



3号
2012.3.15

「自然や環境」のことに触れなくなったり、
ライフスタイルを考えたりするヒントが
この「エイ・エイ」の中に入っていますヨ。



CONTENTS

- レポート:あましん植樹祭
- インタビュー:
工場地帯で「はちみつ」が!!
- パドルボードに挑戦!
- 情報交流コーナー:あま・あま・ポン
うんぱく報告、あまがさき物語、
サポーター数珠つなぎ
- NEW LIFE STYLE:
ジャグリングって知ってますか?
- 尼崎「まちある記」
- ゆっくりインドア・ライフ

「環境とライフスタイルを考えるフリーマガジン」2012年3月15日発行 NPO 尼崎21世紀の森 <http://www.amazimori.net>

個人限定

ニ崎21世紀の森づくり 苗木の里親制度



毎月1万円
契約期間2年

育てる苗木で育つ預金
定額積立定期預金

どんぐりの木

ぎ

当金庫が取組む「あましん緑のプロジェクト」にご賛同いただき、「苗木の里親」として
尼崎の森中央緑地に植樹する「苗木2本」を商品契約期間(2年)の間、育てていただきます。
満期後、当金庫主催の植樹祭にて「育てた苗木を植樹いただく」環境保全商品です。



新規ご契約時の
プレゼント!
花の種



満期時の
プレゼント!※
エコバッグ



本店育苗施設にて育成中の苗木

※満期時のプレゼントにつきましては、当初ご契約いただいた本商品の目標積立額の掛込が終了されたお客様に限りです。

お取扱い期間 平成24年6月1日～平成24年10月31日(第2回目/全5回)

第1回:平成23年6月1日～10月31日 第2回:平成24年6月1日～10月31日 第3回:平成25年6月3日～10月31日
第4回:平成26年6月2日～10月31日 第5回:平成27年6月1日～10月30日

「どんぐりの木」の発売にあたり、一般財団法人 尼崎地域振興財団より第1回募集では100万円 第2回募集以降は50万円を
財団法人 ひょうご環境創造協会に寄付し、「尼崎21世紀の森づくり」の活動にお役立ていただけます。

上記の詳しい内容については、窓口または下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。



「尼崎21世紀の森づくり」を応援しています。

尼崎信用金庫

AMASHIN

<http://www.amashin.co.jp>

あましん 検索



【フリーダイヤル相談コーナー】ご利用時間 平日/9:00～17:00

☎ 0120-26-0556

携帯電話からご利用の場合は…
06-6411-5361
通話料はお客様のご負担となります。

詳しくは店頭の特ラシをご覧ください。(平成24年4月9日現在)

今回の「あましん植樹祭」では、「あましん」の各店舗で参加者を募り、約500名が参加しました。

「あましん植樹祭」は、尼崎スポーツの森はばタンアリーナの観客席に設置された特設ステージで、まず最初に「あましん」の橋本博之理事長から「尼崎21世紀の森づくり」は、創業90周年記念事業としてだけでなく、地域貢献、自然環境保全の取り組みとして、今後も継続して行なっていくという強い決意のあいさつがありました。

次に、これを受けて、兵庫県吉本知之副知事、尼崎市の稲村和美市長からも、「尼崎21世紀の森づくり」への想いがこもったあいさつが続き、

そして、参加者のみなさんに、アマフォレストの会の高木会長から植樹の



手順について、説明がありました。

その後、参加者は2グループに分れて阪神高速湾岸線の高架下の植樹会場へ移動し、「あましん」の職員からなる「苗木の里親案内人」からの案内、アベマキ、クヌギなど12種類の苗木、約1000本を植樹しました。

植樹に引き続き、苗作りのためのほ場や「はじまりの森」の見学、記念撮影、尼崎21世紀の森構想の展示ブースを見学しました。

当日行なったアンケートでは、「尼崎21世紀の森が市民の皆さんに認知されており、これからは植樹や苗木の里親などに参加したいとの意見が多く寄せられました。」あましん」による取り組みが「尼崎21世紀の森づくり」活動に大きな力になるものと期待されます。



尼崎21世紀の森対象エリア
 国道43号以南の約1,000haがそのエリアで、市民・企業・行政等で構成された「尼崎21世紀の森づくり協議会」が活動母体です。

苗木の里親制度のしくみ

ご家庭などで苗木(コナラ、アラカシ、エノキなど)を約2年間、育てていただいたあと、尼崎の森 中央緑地に植樹していただきます。そして、みんなに愛される森になるよう育てていきます。

