ挑戦してみてください！

なるほどキッズボックスから抜粋

関西電力 エネルギー教室 について

◆対象  
小学生・中学生  
(クラス単位または、グループ単位)

◆日時・場所  
ご希望を優先いたしますので、ご相談ください。

◆内容(講座と実験・体験)

- ◎「電気のしくみ」
  - ・くらしの中の電気
  - ・電気の流れ
  - ・発電のしくみ
- ◎「くらしと電気」
  - ・電気の無い時代と現在
  - ・電気の使われ方
  - ・これからの電気
- ◎「エネルギー利用の移り変わり」
  - ・地球・人類のエネルギーの歴史
  - ・エネルギー資源はあと何年分か
- ◎「地球環境問題について」
  - ・地球環境問題
  - ・私たちの出来ることについて
- ◎実験・体験
  - ・手回し発電
  - ・蒸気タービン発電
  - ・地球温暖化実験
  - ・酸性雨実験

◆その他  
発電所等の見学についても、ご相談ください。

◆受講料/無料  
※お問い合わせ  
阪神営業所(所長室地域共生):  
TEL06-6481-3961(内線)4120  
ホームページ:  
<http://www.kepco.co.jp/kobe/school/kobe-energy.html>

なるほど！



渡部 泰寛さん

関西電力(株) 阪神営業所 所長室 地域共生  
昭和50年生まれ。高校まで山に囲まれた自然豊かな豊岡市で過ごしました。現在、電気のお兄さんとして出前教室に行き、子ども達とのふれあいで童心にかえったり、逆に勉強させてもらったりと、日々楽しんでいます。

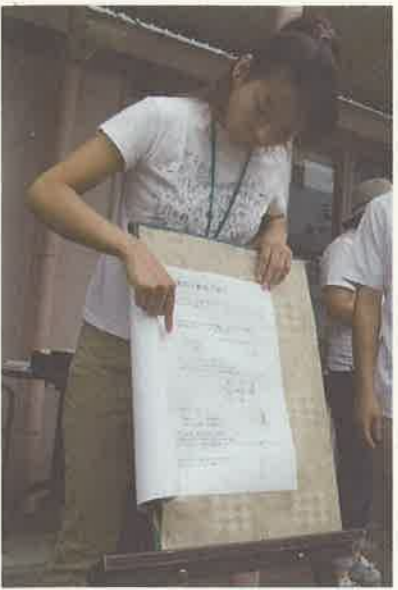


玉置 修さん

関西電力(株) 阪神営業所 所長室 地域共生  
昭和47年生まれ。高校まで海に囲まれた自然豊かな淡路島で過ごしました。現在、電力マンの1人として、子ども達に、電気と関わりのある「エネルギー資源」や「地球環境問題」について、みんなで出来ることを探しています。

「夏の古くて、新しい習慣」

# 打ち水



都市部では地球温暖化による影響とヒートアイランド現象が相まって、局所的な高温域が広がり、それが都市部から郊外へも拡大しつつあります。

この現象により、熱帯夜が続き、都会での生活に不快感が増し、クーラーなどの冷房用電力消費を増大させるなど悪循環を生んでいます。このような問題の解決策のひとつとして、北大阪では団体や企業が構成する「北大阪打ち水ネットワーク」が「打ち水大作戦」に取り組んでいます。



打ち水は、いわば「夏の古くて、新しい習慣」であり、環境改善だけではなく、古くからの日本の文化や「おもてなしの心」を伝えていくというものです。今回は、スターバックスコーヒー茨木ビブレ店の取り組みをお聞きしました。

## ◆スターバックスコーヒー茨木ビブレ店による「打ち水」

スターバックスコーヒーは、コーヒーやその関連商品を販売するスペースルティコーヒーストアです。「なぜ打ち水を？」という問いに、茨木ビブレ店の店長さんが答えてくれました。

