

久重の里山 パンフレット・6 2024年度

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!③**

エスディー・ジーズ  
～SDGsで

じぞくかのう  
持続可能なまちづくり～



きゅうじゅう ナチュラル  
**久重 natural チーム**



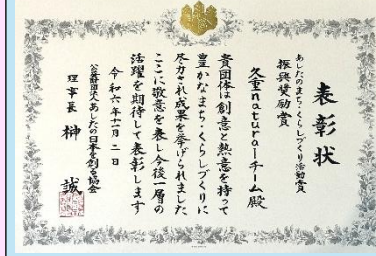
久重地域(久礼野・重倉地区)は高知市の市街地から北山に車で約15分の中山間にあります。ここは、澄んだ空気は無数の星が輝き、ホテルの生息や、有用植物の宝庫、人と生き物が共存する里山です。

久重 natural チームは、久重地域に関わる小中高生で 2018年度に結成。「地域を元気にしたい」「久重の魅力を地域内外に発信したい」と久重地域をフィールドに里山体験をしてきました。2021年度、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も取り組んできました。2022年度、まちづくり計画策定に参画。2023年4月こども・わかもの会「久重 youth」発足。こども・わかもの視点も入れたまちづくりをみんなで実践しています。2024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。



久重 natural チーム  
Instagram

## 令和6年度あしたのまち・くらしづくり活動賞振興奨励賞



「独自の発想により全国各地で活発に展開されている地域づくり・くらしづくり・ひとづくりの活動に取り組んでいる地域活動団体」に対して公益財団法人 あしたの日本を創る協会主催の「令和6年度 あしたのまちづくり活動賞」にて『振興奨励賞』を受賞しました。「久重のまちづくり計画」策定会議への参加を契機とし「久重 youth」を創設。主体的にまちづくりに参加し、新たな挑戦を続けていることが高く評価されました。

## \* ご協力いただいた方々 \*



細川公子さん  
(土佐植物研究会)  
希少植物観察



渡部雄貴さん  
希少植物観察



橋詰辰男さん  
ホテルの話  
春の七草採取



渡邊高志さん  
(熊本大学教授)  
野草研究  
ハーブ石鹸作り



トービアンさん  
環境に良い  
土作り  
野菜作り



橋詰 茂さん  
環境に良い  
土作り  
野菜作り



杉本一幸さん  
土作り  
火起こし体験



杉本雅子さん  
干し柿作り  
七草がゆ作り



土居健人さん  
(久重 youth)  
ひだまりの丘  
掲示板作り

### ～久重地域で意識して 私たちが取り組んでいる SDGs～



安全な水  
とトイレを  
世界中に



住み続け  
られるま  
ちづくり



海の豊  
かさを  
守ろう



陸の豊  
かさも  
守ろう

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



## 久重の希少植物のねうち



久重地域にはめずらしい野草が豊富です。土佐植物研究会の細川公子先生、渡部雄貴さんから希少植物の観察点を聞きました。湿地、乾燥地、日なたなど植物の好む環境を歩きました。高知県内2か所しか生息が確認されていない希少植物や、見慣れてないと気付かない希少植物が久重地域に生息していることを知りました。外来種に負けて絶滅しないようにしたいです。植物の細部を見るとかわいくて大切に残したいです。



バアソブ



オオヒナノウスツボ



ママコナ



サワガニみつけた

ゆるき

## 春の七草さがし



毎年、橋詰辰男さんから学び、七草探しをしています。これまで体験した野草の生息場所を確認しながら自分たちで探してみました。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ。自然に生息している野草を集めました。里山にずっと自生し続けてほしいです。私たちも覚えておきます。





かんきょう よ つちづく やさいづく  
**環境に良い土作り・野菜作り**



春の七草スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)を自分たちで栽培します。環境を意識した有機栽培をしているトービアンさん、橋詰茂さんから学びます。EM 菌、ぬか、魚粉、糖蜜、牛糞を混ぜた土を3週間ねかせた後、カブ、ダイコン、ホウレンソウの種をまきました。土に還るマルチシートを使うことにも挑戦しました。春の七草で、カブとダイコンを収穫しました。野菜を丸ごと蒸して食べると、甘く美味しく自然の恵みを感じました。

EMとは…人間や環境に役立つ良い微生物の集まり。土中の二酸化炭素を吸って酸素を出す。植物の生育が良い。





# 干し柿作り



地域の方にいただいた貴重な渋柿で干し柿作りを杉本雅子さんから学びました。ひもでつるすために枝を少し残し皮をむきます。ひもを付け、お湯につけ消毒し竿に干しました。寒くなり太陽が当たると甘くなってきます。約1ヶ月後、渋かった柿が甘くなりました。干し柿作りを何度か経験するようになって、多くの子どもたちが干し柿を好むようになりました。



# 火起こし体験・七草がゆ



今は火を使わなくてもスイッチをひねると電気で料理ができる時代。火を使い料理をしたり、暖を取ったりしてきた先人の知恵から学ぶ火起こし体験を、杉本一幸さんに教わりました。種火から使う火へ。採取した春の七草を料理し、羽釜で炊いて七草がゆをいただきました。





# せっけんつく ハーブ石鹸作り



**1班分の材料**

オリーブオイル	300g	ハーブ10目 8g×5g
ココナツオイル	250g	ハーブ20目 8g×5g
パーム核油	250g	水
チュウリ種脂	50g	苛性ソーダ
太白ごま油	150g	精油

