



## 特集

# eのぼると

リサっちの  
リサもんだい

このスペースは  
もともと何だった?

- Ⓐ 学校
- Ⓑ 倉庫
- Ⓒ 駐車場

答えは、中のページを  
読んで!

今月の「リサもんだい」は全部で3問。Risaのホームページで  
答え合わせができるよ! ちなみに6月号の答えは「B、A、B」でし  
た。  
<http://risa-eco.jp/risamondai/>

ケータイ、  
スマホは  
こちらから



写真上 守山区の施設  
でボルダリングを楽しむ  
子どもたち。高さ3  
メートルほどの壁も怖がらず  
にスルスルと

夏休みは、すぐそこ。思いっきり体を動かせる時期です。でも、暑すぎると屋外はしんどいし、山まで行くのはちょっと遠い…。そんな名古屋でも身近に“山”を感じられる屋内施設が続々と誕生しています。オリンピック競技としても注目されている「ボルダリング」の施設。カラダとエコの関係を考える年間テーマの第3弾として、今月の特集は「のぼるとeコト」!

## 都会の“山”で体づくり

守山区森孝の住宅街。高速道路沿いの建物に一歩足を踏み入ると、そこはまさに“山並み”。色とりどりの突起のついた壁が、建物全体をうねるように造られています。この「プレイマウンテン! 名古屋IC店」は東海地区最大級のボルダリング施設。毎週土曜にはキッズクラスがあり、小学生以下の十数人がやってきます。

昨年から通っているという東区の小学2年、大野紗空さんは「何回もゴールに行けるのが楽しい」とスルスル上へ。母の彰野さんも目を細めて見上げます。「ここは子どもがやりやすい環境。体も丈夫になりますし、家族でも積極的にキャンプなどに行くようになりました」

皆さんも、レッツゴークライミング!

特集ページ ②③ につづく

## もくじ

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 東海まるごとRe里山体験<br>豊田市でびっくり間伐体験と<br>ダムカレー ..... | ④ ⑤ |
| リサっちファミリーのミニ家族会議<br>ウナギのぼりをお手伝い!? .....      | ④   |
| 読者プレゼント<br>やわらかい玄米、猪肉和風カレーなど .....           | ⑤   |
| 深谷里奈のエコデカラ<br>地域を知る<br>頼もしい先輩! .....         | ⑥   |
| リサカレンダー .....                                | ⑦   |
| 一つの食材で2度おいしい<br>エコ・クッキング .....               | ⑧   |





## 特集 のぼるとeコト

## 自然からスタート、ゴールはメダリスト!?

「ボルダリング」は2年後の東京オリンピックから正式種目に追加される「スポーツクライミング」の一つ。「ボルダー」は「丸い石」という意味です。高さ5m以下の壁に付けられた「ホールド」と呼ばれる突起を使い、設定されたコースを制限時間内にいくつのぼれたかを競う競技。安全に注意すれば子どもからシニアまで楽しめます。どうやってのぼるかを考えることで、知育に効果があるとも。



自然の岩場でフリークライミングを楽しむ人々(岐阜県恵那市観光協会提供)

## 歴史

もともとは自然の岩場をよじのぼる「フリークライミング」から始まり、やがて世界的なスポーツとして確立されていきました。現在も豊田市や岐阜県恵那市などに適した岩場があり、愛好家に人気。屋内と屋外を行き来する人も多いそうです。

## 道具

屋内でのボルダリングには専用のシューズを履くのが安全です。体にロープなどは着けませんが、落下時のため地面にはマットを敷きます。手には滑り止めの粉(チョーク)を付けた方がいいでしょう。それ以外は動きやすい格好をすれば、特別な道具は必要ありません。



ボルダリング専用のシューズ。底が硬く滑りにくいゴム



課題ゴール

課題4

課題3

課題2

課題スタート

トラバース(横移動)

同じ色の数字がついた「ホールド」を順番につかむのが基本!

おサルさんみたいに楽にね!

## 体験

無料のボルダリング体験会で子どもに指導する杉浦裕之さん

熱田区の名古屋

市体育館には6年前からボルダリング用の壁が設けられ、開館時間内は無料で利用できます。昨年夏に子ども向けのボルダリング体験会を開いたところ好評で、今年度は月に一度のペースで開催。講師役を務める杉

浦裕之さんは5つほどのホールドを使って上へのぼる「課題」の後、横移動する「トラバース」を指導。「チンパンジーのように力まず、ぶらさがればいいよ」などと教えていました。

TEL 052-872-6655



ばば

リサもんだい

ボルダリングの壁に付いている突起の名前は?

- ① ボールド
- ② ホールド
- ③ コールド

答えは、このページをよく読むのじゃ!



## リサイくん通信

第22回

リサイくんの好きなこと  
ぼくの好きなスポーツは野球。  
中日ドラゴンズを応援しているよ!

がんばれ!  
中日  
ドラゴンズ!