「今回の打ち水は、「スタッフからの発案」がきっかけです。エコに関心をもっているスタッフが、お店で何かしたいと考えたのが「打ち水」だったのです。お店ではできたてのアイスコーヒーを冷却する時などに氷を使う機会が多々あるのですが、これまでは解けた水はそのまま排水していました。そこでそれを少しずつ溜めておいて「打ち水」に使うという事になったのです。まずは屋外のテラスで打ち水を行いました。

夏場のテラスはとても暑くなるのですがお客様に打ち水で少しでも涼しく感じてもらえたのではないかと思っています。」とのこと。なるほど。屋外カフェと水ですね。「コーヒーストアがなぜ打ち水？」と意外にも思っていました。これですっきりつながりました。

もともと打ち水は、商店などで先に水をまいてお客様へのおもてなしの心を表すものでもありましたが、屋外のカフェテラスでする打ち水は、まさに「古くて、新しい習慣」。お店のスタッフの想いと、溶けた水を利用するというちょっとしたアイデアがうまくマッチングして実現された取り組みになりました。

## ◆スターバックスコーヒー茨木

その後茨木ビブレ店では、打ち水の取り組みを店舗内からまちの中に広げようということになり、お店からJR茨木駅前までの歩行者専用道での打ち水イベントを企画されたそうです。イベント当日は、エコワークショップと打ち水学習を行い、スターバックスのスタッフも集まり総勢20名で打ち水が行われました。よくよくお話を聞いてみると、スターバックスでは「コミュニティコネクション活動」として様々な環境や地域と連携した取り組みをされています。いずれも結果として企業を成長させる本業につながるものではありますが、その根底にはスタッフの行動針となっている「ミッション宣言」

## INTERVIEW ②



があるということでした。「ミッション宣言」の一つに「地域社会や環境保護に積極的に貢献する。」という項目があり、店舗ごとに様々な取り組みがおこなわれているのだそうです。企業理念がスタッフにしっかりと浸透していること、そしてスタッフからの発案をうまく取り入れること、さらに店舗の中から外(地域)へと広げていく行動力など、お話を聞いていて「打ち水」もさることながらその姿勢にとても感心しました。

なお、今回お話を聞かせてもらった昨年の「打ち水」ですが、店長さんいわくもっともっと活動を広げたいとのこと。もちろん今年も引き続き打ち水を行う予定だそうです。屋外のカフェテラスでする「古くて、新しい習慣」。ぜひ、夏の夕暮れ時に打ち水カフェで涼みませんか。

## ◆ちょっとした工夫で私たちにできること

ヒートアイランド現象を緩和するためには、都市構造を見直したり、エネルギーの大量消費型社会からの脱却など、都市で生活するすべての人が生活を見直し、解決していかなければなりません。まず、小さなことでもいいからまず、自分の身近なことから始めることができるでしょうか。それが楽しみながらできることであればなおさらOKです。そういう思いから、各地で「打ち水」の活動が始められています。私たちも、気軽にできる「打ち水」から始めませんか。



**発案者のコメント**  
以前から「地球を大事にすること」に関心があり、スターバックスで行われている地域のゴミ拾いなどに参加していました。「私にも何かできることがないだろうか？」そう思い始めたとき、目にしたのがフリーペーパーの「打ち水」の記事でした。「お客様へのおもてなしと同時にエコができる！」これに賛同してくれた多くのスタッフと一緒に「打ち水」を始めました。そして、昨年は他の店舗も一緒になって「打ち水」イベントを開催できました。今年はずっと「打ち水」の輪を広げ、いろいろな場所ですると思っています。

## 打ち水って？

地面に水を撒くことで、気化熱が発生し、その蒸散効果により地表面の温度を下げ、熱放射を和らげることができます。お風呂の残り水や雨水などをためておいて、それをさっとひとまきます。すると、すーっと涼しくなります。「打ち水」は、一昔前には大事なお客様を迎える時に行い、「おもてなしの心」を表す習慣でもありました。



