

きゅうじゅう さとやま みりょく  
**久重の里山の魅力**

さいはっけん  
**再発見プロジェクト!②**

エスディーゼーズ  
 ~SDGsで  
 じぞくかのう  
**持続可能なまちづくり~**

久重地域(久礼野・重倉地区)は高知市の市街地から北山に車で約15分の中山間にあります。ここは、澄んだ空気と無数の星が輝き、ホテルの生息や、有用植物の宝庫、人と生き物が共存する里山です。久重地域に関わる小中高生で結成された久重 natural チームは、久重の魅力を地域内外に発信し、里山保全に取り組んでいます。また、2021年度は久重 natural チーム独自の冊子『SDGsって何?』を作成し久重地域でできる身近な里山の環境保全に取り組んできました。これまでの活動を通して、久重のまちづくりに参画し、子ども・わかものの視点を入れた地域のイベントや防災活動を展開しています。「いくつになっても誰もが住み続けられるまちづくり」をめざして地域みんなで取り組んでいます。2023年度の活動報告として、久重の里山の魅力をみなさんにお届けします。



はくほうしょう  
**第54回博報賞受賞**



「博報賞」…子どもたちの主体性を引き出し「教育実践の活性化」を果たしている先駆的・独創性のある取り組みで、なおかつ「波及効果が期待できる草の根的な活動と貢献」に対して公益財団法人博報堂教育財団が顕彰しています。久重 natural チームの取り組みでは、子どもたちが主体的に地域の里山の豊かさに気づき、未来のまちづくりについて考えるようになったことや、地域の大人が子どもたちの声を真剣に受け止め共に関わっていることなどが高く評価されました。

**\* ご協力いただいた方々 \***

 <b>橋詰辰男さん</b> 春の七草 ホテルの話 里山ウオーク	 <b>トーピアンさん</b> 竹パン 里山ピザ 看板制作協力	 <b>杉本一幸さん</b> 里山ピザ ロープワーク
 <b>細川公子さん</b> (土佐植物研究会) 秋の七草 タンポポ調査	 <b>大利卓海さん</b> (土佐植物研究会) タンポポ調査	<b>こうち減災女子部のみなさん</b> パッククッキング ローリングストック

**SDGsとは...**

持続可能な社会のために、世界共通で取り組む17個の課題です。私たちは久重地域でできる身近な行動にはどんなことがあるかを話し合い、これからもみんなで取り組んでいきます。

■ 参考文献 ... ユニセフ  
 <<https://www.unicef.or.jp>> 2023年閲覧

**意識して取り組んでいる SDGs**

 6 安全な水とトイレを世界中に	 14 海の豊かさを守ろう
 11 住み続けられるまちづくりを	 15 陸の豊かさを守ろう



きゅうじゅう ナチュラル  
**久重 natural チーム**





はる ばな く さ い し  
**春の七草採取**



これまで久重地域の山野草を調べたり食べたりしたことから、野草は私たちにとって身近なものとなっています。なんと久重地域には、春の七草が揃っています！春の七草のスズナ(かぶ)、スズシロ(大根)は身近な畑の野菜です。5つの野草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ)がそれぞれどんな場所を好んで自生しているか観察しながら採取しました。



**セリ**…カヤの中の温かい環境。  
**ナズナ**…畑のすみで。  
**ゴギョウ**…畑のなかに。  
**ハコベラ**…竹やぶの中に群生している。  
**ホトケノザ**…稲刈りの後の田んぼに。

さとやま  
**里山ピザ**



地元で採れた食材を保存して作る里山ピザ。今回は干し柿、ホーリーバジルの実、菊芋をトッピング！干し柿はおひさまの力で日に日に甘くなり、パクっと口の中に入れた瞬間、やさしい味が残ります。ホーリーバジルのかおりと、菊芋の触感もたまりません。久重の里山ピザには欠かせない食材です。試食した参加者の方々は「おいしい！」と感想を言いに来てくれました。里山ピザ担当の小学生は生地をいっしょうけんめいにのぼして何枚も作り、自分たちが作ったピザをたくさんおかわりしていました。