©名古屋リサイクル推進協議会

## リサイくん日記

## 大曽根中学校に行ってきたよ

6月4日(月)に北区の大曽根中学校へ行ってきたよ。校門に立って、あいさつ活動に参加したよ。みんな元気にあいさつを返してくれてうれしかったな。この日は「環境学習ウィーク」として、ペットボトルキャップの回収運動を行っていたよ。ペットボトルのキャップは、もう一度資源としてリサイクルできるんだ。資源化して生まれた収益を発展途上国の子どもたちのワクチンとして寄付する活動が全国で行われているよ。





# 名古屋にも続々山並み、親子でチャレンジ



自然の岩に似せたボルダリングの壁が並ぶ守山区の「プレイマウンテン!名古屋IC店」

守山区の「プレイマウンテン!名古屋IC店」は床面積約800平方メートル以上の倉庫を改修し、5年前にオープンしました。自然の岩の形や風合いに似せ、すべてを曲面で構成した「カービングウォール」は圧巻。欧米の技術者の協力を得

て、地中に基礎を打ち込んで固定した施設は「自然の岩山をのぼりきったときの達成感」を得られるそうです。

子ども向けのウォールには滑り台も付いており、最初は遊具感覚で慣れながら、徐々にレベルアップを目指します。

3年前には千種区に「プレイマウンテン!今池店」(TEL 052-734-3515)もオープン。こちらは今池駅前のビルのワンフロアを利用、会社帰りの男女に人気です。

## 円頓寺は商店をリノベーション

江戸時代からの歴史ある西区の円頓寺商店街にも最新スポットが生まれました。その名も「ボルダリングハウスKNOT(ノット)」です。

オーナーで同区在住の須澤篤さんは10年ほど前にボルダリングと出会い、妻の智子さん、娘の葵

さんと共に家族共通の趣味に。脱サラしてでもジムを開きたいという思いが商店街の空き店舗プロジェクトと結びつき、旧電器店を半年がかりで改装。今年3月にオープンさせました。

木造2階建ての柱や屋根をできるだけ残し、鉄骨で補強。高さ



旧電器店を改装して造ったボルダリング壁



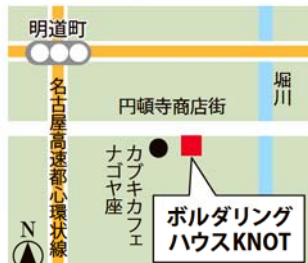
円頓寺商店街に店を開いた須澤篤さん

### 編集長のひとこと

名古屋でも盛り上がりを見せていることが分かったボルダリング。Risaとしては自然の中での活動をお勧めしたいところですが、最近は利用者のマナーや安全面の問題が大きくなっているのだから。むやみ

に岩場にのぼって危険を冒してはいけませんよね。まずは屋内の施設でボルダリングの基本をしっかり学び、自然や地域への敬意を持って外に出ていきましょう。それがカラダにもエコにも本当に「eコト」だと思います。(関口威人、表紙写真も)

4.3メートル、幅約25メートルのボルダリングの壁を入れました。アーケードに面して扉を開放できる造りにしたため、商店街を歩く人たちが「最近、テレビで見るスポーツの!」と興味深そうにのぞいていきます。住宅街だと夜の営業もしにくいですが、「ここなら体を動かして、お腹がすいたら近くの飲食店を勧められます」と須澤さん。ショップも併設し、環境に負荷の少ないチョークや有松絞りとコラボしたオリジナルグッズなども販売しています。



初回は一日利用、レンタル込みで一般3,500円、学生2,800円、中学生以下2,100円。2回目以降はレンタル別でそれぞれ2,000円、1,600円、1,200円。営業時間は平日14:00～24:00、土日祝12:00～22:00。月曜定休。TEL 052-756-2728  
メール info@bouldering-kot.com

### お知らせ

#### 高学年向けに環境実験教室

名古屋市環境科学調査センター(南区豊田5-16-8)で小学4～6年生が対象のイベント「かんきょう実験スクール」が開催されます。8月2日(木)は「生きものの『すごい』を体験しよう」、同3日(金)は「カラーペンに含まれる色素を分けてみよう」、同6日(月)は「PM2.5をはかろう」。時間はいずれも9:30～12:00、定員は各回25人、参加無料。

●申し込み、問合せ/住所、氏名、学年、電話番号、講座名を記入の上、メール(a6928481@kankyokuyoku.city.nagoya.lg.jp)、電話(052-692-8481)またはFAX(052-692-8483)で。7月11日(水)受け付け開始(先着順)

#### 酪農VRや野菜学の親子体験

東海農政局(中区三の丸1-2-2)で親子一緒に楽しめる「夏休みキッズプロジェクト」が開かれます。8月2日(木)は「パチャリアリティ(VR)ゴーグルで農業、酪農の世界を体験する「親子体験! VR・乳しぼり」」、同7日(火)は「野菜博士」として知られる恵泉女学院大学の藤田智教授による「知ってびっくり野菜学!～野菜を育ててみよう～」。

時間はいずれも13:30～16:00、小学4～6年生の親子20組、事前申込制、参加無料。●申し込み、問合せ/東海農政局のホームページまたは電話(052-223-4651)で