■スターバックス コーヒー 茨木ビブレ店  
大阪府茨木市松ヶ本町8-30茨木ビブレ1F  
TEL072-625-1197  
http://www.starbucks.co.jp/  
(スターバックス コーヒー ジャパンのホームページ)





「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】  
【弥生三月、田能(たのう)の弥生人に会いに行く。】

「尼崎21世紀の森」は、尼崎の西南端にあります。ちようど反対側の尼崎の北東端、猪名川の河畔に農業公園と田能遺跡があります。

田能にある農業公園はわずか3.4haのコンパクトな公園ですが、一年中、季節の花が楽しめます。ボクが行った3月の終わりは、ちようど梅の終わりと桜の咲き始めで、梅と桜のツーショットが楽しめました。

ここは、バラ、花ショウブ、ボタンとさまざまな花が季節ごとに楽しめるようになっていて、6月頃の花ショウブを見に来たいなと思いました。

農業公園から葦の茂る猪名川を見ながらすこし歩き、橋を渡ると国指定史跡「田能遺跡」と田能資料館がありました。

昭和40年、配水場建設時に弥生時代の集落跡が発見され、調査員、学生、行政、市民の努力で保存され、昭和45年に田能資料館として開館したとのこと。今、遺構は盛土されて地下に保存され、その上に円形竪穴住居、方形竪穴住居が復元され、それぞれの墓の中にはお花が植えら



【あまがさき物語】  
【第10回】

## サポーター数珠つなぎ

サポーター数珠つなぎも3人目です。今回は、発信部会副部長で、フリーマガジン「Aa」の編集局長の岸本幸三さんをご紹介します。



大人の雰囲気(ちょい悪おやじ?)の雰囲気を漂わせる岸本さんですが、尼崎市内で木材梱包会社を経営。

かつて、尼崎青年会議所に所属していたときから「尼崎21世紀の森づくり」には、注目していたようですが、その中の発信部会に参加したのは「たまたま」だったとのこと。

「尼崎21世紀の森づくり」は、100年計画の構想であることと、仕事では商品の木箱という役割を終えれば解体されてしまうものを作っているの、それと違って、活動を通じて自分の作ったものを半永久的に残せる可能性があることから、「尼崎21世紀の森づくり」に魅力を感じられたそうです。

そんな岸本さんの発案によって企画



逆に自らの繁殖のために、種が私たちに「付けさせている」のかもしれないですねと、新たな視点から「Seed Life」のページについて、語られていました。

今は「Aa」にエネルギーを注いでいる岸本さんですが、「尼崎21世紀の森」がある尼崎南部は、工場地帯で一般の人が寄りつくことがほとんどなかったが、お金をかけず、まだ誰もやっていないイベントを企画して、尼崎南部を「集う意味のある場所」へと変えていきたいと熱く語られていました。

「尼崎21世紀の森づくり」がスタートから数年を経て、メンバーの負担が増してきている。ここは、自分のやってみることができる場なので、多くの方に参加いただきたい。

また、一緒に活動できるメンバーも募集しているとのメッセージを最後に、インタビューを終えました。

※次号ご紹介するサポーターは、まちづくり部会の田井亜矢子さんです。

されたのが、今読んでいただいているフリーマガジン「Aa」。

表紙をめくって1ページ目、植物の種子が付いているコーナー「Seed Life」が印象的です。

タンポポの綿毛が風に乗って運ばれるように、この「Aa」が種を運び、尼崎をはじめ、あちこちで緑が増えていくというコンセプトを伝えたかったのが始めた。でも、よく考えれば植物にとって、それも繁殖の手段の一つじゃないかなと思う。

「Aa」を制作している私たちは、種を「付けている」つもりかもしれませんが、

この復元された竪穴住居がともリアルというか、よく出来ていて(本物を見たことはないけれど)中に入ってみると、まるで自分が弥生時代にタイムスリップしたような、不思議な感覚に捉われました。