ちょうせん  
**パッキングに挑戦**



久重地域は中山間に位置し災害時は公的支援(食事や物資の搬送)が後回しになると覚悟しています。そのため地域で協力し、日ごろからの備えと訓練が大切です。今年度は地域の自主防災連合会とパッキングの勉強会をしようと「こうち減災女子部」(減災を願い女性を含めた多様な視点を取入れた発信をしている団体)のみなさんから教わりました。  
**パッキング**…耐久性があるポリ袋に食材を入れ空気を抜いてくり、鍋で湯せんする調理方法。鍋や皿を洗う必要もなく水不足の時は便利。家族単位での食事には適しているが、多人数の炊き出しは不向き。  
**ローリングストック**…長期保存できる缶詰やレトルト食品、乾物などを日常生活の食事で使い、使ったら新しいものと入れ替えていく保管方法。賞味期限切れを防ぎ、災害時の食事に慣れることができる。



**パラコードでキーホルダー**



ロープワークの第二弾！パラコード(パラシュートで使われている耐久性に優れたロープ)で、普段使いはキーホルダーとしてかばんなどに身につけ、いざというときには切れた靴紐になったり、けがをした腕を巻く包帯替わりにしたり、ブルーシートを引っ張ったり、持っている人同士でつないで長くしたり…用途はさまざま、有効活用できます。

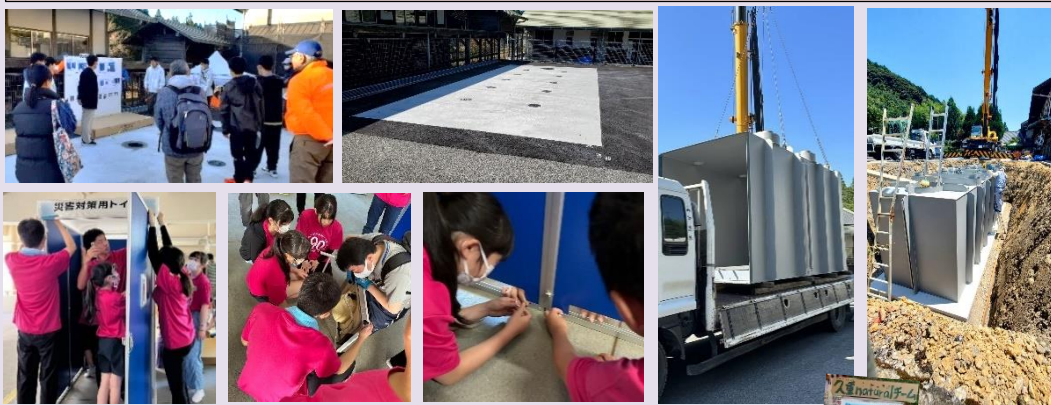




# さいがいよう 災害用マンホールトイレ



2023年夏、久重小学校校舎北側駐車場の地下に「災害用マンホールトイレ」10基の便槽が整備され、さっそく地域の防災イベントで小学校5、6年生と地域の方と組み立てました。経験して慣れておくことや壁1枚が重いので力を合わせることが大切です。災害時には私たちがリードして地域の方と取り組みます。今回のように普段から小学生や地域の方との交流でみんなが顔見知りになっておく、災害時には安心できる関係になれる。「ささえあいの里山 久重」を子どもの視点で発信します。



# きょうじょう 久重のまちづくりに参画



私たちは久重の魅力を発見し、久重のまちづくりで地域の方と関わりたいと2023年4月「久重 youth」(こども・わかもの会)を立ち上げました。地域で行われるイベントの実行委員会や久重地域の役員会で、こどもわかもの視点を取入れ、まつりでは企画・準備に関わり役割を担ってきました。地域を元気にしたいと取り組んできた私たちですが、地域の方に認められ、地域みんなイベントを作り上げる楽しさを感じています。