**手順**

ハーブを煮る→つくる  
プラスチックビーカーで油を計ってなべへ入れる。  
油の中火→弱火で80℃前後まであがらぬる。

メカをした上級生が作り  
水100mLをペットボトルに入れる。  
苛性ソーダを計り、そへ入れると発熱するから冷却する。  
水200mLを入れてよくふる。  
ソーダ水の温度がおろしくまでまっ。  
なべに苛性ソーダ水を入れ少しまさせ。  
油を200mLほどずつペットボトルに入れて入れふりまさせる。  
なべに油をまぜし、再度まで分注する。  
ラップをして1リタリか発熱がなくなるまで冷ます。

**油の特性**

チュウリ種脂 赤ちゃんの保湿に使われるので優しい油。  
オリーブ油 一般に水分を多く含む強い洗浄力を持つ。  
パーム核油 泡立ちを良くし、滑りぬれを防ぐ。  
ココナツ油 泡立ちを良くし、滑りぬれを防ぐ。  
太白ごま油 独特の香り、アブラとココナツオイルを混ぜると効果がある。

どれもとても肌に優しい材料

**処方レシピ** バッチ200g

オリーブオイル	60g
ココナツオイル	50g
パーム油・核油	50g
チュウリ種脂	10g
太白ごま油	30g

---

水(精製水)	60g
苛性ソーダ	27.2g
精油	2g(40滴)

**油の特性**

オリーブオイル  
洗浄方に優れているが、**うるおい**を与えてくれる。単体では泡立ちが弱い。  
ココナツオイル  
泡立ちが良く、**清潔感**を感じやすい。  
パーム油  
泡の持続性が良い。石けんの滑りぬれを防ぐ。  
チュウリ種脂  
肌と皮脂膜が馴染むため滑りぬれを防ぐ。  
太白ごま油  
乾燥を防ぐ肌トラブルに効く。



**ペットボトルで作るハーブ石鹸**

**<作り方>**

- 1 ペットボトルの中に種油と苛性ソーダ水の中に苛性ソーダを溶かしたものをいれ合わせる。
- 2 しっかりとペットボトルのふたを閉め、石けん生地がこれくらいにビーンルまでかきまぜし、約10分ペットボトルをふる(気泡を飛ばす)。
- 3 選んでおいた香り(でいい)匂いをペットボトルの中に入れる。
- 4 またしっかりとふたをしちみ(トコ)が出るまでよくふる。(約5分)
- 5 とろみ(トコ)がたったら型に生地を流し入れる。よく空気にふれるようにうしろに跡を閉めて保温箱に入れる。
- 6 石けんは24時間たったら温度が冷めた状態。保温箱から出して天日で乾かす。
- 7 型が抜けて1週間程度室温で保管させる。(2週間)



熊本大学渡邊高志教授がハーブ石鹸作りを伝授してくださいました。ハーブに使う野草パウダーは、アオモジ、ヨメナ、ホーリーバジル、マコモダケです。肌に優しい材料や脂を使って野草のエキスを抽出します。はかりで重さを量ったり、煮だしたり、振って混ぜたり、乾燥させたりたくさんの工程を体験することができ、理科系分野に触れることができました。

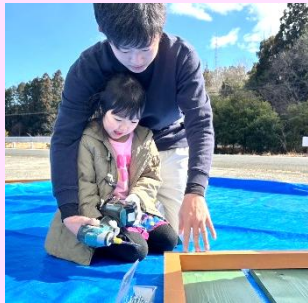
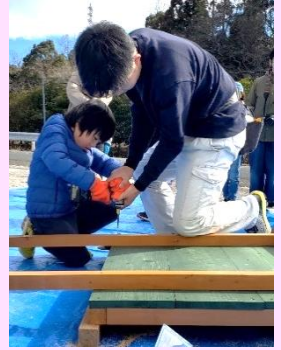


# ひだまりの丘に掲示板を作ろう



こどもまつりの様子

久重地域にみんなが集う居場所を作りたいと子どもたちのアイデアでひだまりの丘にあずまやを建てました。イベントを案内する掲示板を立てるため、地域の先輩 土居健人さんに協力してもらい、道具の使い方や掲示板制作を学びました。掲示板でイベント案内をします。ご覧ください。





# 災害用段ボールトイレ



## ダンボールトイレの作り方

① 同じ大きさの段ボールを ② はねを折ってガムテープで 2つ用意する。

③ 出来た四角の小さい方を ④ 半分に折ってM字型に カッターで半分に切る。

⑤ もう1つの箱にM字を 向かい合わせに入れて、 はしをガムテープでとめる。

⑥ 短いはねの1つを 中に折りこむ。もう片方 はそのままとじる。

⑦ 長いはねを半分に折って とじる。ガムテープでしりり 固定する。

**完成**

上にビニール袋を のみせに中に 新聞紙を入れて比 簡易トイレになります。

⑧ 簡易トイレの 作りかた

被災時はこれまで使っていたトイレは当分使用禁止にしてください。配管が壊れている心配があります。そのため、身近にある段ボールを使ってトイレを作っておくと安心です。大人でも座れて意外と頑丈です。消臭効果のあるビニール袋の購入をおすすめします。また、臭いが一番の課題になるので、使用後はしっかり空気を抜いて二重にくくり処理します。



## ダンボールトイレって?

災害時避難所で特に困ることとして、食べ物やトイレがあります。地震などで停電・断水が起こると、いつものトイレは使えません。

食べ物や簡易トイレは届くのに3日ほどかかることもあります。また、感染症が発生するリスクもあるので、避難所はきれいにしてあげたいですね。なので、ダンボールで簡単なトイレを作りましょう。

## クイズ!

① 避難場所での生活でいちばん困ることはどれ?

1. 食べ物 2. トイレ

3. おふろ 4. ねる所

② 避難所でのトイレの困りごととして正しいのはどれ?

1. におい 2. 菜が足りない 3. トイレが汚い 4. トイレに行かない人がふえる