住居の周りにはたくさん墓があり、今のように住居から分離して墓を作るという習慣ではなく、死者と一緒に生活していたのだなと思いました。特に、甕墓(かめばか)の中に発見された、幼児の骨を見るとき、子を思う親の気持ちは、弥生人も我々も変わらないと感動しました。

田能資料館は、県指定文化財の「碧玉製管玉」などの副葬品をはじめ、当時の出土品を丁寧に展示していて、尼崎市の施設として非常に立派なものと思いました。展示されていた昭和45年の開館を知らせる新聞の見出しを読むと、当時の尼崎がどんな街であったのかよくわかります。

「今日から公開 田能遺跡公園」古代人との対話スモッグの街のオアシス」

あれから38年、「日本の歴史公園100選」にも選ばれています。

あなたも、田能の弥生人に会いに行きませんか?

(発信部会 田中弘之)

## 第6回 尼崎21世紀の森づくりフォーラム ～運河わいわいサミット～ 開催



【尼】 崎21世紀の森づくり協議会は、平成20年2月23日(土)に、エリック(尼崎リサーチ・インキュベーションセンター)で、「第6回 尼崎21世紀の森づくりフォーラム～運河わいわいサミット～」を開催しました。

「尼崎21世紀の森づくり協議会」は、昨年9月に「うんぱく～尼崎運河博覧会～」を開催し、かつての「工都 尼崎」を支えた尼崎運河の魅力を再発見するための取り組みを続けており、今回のフォーラムもその活動の一環として、企画しました。



まず午前中は、

- ① 運河とみどり
- ② 運河の魅力発信
- ③ 運河の水質改善

の3つのテーマごとに3グループに分かれ、現地見学を行い、今の運河の雰囲気を肌



で感じました。

午後からは、基調講演として、尼崎港管理事務所より、尼崎運河の現状についてお話いただきました。

その後、ワークショップでは、各グループごとにまちあるきの感想や運河の活用方



法について意見交換を行い、さまざまなアイデア・意見が出されました。フォーラム後には、交流会を開催。和気あいあいとした雰囲気の中、参加者の方々が、運河や尼崎21世紀の森づくりの未来について語り合いました。





「アカペラ」…ハーモニーのある生活

# a cappella

もし、何も無い空間で音楽を楽しみたいとき、自分たちの声だけで音を出すのは自然なこと。音のハーモニーの揺らぎは、人の脳波α(アルファ)波を増幅させて心を開放し、ストレスを解消したり、創造的な仕事や趣味で自由なひらめきができるという効果があるといわれています。自然の中やよい環境での生活から得られる感覚ととても似ています。

「アカペラ」は、イタリア語の「チャペルのように」という意味を持つ、教会音楽の作曲様式を指し、厳密な表現様式が定義されていますが、ポピュラー音楽での「アカペラ」とは、もっと広い意味で、楽器を使わずに人間の声だけで演奏することをいいます。日本では古くは「デューク・エイセス」などが有名で、近年では、「FRAG FARE」に代表されるように、単なるコーラスだけではなく、それぞれがパートを担当して声だけで楽器のような音を作り、非常に厚みのある音楽を展開しています。

今回、「Aa」では、神戸大学アカペラサークル「Ghanna Ghanna(ガーナ ガーナ)」取材し、日本でもブームとなりつつある「アカペラ」を紹介します。

## Ghanna Ghannaの活動

「Ghanna Ghanna」は、他大学の学生を含め、何と100人以上のメンバーが数人のバンドに分かれて活動しており、1999年結成後、ストリートやホールでライブ活動を続けてきています。