- ① ピニールポットに入った苗木を、みなさまにお預かりいただきます。
- ② 約2年間、ご家庭などで育てていただきます。
- ③ 育てていただいた苗は、皆さんと一緒に、尼崎の森中央緑地に植樹します。

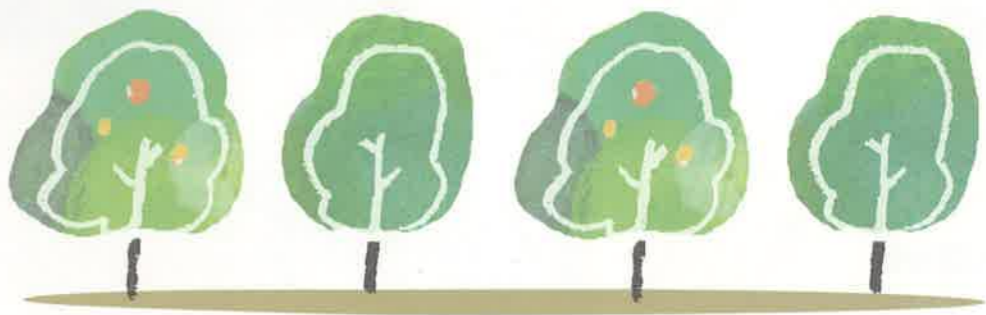


レポート

創業90周年記念 尼崎21世紀の森 あましん植樹祭



スコップ1本から森づくりがはじまります。みんなと一緒に森づくり、はじめましょう。



尼崎の森中央緑地で「あましん植樹祭」が開催。

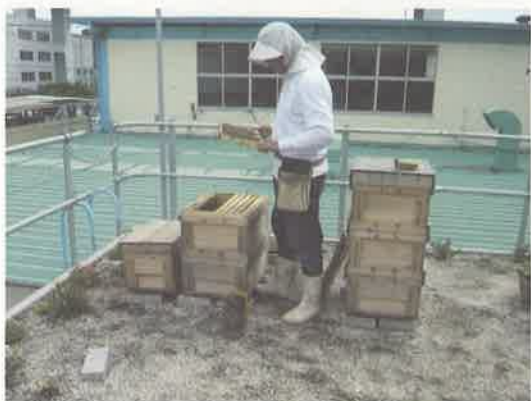
2011年10月29日(土) 尼崎信用金庫(以下「あましん」)による「創業90周年記念尼崎21世紀の森あましん植樹祭」が、尼崎の森中央緑地で開催されました。

10年かけて植樹し、100年かけて森をつくるという「尼崎21世紀の森づくり」に賛同する「あましん」が、創業90周年記念事業の一環で実施したものです。

「あましん」は、2010年3月の「尼崎21世紀の森植樹祭」に、「あましん」の職員とその家族110名が参加したことをきっかけに、7月には、兵庫県との間で「尼崎21世紀の森づくりの推進に関する協定」を締結しました。

現在は、「苗木の里親(※)コーナー」を尼崎市内25店舗に設置し、苗木の里親についての紹介を行なっています。

また、「あましん」本店の敷地内に設けた育苗施設で苗木を育て、尼崎の森中央緑地での植樹や除草活動などを積極的にこなしています。



尼みつ：5月～10月頃(期間限定)
 400円(100g)で販売予定
 取扱い店：メイド イン アマガサキショップ
 尼崎建家町114-6 TEL:06-6412-2086
<http://www.madeinamagasaki.com/>



How Wonderful Activity of Aamagasaki 21c no Mori is !

工業地帯で、「はちみつ」が!!



※イラストマップはデフォルメされたイメージです。位置情報、実際の縮尺、距離とは若干異なることご了承ください。

「尼みつ」は、環境の状態を現しています。

INTERVIEW ①

「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

全国でも珍しい工業地帯での養蜂場の見学に出かけました。尼崎21世紀の森エリアの東海岸町にあるニ崎鉄工団地協同組合が、工業地帯の緑化活動の一環として、植物の受粉を助けるミツバチに着目し、飼育を平成22年4月から始められたとの事。

屋上にある巣箱からミツバチの出入りを見ながら、どれぐらいの量の蜂蜜がとれるのか?と思ひ、協同組合理事長の西村善明さんに質問しました。西村さんは、NPOニ崎21世紀の森の理事であり、この取り組みを始めた方でもあります。

尼崎は、工業地帯といっても街路樹も多くあり、工業地帯と市街地が近いという特長があります。

ミツバチは、半径約3〜4キロの行動範囲を持っていて、この協同組合を中心に、北は尼崎市役所、東は姫島、西は鳴尾まで、このミツバチが飛び回っている事になります。他の都市部の養蜂に比べ、数倍の量がとれているとの事でした。