#### 揖斐川流域で暮らし方考える

岐阜県の揖斐川流域で新たな暮らし方を考える「さとやまインキュベーターいびがわ2018入門講座」が開かれています。田舎暮らしや小さな「なりわ

い」づくりに興味のある人に向けて、移住の先輩に話を聞き、現場を訪れる連続講座。単発の受講も可。「先輩に聞く座談会 スープ屋さん」●日程/7月11日(水)19:00～21:00 ●場所/フェアトレード&地産地消みずのわ(岐阜県垂井町宮代1794-1) ●参加費/500円、「揖斐川中下流域ツアー」●日程/8月4日(土)10:00～ ●集合場所/JR垂井駅北口 ●参加費/4,000円(食費、交通費別) ●申し込み、問合せ/NPO法人泉京(せんと)・垂井 TEL 0584-23-3010、メール info@sento-tarui.org



リサっちファミリーの  
ミニ家族  
会議

ばばリサ 今年も土用の丑の日が来るの。

ままりサ 今月は20日(金)よね。最近はある夏にウナギを食べるのはやめると言っていた?

ばばリサ うむ、食べるのはまた今度にするが、名古屋でも庄内川でウナギの保全活動が始まったと聞いて気になったんじゃ。

リサっち 庄内川にもウナギっているの?

ばばリサ 「養殖もの」ではなく、「天然もの」がちゃんというぞ。ウナギは海で生まれてから川を上る、つまり「遡上」をして大きくなる。ただ、人間が川に「堰堤」などを造っていたら、それを乗り越えられないこともある。

ままりサ アユのような魚のためには遡上を助ける階段状の「魚道」を造ってあげるわよね。

ばばリサ そう、しかしウナギは体がツルツルだし、泳ぐ力も弱い。そこで魚道に「ブラシ」をつけてあげるそうじゃ。

## 今月の議題

ウナギのぼりを  
お手伝い!?

リサっち ブラシ!?

ばばリサ ブラシメーカーが開発した、ウナギが体を傷つけずに遡上できる特殊なブラシじゃ=模式図。今回は「うなぎ登りアシスト」と名付けられたが、

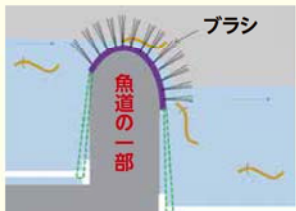
ヨーロッパではこうしたウナギ専用の魚道を「イールラダー(ウナギのはしご)」というらしい。

ままりサ 「矢田・庄内川をきれいにする会」が産官連携

で今月下旬から西区の庄内緑地公園前の魚道で実験するのね。

リサっち ウナギのいる川、庄内川!

たまりサ ーる!



## まま リサもんだい

## ウナギ専用の魚道のことは?

- ① イールラダー
- ② イールマター
- ③ イールパター

答えは、ばばに聞いてみて!



Risa読者が里山のよさを再発見する「Re里山」(Reはリサ、回(わ)は豊田市の旭地区で、ちょっと変わった「森づくり」と、?)

豊田市  
旭地区

親子でびっくり  
「ダムカレー」

豊田市の北部、旭地区。山深い太田区民館に、中川区から自営業の水谷文紀さん、妻の梨菜さん、長女で小5のここさん、長男で小3の旬君、次女で4歳のももちゃんがやって来ました。

出迎えたのは「私も名古屋なんですよ」という千種区のNPO法人「ひと・まち・これから」理事長の佐治真紀さんと香月友介さん。佐治さんたちは「森づくり」を通して都市部と山間部をつなぐ活動をしています。この日は地元で農業体験を受け入れる「太田わくわく会」会長の安藤公朗さんが、自身の所有する区民館近くの山林を活動場所に提供してくれました。

ふもとから軽く登ったところで、「こ



の山の中、どう思う?」と佐治さん。「ちょっと暗い」とここさん。そこで、白いロープを約7m四方に張り、内側の木の本数や高さをさまざまな道具で計測。ちょっとした計算をすると「とても木が混雑している」状態だと分かりました。

「ここは30年前にスギやヒノキを植えた森。昔は育った木を切って利用していたけれど、今は切る人も使う人も少なくなった」と安藤さん。植林した木が放置されると森が「混雑」して日光が遮られ、どの木もやせ細ってしまいます。そこで一部を切り倒して、他の木を成長させるのが間伐という作業。



作業の合間に「ダムカレー」をいただきます!

イクルなどの「リ」コーナー。今変わったランチを味わいました。

## 人間伐体験 「リ」にも舌鼓



力を合わせてヒノキの皮をむく親子たち。中からつるつるの木の表面が！

「ただし、チェーンソーなどを使うのは危ないよね。だからこんな方法があるよ」という佐治さんに教えられ、木の根元に小さなこぎりでも切れるように「皮」を引っ張ってみると…。「すごい！」。皮が上までむけて、つるつるの木になりました。この状態だと葉が広がらず、木を切り倒すのと

### Information



【行き方】名古屋市内から猿投グリーンロード経由で約1時間半。バスは名鉄豊田市駅前から「とよたおいでんバス」が旭方面へも。【料金など】「ひと・まち・これから」(TEL 052-741-3423)の森づくり体験は通常1人2,000円。関心のある人はできるだけグループとして連絡を。旭高原元気村(TEL 0565-68-2755)のレストラン「げんき亭」は9:00~17:00(オーダーストップ16:30)。矢作ダムカレーは950円、1日限定10食。