今回の取材ではその一つである

Ghanna Ghannaでは、サークルライブ「Feel it!」を開催します。ぜひ一度、アカペラを肌で感じてください。

- ◎日時:平成20年7月19日(土)
- ◎場所:神戸アートビレッジセンター (<http://kavc.or.jp/>)
- ◎神戸市兵庫区新開地5-3-14  
TEL078-512-5500  
FAX 078-512-5356
- ・神戸高速「新開地駅」東出口より徒歩約5分
- ・JR「神戸駅」より徒歩約10分
- ・神戸市営地下鉄「湊川公園駅」より徒歩約15分
- ◎入場料:500円~1000円(予定)



## Vertical Suspending Syncopation

「略して馬刺し」の最終公演を見させていただきました。歌唱力はもちろんのこと、ステージ全体をコントロールにするなど、エンターテインメントとして魅力的なものでした。週一回程度教室などで練習。春と夏には全体合宿をして、OBの方も指導を受けるなど、積極的に活動をしています。また、他大学のアカペラサークルとも交流をしています。

「カラオケにも良く行くんですけど、皆でハモったりするので、はたから見ると気持ち悪いかも(笑)」とのことでしたが、「歌う」ことを非常に楽しんでいて、雰囲気はこちらに伝わってきました。

「自分たちの歌が評価されるのが一番の喜びで、今の高校生などにアカペラの魅力を伝え、参加のきっかけを。」

「NO MUSIC, NO LIFE」とは、ここかのCDショップのキャッチコピーですが、人々にとって「歌う」ということは、食べることや寝ることと同じく、根本的な欲求であったり、本質的な欲求なのではないでしょうか。ベートーヴェンの有名な交響曲第九番のコーラス部は、「おお友よ、このような音ではない！我々はもっと心地よいもっと歓喜に満ち溢れる歌を歌おうではないか」との歌詞から始まっています。楽器も大掛かりな機材も必要としない、最もシンプルな音楽「アカペラ」をぜひ聞いたり、歌ったりしてみませんか。

## 「歌う」ということ

「Aa」編集部では、今後「彼らと」ラボレーションをし、目一杯声を出しても迷惑にならない自然の中で、アカペラを披露できる場や機会を作っていくことを考えています。



Ghanna Ghanna(ガーナ ガーナ)  
 ・代表: 検田 勝司  
 ・設立: 1999年  
 ・連絡先: ghannaghanna@infoseek.jp  
 ・ホームページ: <http://www.sound.jp/ghanna2/index.html>  
 ・入部希望の方は、上記連絡先までお問い合わせください。



# 手作りブックカバーの“すすめ”

まずは

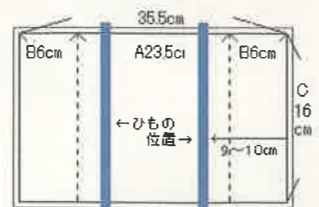
## 準備をしよう! 例:文庫本用



スライドタイプの布製ブックカバーの作り方を紹介します。



文庫本の場合、実寸サイズは縦14.8cm、横10.5cmサイズが多いようですが、まれにサイズが違う場合もありますので、実寸サイズを調べて下さい。今回は、上記サイズでのブックカバーの作り方を紹介します。



用意する布幅(※下記参照)は、縦(C)…14.8cm+余裕分1cm=約16cm、横(A)…22.5cm+余裕分1cm=23.5cm、横(B+B)…折り返し部分6cm+6cm=12cmが必要です。それに、縫い代分をプラスして布を裁ちます。

### 【用意する布幅について】

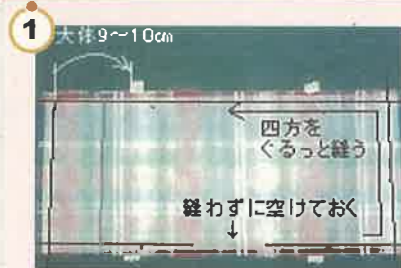
- 縦(C)…本の縦実寸サイズ+余裕分1~2cm(布の厚みで調整)
- 横(A)…本の横実寸サイズ(本の前面+後面+厚さ)+余裕分1~2cm(布の厚みで調整)
- 横(B+B)…折り返し部分(右5~6cm+左5~6cm)それに縫い代分をプラスした布幅が必要です。同じ大きさの布を、ブックカバーの外側用と内側用で2枚ご用意下さい。

### 【用意するひも(テープ)について】

用意した布幅の縦の長さより、少し長めのテープを2本ご用意下さい。同じ布生地で作っても良いし、市販のリボンやチロリアンテープでもかまいませんよ!