ミツバチの行動範囲の広さに驚いたり、工業地帯と市街地が近いこの特長が、この豊作に繋がっているのかと感心したりしました。

そして、お土産にとれたて、蜂蜜「尼みつ」をいただき大満足の取材でした。

西村善明さん:

- ・ニ崎電機株式会社 取締役会長
- ・ニ崎鉄工団地協同組合 理事長
- ・社団法人 兵庫県電業協会 会長
- ・NPOニ崎21世紀の森 理事



東京出張時、新幹線の中で読んだ『銀座ミツバチ物語(田中淳夫著)』がきっかけで、取り組みを始める。西村さんは、この本を手にした時は、銀座での飲食業繁盛記的なものかと思っておられたそうです。



視界が広くて、
いつもと違う景色
がおもしろい!

中之島

パドルボードに挑戦!

ドキドキしながら
いざ出発!



11月の秋晴れの日にパドルボードに挑戦してきました。
パドルボードは(Stand Up Paddle Board/スタンドアップパドルボード、略称/SUP)ハワイ発祥のスポーツでサーフボードより一回り大きなボードの上に立ってパドルで水を漕いで水面を進むスポーツです。体験する前から何やらエクササイズの効果もあると聞いて、期待に胸を膨らませながら当日を迎えました。
集合場所に集まるとまずはボードに乗る前に陸上でパドルを使った基本的な漕ぎ方を練習しました。そして色々な説明を受けた後にドキドキしながら入水!一人ひとり、ボードの上に正座するような形で座って漕ぎ出しました。座って漕ぐのに慣れてきたら、遂にぐらぐらしながらそっとボードの上に立ち上がりました。始めはバランスをとって真っ直ぐ進むことに必死でしたが、ふと顔を上げてみるといつもとは違って見える大阪の景色が目の前に広がっていました。

川の上は視界が広い!そして人工物の上に立って自然を眺めるのと、自然の上に立って人工物を眺めるのでは街の見え方が全く異なります。水の流れ、風の流れを感じ、時間の流れも段々とゆっくりになっていくように感じました。
立って漕ぐのにも慣れてくると都心の真ん中でパドルボードをしていることが楽しくなり、道を歩いている人と目が合うだけで思わず手を振りたくなってきました。ついつい手を振ってみると、相手も面白そうに手を振り返して声をかけてくれ、新たなコミュニケーションが生まれました。
いつもは何気なく風景に溶け込んでいた川が、今回の体験を通してどこをどんな風に流れているかが気になるようになりました。そして他の地域でも川に浮かんでパドルボードを漕ぎながら、新たな街の発見に出かけたいと思いました。



インストラクターの相田さん(左)と奥谷さん(右)



ジョギング感覚でお気軽にご参加ください!

都心の水辺「中之島」で
水上さんぽを楽しもう!

パドルボード体験

水上さんぽ実行委員会
アクアスタジオ

- 【時間】朝の部/9:00~、夜の部/19:00~:毎日実施(講習時間:約1.5時間)
- 【集合】若松の浜 ※大阪市中央公会堂近く天満警察署前の水辺広場
[各回約1時間/開始15分前には着替えて集合してください]
- 【服装】濡れてもよい動きやすい格好で履物はビーチ用シューズ、濡れてもよい運動靴など
- 【条件】小学生以上 ※小中学生の方は保護者の付き添いが必要です。
- 【予約】・メール:mail@aquastudio.jp ・電話:06-6125-0550でお申込みください。
- 【ホームページ】http://aquastudio.jp/
- 【料金】3,000円(参加費・レッスン料・レンタル料・保険料・協力金込み)



ふかふか
気持ちいい!





【尼崎21世紀の森・情報・交流コーナー】 あまあまポン

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。



平成23年10月8日(土)に尼崎で活動する団体の皆様と尼崎運河博覧会実行委員会を結成し、第5回目の「うんぱく2011 尼崎運河博覧会」を北堀運河で、開催いたしました。前年は入念に準備したにも関わらず、あいにくの台風接近で中止となりましたが、今年はとても良い天気に恵まれ、約1200名の方が来場してくれました。