同じぐらいの間伐効果があるそうです。力仕事の合間には、車で20分ほどの旭高原元気村で「矢作ダムカレー」のランチ。ダムの形に盛り付けたご飯から、ルーを“決壊”させて食べるユニークな食事にも大満足の水谷さん親子。

「こうした豊かな自然を守るために山もきちんと管理しなければならぬんですね。それを親子で楽しく学べました」と充実した様子で帰っていききました。



山主の安藤公朗さん(右)と木の高さを測定する旬君

### 次は岐阜の長良川で漁船ツアー！ 参加者募集！

今回は8月5日(日)、岐阜市の長良川で漁船ツアーやアユ料理体験です(掲載は9月号)。現地までの交通費以外は昼食代を含めて原則負担なし。参加可能な名古屋市内の高校生以下の子どもがいる家族は、メール(risa@media-brain.co.jp)でご連絡ください。詳細はRisaウェブサイトを、個人情報の取り扱いについては右記をご覧ください。



## プレゼント

締切 7月13日(金) 必着

### A ヤマトライス 「やわらかい玄米」…20人

8ページのエコ・クッキングでレシピを担当しているヤマトライスの「やわらかい玄米」を20人に。特殊な技術でやわらかく炊き上げるよう加工した新食感の玄米。●提供/ヤマトライス TEL 0570-783-502



### B とよた里山猪肉和風カレー …5組10人

里山体験で訪れた豊田市山間部のイノシシ肉を使ったレトルトカレーの新商品「とよた里山猪肉和風カレー」(1人前、650円)2箱セットを5人に。CoCo壱番屋との共同開発で、和風だしをきかせたまるやかな味のルーにイノシシ肉がごろり。●問合せ/ワイズ TEL 052-231-2051



### C ナゴヤドーム 観戦券…5組10人

ナゴヤドームで行われる中日ドラゴンズのペア観戦券(オパールシート1塁側)を各日1組2人に。応募時には希望日程の番号を必ず書いてお知らせください。①8月3日(金)18:00 中日-巨人 ②8月4日(土)14:00 中日-巨人 ③8月10日(金)18:00 中日-東京ヤクルト ④8月11日(土)14:00 中日-東京ヤクルト(時間は試合開始時刻)



### D 「至上の印象派展 ビュール・コレクション」 招待券…5組10人

スイスの実業家ビュール氏が収集した印象派を中心にした作品展の招待券をペアで5組に。ルノワールの名作「イレーヌ・カーン・ダンヴェール嬢(可愛いイレーヌ)」などが7月28日(土)~9月24日(月・振休)まで名古屋市美術館(中区栄)で堪能できます。●問合せ/同美術館 TEL 052-212-0001



ビュール・コレクション「イレーヌ・カーン・ダンヴェール嬢(可愛いイレーヌ)」1880年 油絵、カンヴァス 65x54cm © Foundation E.G. Bührle Collection, Zurich (Switzerland) Photo: SKS-SEA, Zurich (L.P. Kuhn)

### E ハローキティ 災害用トイレ 処理セット…5人

「ハローキティ」パッケージの水がなくても使える携帯トイレ2個入り(702円)を5人に。ドライバヤジャー、災害などいざというときに安心。使用後は可燃ごみで処分できます。●問合せ/まいにち TEL 072-438-7358



### F Amazonギフト券 1,000円分…5人

インターネット通販サイト「Amazon.co.jp」で商品が購入できるギフト券(1,000円相当)を5人に。

## プレゼント・投稿の宛先

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30  
セントラルビル5F  
中日MB「リサ7月号」係  
<http://risa-eco.jp/>

はがき  
でも

ネット  
でも

①郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・職業 ②今月の「リサ」の中でよかった記事1つ ③感想・意見、エコつづ(70字以内) ④希望プレゼント名を記入してお送りください。  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



QRコード  
スキャン  
こちらから

プレゼント・投稿については、当選者の選定・発送、紙面掲載、取材申し込みの目的で使用いたします。読者モニター応募については、参加のための手続き及び、紙面掲載の目的で利用します。自費の発行、第三者提供は行いませんが、読者モニターについては、イベント保険加入のため保険会社に提供します。なお、応募者情報については外部委託することがあります。はがきへの個人情報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こともありますのでご注意ください。個人情報開示、訂正、追加、削除等については、ご本人様確認の上で対応いたします。お問合せは以下の連絡先までお願いします。■連絡先:株式会社中日メディアプラン PMS管理責任者 TEL 052-232-3500



東海ラジオ「ヨチカラ!」深谷里奈の



# エコデカラ!

第40回 地域の歴史と環境知る頼もしい先輩!