早速

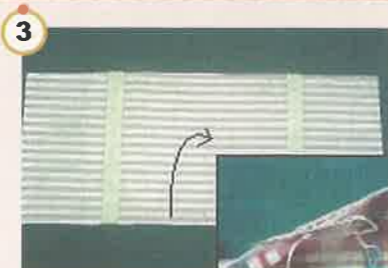
## ブックカバーを作っちゃおう!



同じ大きさの布を、ブックカバーの外側用と内側用で2枚用意します。布の表生地同士を内側に合わせます。合わせた布の間にテープをはさみ、四方をぐるっと縫い、一カ所だけ返し口用に何cmか縫わずに空けておきます。



縫わずに空けておいた部分から、布を引き出して表に返します。表に全部返し終わったら、形を整えます。



形を整えると、↑こんな感じになります。最後に、縫わずに空けておいた部分を、布を交互にすくって縫い閉じます。

## !! ブックカバーの出来上がり!!



スライドタイプの布製ブックカバーの出来上がりです。2~3枚ブックカバーを作ると、ブックカバーを作るコツがつかめてくると思います。気をつけることは、布の厚みに応じて、テープの長さを調整することかな?

### 【テープをはさむ位置について】

テープをはさむ位置については、大体9~10cmと書いていますが、布の間にテープをはさんだ状態で、折り返し部分(6cm)を軽く内側に折ってみて、折り返し部分を押し戻される位置にテープがきていればOKです。テープの位置は、お好みで調整して下さい。

### 【テープの長さについて】

テープの長さを3~5mmくらい長めに入れて縫うと、本にカバーをかける時に、テープの間に折り返し部分を入れやすく出来上がります。余裕分は、布の厚みに応じて調整して下さい。

私的利用以外の無断転載・複製(コピー)を一切禁止します。  
Copyright (c) 2003-2008 ネットでお小遣いのすすめ All rights reserved.  
<http://tibikorokunn.ogiji.net/index49.html>

久しぶりに何の予定もない休日、そーそーそんな日は…

# ゆっくりインドア・ライフ

BOOK(小説) 編



## 火車

著者 宮部みゆき  
初版発行年 1992年  
出版社 双葉社、新潮社(文庫版)  
作品紹介 第6回山本周五郎賞受賞作。休職中の刑事が遠戚の男性から、失踪した自分の婚約者を探して欲しいと頼まれる。自らの意思で失踪、しかも徹底的に足取りを消して。彼女は、なぜそこまでして、自らの存在を消さねばならなかったのか?捜査が進むにつれ、カード社会の犠牲とも言うべき、自己破産者の凄惨な人生が浮かび上がってくる。緻密に張り巡らされた伏線、物語の運び方の巧みさなど、一流のミステリー小説です。



“環境”や“自然”という言葉が世間にあふれる昨今。その分析には高度な科学的知識が不可欠ですが、古来、人々はもっと自由な視点から環境や自然を見ていたようです。その一つが、宮本武蔵の「五輪の書」の由来ともなった「五輪」の思想。この思想では、自然を「地・水・火・風・空」の五つの要素から成り立つものと考えていたようですが、今回のインドアライフでは、題名にその五要素が付く小説を集めてみました。