うんぱくのコンセプトは運河を舞台にした文化祭、参加団体が企画段階から積極的に取り組み、運河クルーズ、Eポート、県立尼崎高校ライブ、音楽イベント「あまおと」、キッズコーナー、オープンカフェにエコ展示などを理想的な体制で開催することができました。特に今年には運河の水質浄化施設に付帯して棧橋が完成したので、水面にたくさんの乗り物が浮かびました。12時には皆が集まり記念撮影を行い、運河を遊びの舞台にできた瞬間を感じることができました。

うんぱくは尼崎運河の恒例の行事として市民の皆様にも少ずつ定着してきたように思いました。に附帯して棧橋が完成したので、水面にたくさんの乗り物が浮かびました。12時には皆が集まり記念撮影を行い、運河を遊びの舞台にできた瞬間を感じることができました。



うんぱく
ニ崎運河博覧会
日時：平成23年10月8日(土)
会場：尼崎港管理事務所北堀運河 周辺
主催：尼崎運河博覧会実行委員会

あまがさき物語

【第12回】

【フラとハワイアンで「尼崎を元気に！」】

武庫之荘の駅から、北西に歩いて5分。ひときわ目をひく、とんがり屋根の建物があります。ハワイアン・カフェ「プルメリア」

毎年「尼崎21世紀の森サマーフェスタ」に、ボランティア参加していただいているフラダンスのレイ・ハナ・プルメリアの代表、花田眞佐子さんと娘の麗子さんとのお店です。

花田さんに、フラやハワイアンをして、尼崎への思いなどをお聞きしてきました。

「いつもサマーフェスタでは、たくさんの生徒さんとご出演ありがとうございます。なぜハワイアンを始められたのですか？」

「学生の時に見た『南太平洋』(1958年)という映画を見て、「なんてきれいな所なんだろう。行ってみたい。」と思ったのが、ハワイへの興味の始めでした。

サラリーマンとして、会社勤めをしながらハワイアンを歌い、フラを踊っていました。大阪の花博(1990年)の頃から、いろんなところで歌やフラを教えるはじまりました。2005年定年後、渡米してフラやハワイアンソングを学んだり、オハイオ大学ではフラ教えました。2007年に娘の麗子さんと一緒にこの「プルメリア」を開店。ハワイアン・カフェとフラとハワイアンミュージック、ウクレレ教室をしています。

「尼崎の町への思いは？」

「尼崎に来て40年になります。当時は、公害がひどく、行政の遅れた街と想っていました。尼崎をきれいな町にする為、まず、街の緑を増やしたら良いと思います。そのため、店の前にはバナナやプルメリアなどの緑をたくさん植えています。」

「サマーフェスタに参加していただきましたが、感想は？」

「とても大きなイベントができて良かったですね。すぐには効果が現れないでしょうが、継続していくことが大切ですね。大事なことは、植物が育つ環境や、植物の大切さを子供たちに教えることです。市民の寄付で、森づくりができるように、イベントを通して市民のなかに広げていけたらいいですね。子供たちが、簡単に臨海地域に行けるように、交通機関があつたらいいと思います。」

「最後に、花田さんの「夢」は、なんですか？」

「Power up your Mind (「尽きない好奇心」) 私には尽きない夢があります。毎朝、起きたら今日はこうしようとか、ああしようとかすることがあること。たとえば、このバナナの花は、夕日に映えて、黄金のような色になります。寒い1月の武庫之荘でバナナの花が咲いている、これを大切にしていきたいと思っています。なんととっても、尽きない夢のパワーの源泉は、スマイルですね。スマイ

花田眞佐子さん PROFILE

大阪マーマイド・ハワイアン・クラブ内、レイモミ美子フラ・スクールに籍を置き、関西学院大学軽音楽部OBバンド「KGクレセント・アインランダーズ」で、ボーカルとフラを担当。24時間チャリティー番組「愛は地球を救う」の神戸コンサートにバンド出演する。現在は、阪急武庫之荘プルメリア、小田体育館ほか、尼崎中心にフラを指導している。



「今日はありがとうございました。これからも尼崎21世紀の森」へりをよろしくお願ひします。(発信部会 田中弘之)

また、阪急武庫之荘駅南で、毎年「さくら祭」に協賛して、音楽祭を開き地域の活性化に取り組む
ハワイアン・カフェ プルメリア
尼崎市武庫之荘2丁目10-8 TEL.066438-1338
<http://www.rei-hana-plumeria.com/>

楽しみにしてね



HPもチェック! <http://ama21mori.net/>

今年もいろいろイベントを催します!