# かんぱんせいさく イベント看板制作



地域のイベントに子どもたちの意見や発想を取り入れている久重地域。今回は久重 natural チームが、春の七草フェスタの看板制作を担当することになりました。身近にある春の七草の野草をイメージし、それぞれの野草のにおいやさわった時の感覚を思い出してデザインしました。



# かんい つか 簡易トイレを使おう！



災害が起きた時に一番先にすることはトイレを「使用禁止」にすること！とよく聞きます。下水管の亀裂の心配や断水が考えられるからです。そこで各家庭「簡易トイレ(便座と処理セット)」を準備しておくこと心強いですが、「使ったことがない」という方が多いのが現状。そこで、久重 natural チームは屋外での活動の際、参加者のみなさんにも「簡易トイレを使おう！」と使い方を説明し、挑戦してもらっています。前回の課題は「におい」でしたが、重点的に説明をしたのでクリアできました。今回の課題は「便座にビニールをかけて使用する」説明を視覚的にわかりやすく掲示すること。誰もが使いやすくなるために、とことん追求していきます。



①便座に黒いビニール袋をかけて座る。

②汚物を固める凝固剤の袋を開けて入れる。

③最後に黒いビニール袋の空気を抜いて2回結ぶ。



# あき ばななくさ かんざつ 秋の七草を観察しよう



久重地域は有用植物の宝庫です。久重地域の野草に詳しい土佐植物研究会の細川公子先生に、秋の七草について教えていただきました。

地域を歩き、それぞれの野草がどのような環境に生息しているのか、また野草の名前も知ることができました。虫メガネを使って植物の表面をじっくり観察したり、スマートフォンのカメラのズーム機能を使って植物の細部を見たりして、自然を満喫した一日でした。



ヒヨドリバナ  
(フジバカマの仲間)



ススキ



ヤマハギ  
(ハギの仲間)



オミナエシ



クズ

上記以外の七草…キキョウ、カワラナデシコ(ナデシコの仲間)

身近に生えている植物のことを知って、野草への意識がまた深まりました。道路の山ぎわ、田んぼのあぜ道、日当たりの良い草地、岩のすき間…。野草それぞれに住み心地のよい場所があります。めずらしい野草も好みの生息場所でくらしています。次の世代、そして何年先も、この山野草たちが安心して久重地域で生息できるように里山の環境を守るため私たちの保全活動を発信していきたいと思えます。



フレモコウ  
(秋の代表的な植物)



ナンバンキセル



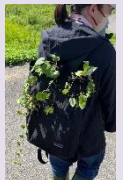
マルバマンネングサ



ムベ



センニンソウ



## 久重地域の特にすばらしいところ(細川公子先生のお話)

- \* 生き物に優しい農業とくらし → 貴重な動植物の宝庫
- \* みんな仲良し! → みんなで勉強し合い、伝えあえる



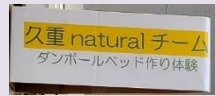
# お菓子ポーチ作り



久重小学校区防災イベントで小学校1・2年生とお菓子ポーチを作りました。災害時はなかなかお菓子が手に入りません。時々甘いものを食べると心が落ち着いたり、食べ終わって空になったポーチに、ティッシュやばんそうこう、小物を入れたりすることもできます。賞味期限を確認しながら、避難袋に入れておくといいですね。



# 段ボールベッド作り



毎年防災の授業で久重小学校の3・4年生が経験している段ボールベッド作り。今年は久重 natural チームの中高生と体験し、段ボールの特性や耐久性を確認しました。軽くて保温性の高いダンボールは、組み立てることで丈夫なベッドになりますが、繰り返し使用するためには丁寧に扱うことが大切だとわかりました。足の不自由な人、床では寝られない人に、優先的に活用してもらいたいです。



「こくさい ぼうさい いらっさ〜い」のイベントでも参加者の方に紹介しました。