## 地下室の手記

著者 フョードル・ドストエフスキー  
初版発行年 1864年(ロシアでの発行)  
出版社 光文社(2007年)、新潮社(1993年)  
作品紹介 「罪と罰」「カラマーゾフの兄弟」など作品で知られるドストエフスキーの「全作品を解く鍵」とも言われる小説。主人公は、極度の自意識過剰のために他人とのコミュニケーションに苦しむ小役人。地下室に閉じこもり、理性による社会改造の可能性を否定し、人間の本性は非合理的なものであることを主張する。心が比較的健全なときに読まれることをおすすめします。

## 風の歌を聴け

著者 村上春樹  
初版発行年 1979年  
出版社 講談社  
作品紹介 今やノーベル文学賞の候補にも挙がるようになった村上春樹の処女作であり、いわゆる「鼠三部作」の第一作目。主人公である大学3年生「僕」が、友人の「鼠」と一緒に、「25メートル・プールの床いっぱい」のビールを飲み干し、「ジェイズ・バー」の床いっぱい5センチの厚さにピーナツの殻をまきちらした)、1970年夏の物語。物語全体に流れる気だるい雰囲気、心当たり。読むとビールとフライドポテトが欲しくなります。

## 灰暗い水の底から

著者 鈴木光司  
初版発行年 1996年  
出版社 角川書店  
作品紹介 映画化された「リング」で有名な鈴木光司の短編ホラー小説。「孤島」「穴ぐら」「海に沈む森」など、水と閉鎖空間をテーマとした7編の物語で構成される。2002年に「浮遊する水」が、「リング」と同じ中田秀夫監督、黒木瞳主演で映画化されました。夏の熱帯夜、クーラー代わりに読まれてはいかがでしょうか。

## 空中庭園

著者 角田光代  
初版発行年 2002年  
出版社 文藝春秋  
作品紹介 東京都郊外に暮らす、京橋家は「何ごともおつみかなくさず、タブーをつくらず、できるだけすべてのことを分かち合おう」というモットーのもとに、一見幸せな家族を営んでいる。しかし、タブーの無いはずの家族のあいだには、実は底知れない闇が潜んでいる。ひとつの家族をめぐるグロテスクな現実が、6人の異なった視点から描かれています。小泉今日子主演で映画化もされました。

アクアクララが追求したのは、  
安心で生活に役立つ理想的な  
飲料水スタイル。



■お申し込み・お問い合わせは  
**0120-014329**

(おいしさにQ!)

■受付時間:9:00から17:30(土・日・祝祭日を除く)

現代人に必要な4種類のミネラル成分配合。  
面倒な湯沸かしや冷水の準備もこれ1台でOK!



アクアクララのミネラル成分表示(標準値)

- ・カルシウム— 9.8mg/ℓ
- ・ナトリウム— 5.0mg/ℓ
- ・カリウム— 1.7mg/ℓ
- ・マグネシウム— 1.2mg/ℓ
- ・硬度— 29.7
- ・pH— 7.3

- ・ウォーターボトル1260円/本
- ・サーバーレンタル料(年1回メンテナンス実施)
- ・クレール1050円/月・アクアベルト1575円/月

お届けします。きれい・おいしい水  
**みんなにうれしい毎日の水**



「詳しくはWebで」  
<http://aqua-rokko.com>

アクアクララ六甲

関西熱化学グループ  
おいしい水の宅配サービス

**アクアクララ六甲**

〒660-0095 兵庫県尼崎市大浜町2-23



**KN-ラボ**

この素晴らしい地球を永遠に

調査・分析に関することは、何でもお気軽にお問合せください。

ISO9001・ISO14001・OHSAS18001認証 ISO17025 (RoHS)認定

事業内容

- ◆ 環境測定(大気・排ガス、水質、土壌、悪臭、騒音・振動、作業環境、室内空気環境、ダイオキシン、環境ホルモンアスベスト粉じんなど)
- ◆ RoHS指令関連分析、アスベスト含有率測定、活性炭等の分析・評価試験、PCB分析、絶縁油評価、危険物判定
- ◆ 土壌汚染調査、触媒開発試験、有機合成試験
- ◆ 半導体、電子部品製造装置の精密洗浄
- ◆ 金属、セラミック等の表面処理
- ◆ 真空ポンプのメンテナンス