- ◆サマーフェスタ
- ◆うんぱく
- ◆エコキッズ メッセ
- ◆植樹祭など、など



外部に対してどんどん発信できるように、なってきたことが大きな進歩です。ただ、外部に発信できるようになった一方で、イベントもマンネリ化してないかは気になります。イベントをこなすだけになってしまっていないだろうか、理念がともなわれない動きになってはいないだろうかということを感じています。

◎これからの抱負をお聞かせ下さい。

A 産業部会としては、最近「スマートグリッド」をキーワードとして取り上げています。産業部会で一番大切なことは、いろんな企業の方に森づくりについて知っていただくということ。もちろんのこと、「環境にやさしい」ということから「一歩踏み込んで、色々な企業が集まっていたら、新しいものを創造する」ということにつながればと思います。そのためには、地道な対応でつながっていくことが重要だと感じています。

また、森づくりは具体的に進んできているので、地道にばちばちと一歩ずつ進んでいきたいと思っています。さらに、そろそろ若い、次の世代の後継者に引き継いでいきたいと思っています。

◎森への思いはありますか。

A やっぱ、うんぱくやエコキッズメッセ等、来2〜3年後くらいです。

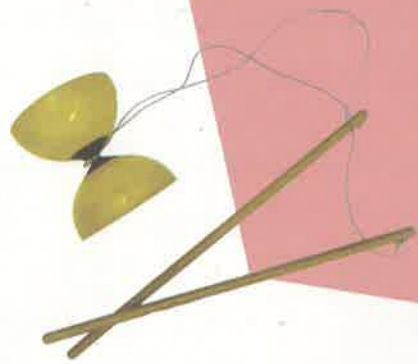
◎どのようなきっかけで森への思いが加わりましたか。

A めちゃくちゃ古くて、初めから参加しています。きっかけは(社)尼崎青年会議所(以下「JC」)です。1992年のリオのサミットをきっかけに「JC」の中で環境のことに取り組みの動きができ、翌年、「JC」の中で、「エコシティあまがさき宣言」というのを作ったのが第一歩でした。そして、40歳で「JC」を卒業して、尼崎商工会議所の青年部に所属をし、兵庫県の南農民局の地域ビジョン委員会に参加しました。そこで、尼崎21世紀の森づくりに関することを考えようということでした。その際に、まちづくり部会の田代さんと出会いました。その際に、協議会がつくれるということになり、私は、商工会議所を代表して、協議会に参加したのがきっかけです。部会が出来上がったのは、協議会が出来た2〜3年後くらいです。

サポーター数珠つなぎ



今回の「サポーター数珠つなぎ」では、産業部会に参加されている廣川さんをご紹介します。

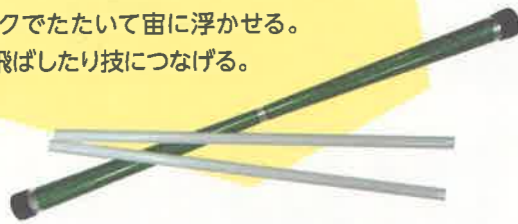


ディアポロ(中国ゴマ)

つづみのような形をしたコマを2本のスティックを通した糸で回す。コマを高速で回転させると安定し、さまざまな技が可能になる。上級者は複数個回すことも!!

デビルスティック

センタースティックと呼ばれる棒を両手に持ったハンドスティックでたたいて宙に浮かせる。そこから回したり飛ばしたり技につなげる。



道具あれこれ

トスジャグリング

ボール(ピンバック)は基本中のキホン。素早くキャッチして投げ上げられるよう手にフィットする素材で落としても跳ねてとんで行かない。2006年優勝のアラン・シュルツ(チェコ)はなんと!同時に11個のボールを操る。



ジャグリングって
知ってますか?

NEW LIFE STYLE
Do you know?
“JUGGLING”

ジャグリングは、ボールをはじめ
さまざまな道具を使って楽しむ
趣味であり、スポーツであり、曲芸です。
子どもからお年よりまで、年齢や性別、
国籍に関係なく、屋外でも屋内でも
楽しめる新しい「娯楽」を紹介します。



最も基本的なジャグリングは、複数の玉を投げ上げては取ってを繰り返すトスジャグリングと呼ばれるお手玉のようなもの。そもそもサーカスの曲芸や大道芸など、見世物として行われていますが、近年は直接人に見せることを目的とせず、スポーツや趣味としても楽しまれています。
また、トスジャグリング以外にも広義には、ディアポロやデビルスティックなど(10ページ参照)さまざまな道具を使って楽しむものもあります。最近はこのように道具も、パーティーグッズと



を取り扱う雑貨量販店で販売されていて、気軽にはじめることができます。
会社の宴会やパーティーで一芸として、合コンのネタとして、おじいちゃん・おばあちゃんのポケ防止に...、まだまだこれから広まりそうなジャグリング。あなたもはじめてみませんか?