もうすぐ夏休み。旅行の計画を立てている方も多いと思います。家族や仲間だけで楽しむのもいいでしょうが、私は行く先で「ボランティアガイドさん」をお願いして、より「詳しく知る」旅にしています。

これまでも八ヶ岳登山や金沢の兼六園、鳴門の渦潮などでガイドを依頼。もちろん東海地方にも多くのガイドさんがいますが…実は東海ラジオの先輩で「津島おもてなしコンシェルジュ」として活躍する女性がいたのです。それが今回ご紹介する加賀淳子さん。

加賀さんは稲沢市出身で、結婚を機に津島へ。東海ラジオでは総務畑でフルタイムの仕事を続けました。でも、気づいたら「職場に向かうため駅までの道を行き帰るだけで、津島について深く知らないまま25年を過ごしてしまった」と反省。さらに放送局で仕事をしているのに、声が小さくて「え?」と人から聞き直されるのが嫌で、会社の外にあるアナウンス入門講座に7年前から通い始めました。その中でレポート練習があり、津島のことを題材にしたら大

好評!

そうするうちに、市のシティプロモーション課が「津島おもてなしコンシェルジュ」育成講座を始めるとのことに参加。祭りや町歩き企画で、多くの人に津島の魅力を伝えることになったんです。現在は副代表まで務めています。

津島市は夏の天王祭を筆頭に、春は藤まつりなどさまざまな祭りがあります。天王祭は2年前、ユネスコの無形文化遺産に登録され、海外からの注目を集めています。

この祭りが始まったのは今から600年前の室町時代。津島神社にまつられる荒ぶる神、牛頭天王を喜ばせて、疫病を鎮めてもらおうと始まりました。

川面に映るちょうちんの明かりが勇壮な宵祭。真ん中に1本立つ



職場は私と一緒に!



尾張津島天王祭

ボランティアガイドとして全土を巡る加賀淳子さん

真柱には月を表す12個のちょうちんが、半円形に見えるまきわらには日を表して365個のちょうちんが付けられ、1時間半かけて明かりを灯していきます。すべてろうそくなので、最初に火をつけたちょうちんから最後のものまで、消え終わりが同じ時間になるよう、ろうそくの太さが違うそうです。

昔は何千本ものろうそくは大変高価でした。でも、港町の津島は江戸時代に「信長の台所」とも呼ばれ、隣の勝幡城で生まれた信長を港の潤沢な資金で支えたことか

深谷さんが担当する東海ラジオの番組「山浦・深谷のヨチカラ!」は毎週月～金の16:00～17:45オンエア。本コラムをラジオでお届けするコーナー「エコデカラ」は8月29日(水)17:17ごろからの予定です。



ら、尾張藩の寄進もあって豪華な祭りになったようです。

有名なのは夜の宵祭ですが、本番は翌朝の朝祭。一晩で飾り付けを一変した船から、津島神社の本尊がある旅所へ舳を泳いで届け、神社に奉納するまでが祭り。まきわら船は津島を代表する5つの村が出し続けていますが、朝祭は現在、愛西市となっている旧市江村からの船を合わせた合計6隻となります。

…と、そんな祭りの全容は、加賀さんにお聞きするまで知りませんでした。恥ずかしながら宵祭し

★梅の種に包丁を入れて2等分にし、種を出し、天日で2日間干す。多めに梅を干した場合は、そのまま食卓は梅干が28日ほど土着の梅干しに変わるのを待つ。

祭りが29日(日)です。会場では加賀さんをはじめ47人のコンシェルジュが、天下一の川祭りについて解説をしているはず。町歩きツアーも企画されています。「歴史ある町の魅力と環境に触れるよい機会となりますよ」という加賀さんを見つけて、ぜひ話を聞きながらそぞろ歩いてみてください。

メール omo2468@yahoo.co.jp

## おたより

特集「いきもの非常事態」・息子テレビの影響で外来種、在来種に興味を持っています。私よりも特集のページはじっくり読んでました。(港区・主婦・36歳)

Re 里山体験・好きなネオナチュラルの田んぼが特集されていて思わず読みました。いつも興味深い自然環境のテーマなので楽しみにしています。(緑区・目営業・44歳)

ミニ家族会議・最近、食品表示をしっかり見て買うようにしてます。食パンは乳化剤、イーストフードが入っていないもの。その他は人工甘味料、着色料を使っていないもの。スラッシュ、参考にします。(北区・会社員・40歳)

エコデカラ!・穴の空いた靴下は捨ててましたが、ダーニングの記事を読んでやってみたいと思いました。小学校の家庭科の授業で取り入れて広めていけばいいなあと思いました。(中川区・学生・16歳)

# Risa

めざせ! エコシティなごや

発行 協力... 中日新聞社・中日新聞販売店  
 発行 部数... 512,280部  
 発行 エリア... 名古屋市全域  
 発行 日... 毎月第1土曜日(無料)  
 協 力... 名古屋リサイクル推進協議会・名古屋環境局

※本誌記事・写真などの無断転載を禁じます

発行/中日メディアブレン  
 編集/リサ編集室  
 〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F  
 TEL052-232-3500 FAX052-232-3501  
 ●mail...cmb@media-brain.co.jp  
 ●URL...http://www.media-brain.co.jp

広告掲載の  
問い合わせは 総合広告代理店 株式会社 中BBB TEL052-218-3332 FAX052-203-1307  
 〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F ●mail...contact@chunichi-bb.co.jp  
 ●URL...http://www.chunichi-bb.co.jp