株式会社ケイエヌラボアナリシス

〒660-0095 兵庫県尼崎市大浜町2-23

【TEL】06(6416)5200(代) 【FAX】06(6416)5311

【URL】<http://www.knlab.co.jp/> 【E-mail】[info@knlab.co.jp](mailto:info@knlab.co.jp)

「環境とライフスタイル」を  
考えるフリーマガジン

**Aa**

エイ・エイ: 2008年プレ創刊号(6月1日発行)  
NPO尼崎21世紀の森づくり編集局 Aa創刊準備室  
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 今堀 洋子 田中 弘之  
岩切 翔 谷藤 建夫  
岩崎日出夫 春田 孝文  
岡崎 勝宏 森上 恒  
作田 祥介 森本 和昌  
竹村 幸男 吉田久視子  
辰見 肇
- Editor/Writers 見玉 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
- 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・団体のみならず  
ぜひご利用ください!  
まずは、お問合せください。



「広告」という  
環境貢献  
しませんか!

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、「社会と人と  
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。

編集後記

「あまあまボン」から「Aa」へ。  
いよいよプレ創刊号ができました。  
内容も充実、広がりをもってきた  
と自負しています。  
「尼崎21世紀の森づくり」の  
キーワードは人と自然の共生です。  
行政、企業、市民が連携して尼崎  
から21世紀の都市の新しい形を  
提案し、森づくり・まちづくり  
に取り組んでいます。  
まだ尼崎の森中央緑地の工事も  
終わってませんが、「はじまりの森」  
では、子どもたちが植えた苗木が  
スクスク育っています。  
この「Aa」を持って、見に来ま  
せんか。きっと、あなたも参加し  
たくなりますよ。(田中弘之)

**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!ぜひご応募ください。  
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世紀の森づくり編集局 Aa創刊準備室  
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【あまあまボン】が合体しました。  
「あまあまボン」と合体した【Aa】は、「環境や自然に親しみ、創造  
的なライフスタイルづくり」のヒントになり、さらに多くの方々に  
愛されるマガジンを目指してしています。

<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●6月20日「喜びさおー ーニングイベント」を 尼崎の森中央緑地に 開催しました。 vol.10(2006.9)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●苗育て、企業アンケ ート、まちあるき、市民 との懇話会など、様々 な活動も紹介。 vol.5(2004.11)</p>	<p><b>森づくりニュース</b></p> <p>●第1回尼崎21世紀の 森づくり協議会が開 催され、森づくりの活 動が始まりました。 (2002.11)</p>
<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●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)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●尼宝線の元浜花壇で 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)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●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)</p>
<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●森づくりと地球温暖 化防止特集、様々な取 組が温暖化防止とつ ながっていることを再 認識。 特別号①(2007.3)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●各団体の平成17 年度の活動計画を 紹介しました。 vol.7(2005.7)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●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)</p>
<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●あまあまボンのすべ てを紹介し、今まで取 組を振り返りました。 特別号②(2007.3)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●「尼崎エコ産業フォ ーラム」(河津でピアガ ーデン)を企画・開催。 他団体と連携を図りま した。 vol.8(2005.10)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●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。「あまあまボン」 から「あまあまボン」へ vol.4(2004.7)</p>
<p><b>【Aa】創刊準備号</b></p> <p>●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 ボンが合体。 (2007.10)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●尼崎の森中央緑地の ハッピーバースデーとし て、様々な団体の参加 のもとオープンニングイ ベントを企画しました。 vol.9(2005.1)</p>	<p><b>あまあまボン</b></p> <p>●5つくりの連携である 「尼崎21世紀の森づく り行動計画」を策定。この 計画のもと、各種活動 を現在進めています。 保存版(2004.7)</p>