どんな世界にもあるんですね、世界大会って。もちろんジャグリング限定の国際大会もたくさんあるのですが、今回ご紹介するのは、静岡県で毎年11月に初旬に開催される「大道芸ワールドカップin静岡」。20回目の記念大会となる2011年大会のようすをレポートにまとめました!今年ぜひあなたも参加してみたいかが?

DAIDOGEI WORLD CUP IN SHIZUOKA 2011 Report



フルキャストの前夜祭

参加パフォーマーが一堂に会し、持ち時間1分でそれぞれのパフォーマンスを披露するプレビューショー。言うなれば大道芸ワールドカップの超豪華ダイジェスト版です。

なんと経済効果は20億円以上!

日本全国、あるいは海外からも会期中150万人を超える大道芸ファンが訪れます。その経済効果は20億円以上と言われ、さらに静岡という街のイメージアップなど副次的な効果は無限大。



世界レベルのパフォーマンスを街角で

ステージの数はなんと35!しかもその大半はいわゆる街角。いつもは「ただの道」がこの期間に限っては夢と感動を与えるステージに早変わり。世界屈指のパフォーマンスを身近に楽しめます。

800名におよぶボランティアスタッフ

参加アーティストのアテンドやステージごとの進行係、通訳や車いす対応、ゴミひろいにいたるまで全てボランティア。プロデューサーやチーフディレクターもボランティアというから驚きです。



さらに詳しくは大道芸ワールドカップ公式ホームページの会場レポートで。
<http://www.daidogeicom/report2011/index.php?c=1>

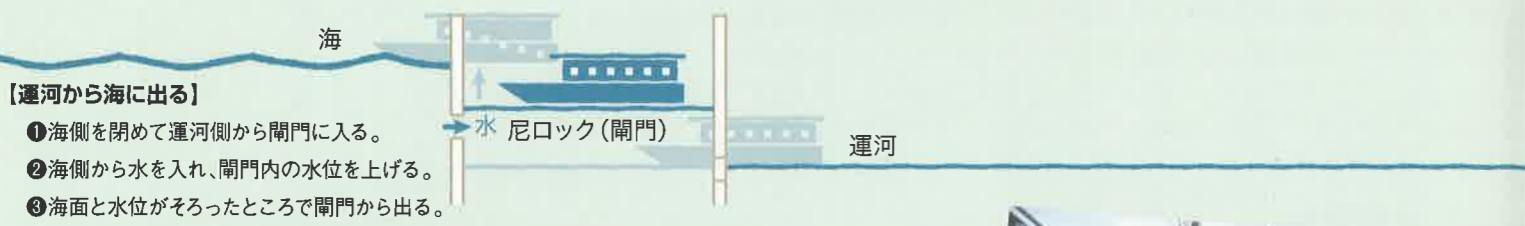
尼ロック(閘門) Ama Rokku

側道へ

尼崎を水から守る尼ロック。
市民の暮らしを陰で支えています。尼崎市は、地下水の汲み上げによる地盤沈下が進み、市役所の辺りまでの約40%の地域が海拔0メートル以下となっています。ここは、その尼崎市を高潮から守るための施設で、閘門、水門、排水の為のポンプなどがあり、中でも、船が水位の違う水面を進むための閘門は、パナマ運河と同じ方式で、非常に珍しい物です。パナマ運河と違って通行料は無料で、船が来ればいつでも稼働するとの事。



O.P.(OsakaPell) =大阪湾最低潮位を0mと基準にした土地の高さ



普段は渡ることでできない可動橋。この日は特別にこの橋を渡って尼崎の森中央緑地を目指します。

「関係者以外立入禁止」
こう書かれると、余計に入ってみたくなるもの。今日は、堂々と入ります!