Risaは環境にやさしい植物性インキや古紙の再生紙を使用しています。



## 一つの食材で2度おいしい エコ・クッキング

今月の食材  
「ハモ」

### はも丼

#### 材料 (1人分)

ハモ(骨切り調理済み)..... 1枚  
 サラダ油..... 大さじ2  
 玄米ご飯..... 1膳  
 ウナギのたれ..... 40~50ml  
 片栗粉..... 大さじ2  
 刻みのり、さんしょう、薬味ネギ..... 適量

#### 作り方

- 1 ハモを10等分に切り分け、片栗粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、ハモの皮目を下にして焼き、焼き色が付いたら裏返す。ふたをして中火で約2分焼く。
- 3 ハモを取り出し、フライパンに残った油をキッチンペーパーでふき取る。ハモ3切れは別で残しておく。
- 4 フライパンにウナギのたれ、ハモ7切れを入れ、強火でハモにタレをからめる。からまったら直ぐに火を止める。
- 5 どんぶりに玄米ご飯、ハモ、残りのタレを回しかけ、刻みのり、薬味ネギ、さんしょうをトッピング。



●取材協力・レシピ提供/ヤマトライス かわぐちかおる



もう一品  
作ろう!

つづいぬ

### ハモサラダ

味は淡泊ですが、栄養価が高いハモ。サラダの具材として使ってみましょう。



【材料】(1人分)

ハモ  
 ... 3切れ(はも丼の残り)  
 レタス..... 大1枚  
 ミニトマト..... 3個  
 オリーブオイル..... 適量  
 塩こしょう..... 適量

洗ったレタスを一口サイズにちぎり、ミニトマトを半分に切りまします。焼いたハモを野菜と一緒に器に盛り付け、ドレッシング代わりにオリーブオイル、塩こしょうを適量かけます。



今月のはも丼には「やわらかい玄米」がぴったり! 白米とミックスしてそのまま炊ける手軽さ、食べやすさが特徴。続けられる玄米です。購入はヤマトライスのオンラインストアから。

**Y ヤマトライス**  
<http://www.yamatorice.co.jp/>



## リサカレンダー 7/7→8/5

回収品目／新聞(新聞と折込チラシ)、雑誌、雑誌がみ、段ボール、紙パック、古着・古布、金属類(銅、やかんなど)、缶、瓶  
★のみに上記に加え羽毛製品(ダウン50%以上)、リユース品(使用感の少ない不用品)  
※★の回収品目については、同団体のホームページ(http://es-net.jp/)が電話で要確認  
※開催日程は変更される場合があります。主催団体に確認ください



## リサイクルステーションからののお知らせ

★開催時間 ★印は10:00～12:00と13:00～14:00(「Re☆創庫」は10:00～17:00)  
◆印と●印は10:00～14:00  
※雨天時開催 ※祝日と重なるとき、開催日の変更や中止の場合あり  
◎問合せ ★=中部リサイクル運動市民の会 TEL 052-982-9079  
※土・日・祝はTEL 052-659-1007(エコロジーセンター-Re☆創庫あつた)  
◆=古紙回収研究会 TEL 052-309-7305  
●=名古屋のごみを考える市民の会 TEL 090-7433-3735