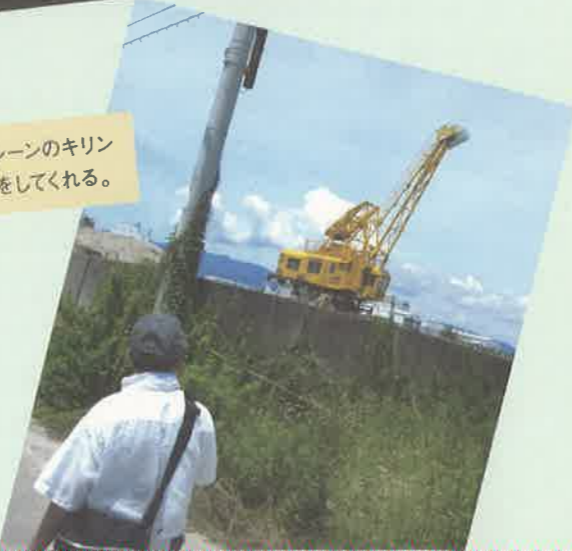


この道を歩きました。



閘門と可動橋を制御する
管制室はまるでロボット
のような装い。

入口ではクレーンのキリン
がお出迎えをしてくれる。



尼崎 まちある記



④金属スクラップ工場。離れて見るとまるで積み木。
/⑤豊かな緑地帯。側溝にはザリガニなども。/⑥荷物用トロッコのための踏切は現役らしい。

道43号を越え、尼崎21世紀の森エリアへ歩を進めます。エリアの始まりには、大きな看板があり、そのまま住友金属工業のセットバック緑地の続く国道57号五合橋線を南下しました。工場が建ち並ぶエリアながら、セットバック緑地の効果で緑あふれるさわやかな道でまちあるきにも最適です。



池田 和也

今回は、タイトルを「まちある記」として尼崎の2つの名物を紹介。今回ピックアップするのは…な、なんと!「工業地帯」と「尼ロック」♪です。

2011年11月5日、阪神尼崎駅南にある開明中公園を出発し、全国でも珍しい工業地帯にある養蜂場を見学。次に、レオナルド・ダ・ビンチが考案したと言われる両開き式の閘門(尼ロック)の役割や特長などを教えてもらいました。そして、日頃は、近づく事があまりない工業地域をゆっくりと歩き、尼崎の森中央緑地に到着。その道中、いろんな人たちによって街路樹がきれいに整備されていたり、バラの花壇などが作られていることを再発見しました。約4時間の「まちあるき」の中で、道路や地名の由来、尼崎市の歴史、現状などをガイドしてもらい、少しこの地区の理解を深め、尼崎がさらに好きになりました。



だんじり格納庫:ここには7つの地区のだんじりがおさめられています。毎年敬老の日前日と当日の2日間に築地初島大神宮のお祭りにまちを巡航します。歴史と文化、そしてアートが融合しただんじりがその日が来るのを待っている感じがしました。



遊歩道(リフレクシブポート)

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。 **動機は何でも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 編集局
〒660-0815 尼崎市杭瀬北新町3-2-2 大信ビル3F
TEL&FAX 050-3477-3337 <http://ama21mori.net>

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。

森づくりニュース ●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)	あまあまぽん ●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)	あまあまぽん ●第1回リポーター大会を開催。リポーター向上の交流を深めました。vol.3(2004.2)	あまあまぽん ●第1回リポーター大会を開催。リポーター向上の交流を深めました。vol.3(2004.2)
あまあまぽん ●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。「あまあまぽん」から「あまあまポン」へ vol.4(2004.7)	あまあまぽん ●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)	あまあまぽん ●苗育て、企業アンケート、まちあるき、市長との懇談会など、様々な活動を紹介します。vol.5(2004.11)	あまあまぽん ●[尼崎エコ産業フォーラム]「瀬河でピアガーデン」を企画・開催。他団体と連携を図りました。vol.8(2005.10)
あまあまぽん ●尼崎の元浜花壇で花苗の植え付け、尼崎の森中央緑地の開墾準備で風あけなどを行いました。vol.6(2005.3)	あまあまぽん ●各部会ごとの平成17年度の活動計画を紹介しました。vol.7(2005.7)	あまあまぽん ●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)	[Aa]創刊準備号 ●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)
あまあまぽん ●尼崎の森中央緑地のハッピーバスツアーとして、様々な団体の参加のもとオープンイベントを企画しました。vol.9(2006.1)	あまあまぽん ●5月20日「森びらきオープンイベント」を尼崎の森中央緑地にて開催しました。vol.10(2006.6)	[Aa]創刊号 ●暮らしの中に息づく四季折々 ●森と自然が共生する環境創造のまち ●カラダと自然対話などのコンテンツで構成。(2009.1)	[Aa]2号 ●あまあまポンのプロジェクト開始。 ●全社で取り組む環境計画。 ●尼崎で森をつくるなどのコンテンツで構成。(2011.1)
[Aa]プレ創刊号 ●ハブのある生活の ●エネルギー教室 ●打ち水/インタビュ ●ハーモニーのある生活などのコンテンツで構成。(2008.6)	[Aa]創刊号 ●暮らしの中に息づく四季折々 ●森と自然が共生する環境創造のまち ●カラダと自然対話などのコンテンツで構成。(2009.1)	[Aa]2号 ●あまあまポンのプロジェクト開始。 ●全社で取り組む環境計画。 ●尼崎で森をつくるなどのコンテンツで構成。(2011.1)	[Aa]2号 ●あまあまポンのプロジェクト開始。 ●全社で取り組む環境計画。 ●尼崎で森をつくるなどのコンテンツで構成。(2011.1)