## リサイクルステーション

| エリア | 会場             | 開催日程                                                          |
|-----|----------------|---------------------------------------------------------------|
| 千種区 | ヤマナカアスティ店      | ★ 7/7(土)・21(土)・8/4(土)                                         |
|     | イオンタウン千種       | ★ 7/19(金)・8/2(土)                                              |
|     | アビタ千代田橋店       | ★ 7/13(金)・20(金)・27(金)・8/3(金)                                  |
|     | ナフコミダ春岡店       | ◆ 7/13(金)・20(金)・27(金)・8/3(金)                                  |
|     | タッチもこい         | ★ 7/10(金)・24(金)                                               |
| 東区  | イオンモールナゴヤドーム前店 | ★ 7/12(金)・26(金)                                               |
| 北区  | エクボ辻町店         | ★ 7/7(土)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                             |
|     | パロー光音寺店        | ★ 7/17(土)                                                     |
|     | ピアゴ味鋺店         | ★ 7/12(金)・19(金)・26(金)・8/2(土)                                  |
|     | オズモール大曽根商店街    | ★ 7/20(金)・8/3(金)                                              |
| 西区  | コンツヤ名古屋名西店     | ★ 7/9(月)・23(月)                                                |
| 中村区 | ヤマナカ八田フランテ館    | ★ 7/18(金)・8/1(金)                                              |
|     | ピアゴ中村店         | ★ 7/9(月)・23(月)                                                |
|     | パレマルシェ中村店      | ★ 7/12(金)・26(金)                                               |
| 中区  | マックスバリュ千代田店    | ◆ 7/10(金)・17(金)・24(金)・31(金)                                   |
|     | 東別院            | ★ 7/10(金)・24(金)                                               |
|     | 西友御器所店         | ★ 7/11(金)・18(金)・25(金)・8/1(金)                                  |
| 昭和区 | シャムピアポート       | ◆ 7/11(金)・18(金)・25(金)・8/1(金)                                  |
|     | 西友御器所店         | ★ 7/11(金)・25(金)                                               |
|     | 八事ハウジング        | ★ 7/11(金)・25(金)                                               |
| 瑞穂区 | パロー瑞穂店         | ★ 7/17(土)                                                     |
| 熱田区 | Re☆創庫(リそろこ)あつた | ★ 7/7(土)～9(月)・12(金)～16(月)・19(金)～23(月)・26(金)～30(月)・8/2(土)～5(日) |
|     | イオンモール熱田       | ◆ 7/10(金)・17(金)・24(金)・31(金)                                   |
|     | 豊成団地3号棟        | ◆ 7/12(金)・26(金)                                               |
| 中川区 | ビッグエクスプレス五女子店  | ◆ 7/9(月)・16(月)・23(月)・30(月)                                    |
|     | フィールアイアキラザ     | ★ 7/18(金) ※休止8/1(金)                                           |
|     | ビッグエクスプレス荒子店   | ◆ 7/11(金)・18(金)・25(金)・8/1(金)                                  |
|     | ザ・チャレンジハウス太平通  | ★ 7/19(金)・8/2(土)                                              |
|     | アズパーク          | ★ 7/20(金)・8/3(金)                                              |
| 港区  | パロー港栄店         | ◆ 7/7(土)・9(月)・14(土)・21(土)・23(月)・28(土)・30(月)・8/4(土) ※休止7/16(月) |
|     | アオキスーパー木場店     | ◆ 7/7(土)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                             |
|     | エクボとせ店         | ◆ 7/10(金)・17(金)・24(金)・31(金)                                   |
|     | ナフコ南陽店         | ◆ 7/10(金)・17(金)・24(金)・31(金)                                   |
|     | ナフコ当知店         | ◆ 7/11(金)・18(金)・25(金)・8/1(金)                                  |
|     | イオンモール名古屋みなと店  | ◆ 7/12(金)・19(金)・26(金)・8/2(土)                                  |
|     | エクボ入場店         | ◆ 7/13(金)・20(金)・27(金)・8/3(金)                                  |
|     | JAなごやAコープ南陽店   | ★ 7/12(金)・26(金)                                               |
| 南区  | DCMカーマ元塩店      | ★ 7/17(土)                                                     |
|     | あいち生活協同組合      | ● 7/8(日)・22(日)                                                |
|     | アビタ名古屋南店       | ★ 7/18(金)・8/1(金)                                              |
|     | Re☆創庫(リそろこ)さくら | ★ 7/7(土)・10(月)～14(土)・17(金)～21(土)・24(金)～28(土)・31(金)～8/4(土)     |
| 守山区 | 清水屋藤ヶ丘店        | ★ 7/16(月)                                                     |
|     | イオン守山店         | ★ 7/9(月)・16(月)・23(月)・30(月)                                    |
|     | ユープあいち小幡店      | ★ 7/17(土)                                                     |
|     | ピアゴ西城店         | ★ 7/13(金)・20(金)・27(金)・8/3(金)                                  |
| 緑区  | ピアゴ清水山店        | ★ 7/7(土)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                             |
|     | エクボも山店         | ★ 7/7(土)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                             |
|     | アビタ鳴海店         | ★ 7/12(金)・19(金)・26(金)・8/2(土)                                  |
|     | 大高公設市場         | ★ 7/13(金)・27(金)                                               |
|     | アオキスーパー鳴子店     | ● 7/14(土)・28(土)                                               |
| 名東区 | 西友高針店          | ★ 7/7(土)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                             |
|     | イオン名古屋東店       | ★ 7/10(金)・24(金)                                               |
|     | マックスバリュ香流店     | ★ 7/11(金)・25(金)                                               |
|     | イオンメイトピア店      | ★ 7/10(金)・17(金)・24(金)・31(金)                                   |
| 天白区 | ファンダース豊田店      | ★ 7/7(土)・21(土)・8/4(土)                                         |
|     | ピアゴ稲田店         | ★ 7/13(金)・20(金)・27(金)・8/3(金)                                  |
|     | アオキスーパー稲田店     | ● ※休止7/14(土)・28(土)                                            |

## マルシェ

|              |                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------|
| ○南生協病院(地球の子) | 7/7(土)・8/4(土)・10:00～15:30/南生協病院ロータリー周辺(緑区大高) /15店          |
| ○自由ヶ丘        | 7/14(土)・10:00～16:00/自由ヶ丘プラザ(千種区自由ヶ丘) /20店                  |
| ○tonarino    | 7/8(日)・22(日)・10:00～16:00/名城公園tonarino(北区名城公園内) /15店        |
| ○金山          | 7/14(土)・15(日)・10:00～18:00/金山総合駅南口周辺/20店                    |
| ○八事山興正寺      | 7/21(日)・10:00～15:00/八事山興正寺(昭和区八事本町) /80店                   |
| ○ミッドランドスクエア  | 7/20(金)・21(土)・22(日)・10:00～20:00/ミッドランドスクエア(中村区名駅) 10店      |
| ■あさみや        | 7/7(土)・21(土)・8/4(土)・10:00～15:00/名城公園tonarino(北区名城公園内) /30店 |

◎問合せ ※店舗数は増減する場合があります。  
○=サロン・ド・マルシェ事務局 TEL 052-798-6522  
■=名城公園 tonarino事務所 TEL 052-325-3121

## フリーマーケット

|              |                                                                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| ☆名古屋けいりん     | 7/8(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/5(日)・10:00～16:00/名古屋競輪場内(中村区中村町) /40店 |
| ☆藤が丘         | 7/7(土)・8/4(土)・10:00～14:00/藤が丘(名東区藤が丘) /30店                             |
| ◇牧野ヶ池緑地      | 7/22(日)・10:00～14:00/東口 芝生広場A(名東区猪高町) /50店                              |
| ◇小幡緑地        | 7/29(日)・10:00～14:00/本園 芝生広場B(守山区牛牧) /100店                              |
| ◇モリコロパーク     | 7/15(日)・10:00～14:00/愛・地球博記念公園 西エントランス広場(長久手市茶臼山) /50店                  |
| ♥大高緑地スワップミート | 8/5(日)・10:00～15:00/休憩センター(緑区大高) /30店                                   |
| ◇ごえん市        | 8/5(日)・10:00～15:00/円頓寺商店街東(西区那古野) /35店                                 |
| □なるばーく       | 7/7(土)・21(土)・8/4(土)・10:00～14:00/なるばーく1階正面入り口前広場(緑区浦里) /30店             |

◎問合せ ※店舗数は出店募集枠です。季節によって増減する場合があります。  
☆=愛知フリーマーケット協会 TEL 0567 32 5230 ♥=大高緑地ミッドセンチュリープロジェクト  
◇=特定非営利活動法人MFA TEL 059-320-0133 TEL 070-5409-2655(今村)  
□=キティ&マーシーズ TEL 090-4199-6947 ◇=げんき会 TEL 052-502-8366(米本)

名古屋市内のフリーマーケット開催情報をお寄せください。FAX052-232-3501、または郵送でリサ編集部まで。

## 古紙リサイクルセンター

|     |           |                                                             |
|-----|-----------|-------------------------------------------------------------|
| 千種区 | 石川マテリアル千種 | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
| 東区  | 名古屋紙業     | 7/14(土)・21(土)・28(土)                                         |
| 北区  | 名古屋北勢商事   | 7/7(土)・8(日)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                        |
|     | 福田三商北     | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
| 西区  | リメイクینگ北北 | 7/7(土)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                             |
|     | 大栄紙業      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                        |
|     | 東海資源      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
| 中村区 | 太田商店      | 7/7(土)・8(日)・8/4(土)                                          |
|     | 水谷製紙原料    | 7/8(日)・22(日)                                                |
| 昭和区 | 藤川紙業      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                        |
| 中川区 | 福田三商福船    | 7/7(土)・8(日)・15(日)・21(土)・22(日)・29(日)・8/4(土)・5(日)             |
|     | 宮崎中川      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
| 港区  | 石川マテリアル港  | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
|     | 名港宮崎      | 7/7(土)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)                             |
|     | 宮崎港南      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・21(土)・28(土)・8/4(土)・5(日)                   |
|     | 福田三商藤前    | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
| 南区  | オノセイ      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
|     | 福田三商南     | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
|     | リメイクینگ南  | 7/8(日)                                                      |
| 守山区 | ECO 兼子    | 7/7(土)・8/4(土)                                               |
|     | 大幸商事      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・21(土)・22(日)・28(土)・8/4(土)                  |
|     | 石川マテリアル守山 | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
| 緑区  | 石川マテリアル鳴海 | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
|     | 山十本社      | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
|     | 山十緑古紙センター | 7/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・28(土)・29(日)・8/4(土)・5(日) |
| 名東区 | 長谷川商事     | 7/15(日)・8/5(日)                                              |

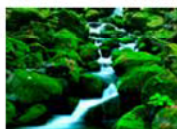
愛知県古紙協同組合(Tel052-533-2371)では、上記の26カ所で古紙リサイクルセンターを開催中。土・日曜日のほか、一部では毎月8日(環境保全の日)にも開催しています。

## e-コトしてます!

環境に配慮した取り組みをしている企業や団体をクローズアップ

## 森林整備を「クレジット」にして販売

木曾町



御嶽山や駒ヶ岳に囲まれた長野県木曾町は、2015年度から町有林整備による温室効果ガス吸収量を国が認証する「J-クレジット」として経済価値に置き換え、カーボン・オフセットに取り組む事業者などへ販売。上流のきれいな水を守るため、収益は森林保全に活用しています。●TEL/0264-22-4281(町環境政策室)

## 町ぐるみで持続可能な社会を実現

都田建設(ドロフィーズ)



浜松市を中心に注文住宅を施工する工務店。丁寧な暮らしを提案するインテリアショップやカフェが集まる「ドロフィーズキャンパス」を同市都田町で運営。今年から町内67世帯で電力を100%再生可能エネルギーでまかなう取り組みを始めています。●TEL/053-428-2750