【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
若い頃、印刷会社に勤めていて、顧客を言い包めて無駄なものをたくさん作ってきた。上司から「前らが作っているものは「ゴミだ、今日も「ゴミ」を売って儲かっている」と言われた。そんな僕が森づくりに関するのは、その頃の自分への罪滅ぼしなのかもしれない。今回のAaにあなたの心に響く記事がありましたか? 100年続く森づくり。楽しくなければ続けられません。ゆっくりと楽しみましょう。 ※尚、このAaはみんなの思いを繋ぐ大切な媒体です。 (森上恒)



久しぶりに何の予定もない休日。そーそーそんな日は... 料理編 (ポトフ)

ポトフ(Pot au Feu)
「火にかかった鍋」という意味で、肉と野菜を1つの鍋で煮込んだ、とてもシンプルな料理。具材を塊のまま煮込むだけなので、ポイントを押さえれば、簡単。また、体がぽかぽかと温まり、寒い冬にはもってこいの体に優しい料理。ポトフは、スープとしてはもちろん、煮込んだ肉と野菜はマスタードなどを添えてメイン料理として楽しめる。

- ① 鍋に大きめに切った野菜すべてとベーコンを入れる
- ② コンソメとワインを入れて野菜がしっかり柔らかくなるまで、しっかり時間をかけて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ソーセージを入れて10分ほどまた煮込む。
- ④ お皿にそれぞれの具材を盛りつけて、ブラックペッパーを好みに合わせてふる。粒マスタードも一緒に添えて出来上がり。

※一晩置くと野菜の甘味とコクが一層増して、美味しくなりますよ。

パーマスタールよびさんの Yopi's ESSAY ちょびっとエッセイ

話は唐突だけれど、私は具合が悪くなると小児科の病院に行く。もちろん内科も診てくれるから。理由は2つ。1つは家から絶妙に近い。冬なんかダウンと帽子さえ着れば、そのまま部屋着でひょいと行ける。2つは女医さんだから、すっぴんでも平気。これがイケメンの先生だったら、うかうか具合悪くなると出来ず、無視してしまっただけでまた具合が悪くなる。院内はもちろん子供がわんさかで、注射で泣きわめいたり、走りまわったりしている。そんな中、30代の独身女が1人で待ち合いに座っているのだ。初めのころは、肩身が狭かったが、エプロン姿で恰幅のよい看護師さんや、母性に満ちあふれた優しい先生は、そんな私を受け入れてくれるので安心して行ける。職業柄、不摂生になりがちで、寒い冬なんか、特に体調を壊しやすい。おまけにシングルウーマン。家に帰って具合が悪くても、「大丈夫?」と言ってくれるのは自分以外にいない。そんなことを考えても不毛だから、とりあえず体力をつけなくては、と何か温かいものを作る。冷蔵庫にあ、あり

あわせだけれど、上手に作る。バーテンダーも悪くない。台所でもカウンターにいれば、風邪のときでも毅然と振る舞えるような気がする。 にんじん、大根、たまねぎ、ごろっとしたままのベーコン。お客さんから頂いた白ワインを、コンソメスープでことごと煮て、じっくり待つ。 聴診器のことを「もしもし」と呼ぶ女医さんのことを思い出す。 「また具合が悪くなれば、すぐに来てね」 病気にはなりたくないけれど、ホッとさせる言葉。そろそろ出来上がった料理を食べ始める。芯からじんわりと温まるポトフの味。 早く元気になってお客さんに出してみよう。ホットウイスキーや白のスパークリングワインなんかと一緒にどうだろう。 喜んでもらったら、お客さんに「また来て下さいね」と言うことにしよう。 具合が悪くても来る事が出来るのがBARなのだから。

バーテンダー 岡本 佳子
1979年生まれ。通称「よびさん」。塚口の瀬戸内寂聴。学生時代から6年間フリーライターとして数々の飲食店取材しながら、BARに興味を持ち始める。思い立った止められない性格で2007年3月3日にSHOT BAR antbearを立ち上げる。今や酒飲み女マスター。