



### 子どもたちに残したい持続可能な社会

1. ええやんビープル
- 2.3. 知ろうよ! SDGs!!
4. わからないことがあっても聞けない不安 レシピ「インドネシアの屋台飯」

みんなが主役!誰もが心豊かに暮らせるまち山口を目指して、はじめの一步を応援する市民活動情報紙



### Vol.25

仁保くらすメイトプロジェクト代表  
しらき みわ  
**白木 美和さん**

1970年生まれ、福岡県出身、山口市在住。子ども2人の母。短大卒業後、yab山口朝日放送局でアナウンサーとして活躍し、出産を機に退職。自身の経験を生かし育児番組の制作や本の出版に携わる。育児サークルやスローフードの市民活動団体を立ち上げ、現在は移住12年目の自然豊かな仁保を拠点に地域の人々とともに活動を行っている。



1.仁保にこTVの撮影風景 2.人気メニューの「チャバ森カレー」  
3.家庭でも簡単に育てられるモリンガ 4.夜も素敵なチャバチャバーの森

「仁保にこTV」Instagram  
https://www.instagram.com/nihoniko/tv/



## 仁保から発信! 自然を未来へ繋げたい

ええやん新聞創刊号で取材させていただき、あれから12年。とても明るく素敵な笑顔は健在で、今も変わらず仁保への愛着が深い白木さん。現在の活動や子どもたちに伝えたいことなど、さまざまなお話をお聞きしました。

**今も変わらない想い**

「昔ながらの暮らし・食の良さを伝えたい」。スローフードへのこだわりや自然の豊かさを子どもたちに伝えたいという変わらない想いで、仁保の地で季節の食材を調理したり、手作り加工して味わったりする、スローフードを推進する活動を続けてきました。また、アナウンサー時代や市民活動で出会ったたくさんの仲間が広がったり、活動を続けていくことができました。新型コロナウイルスによって生活のあり方などに大きな変化がありました。改めて、家族・友人・地域などさまざまな繋がりが大切だと感じています。

**子どもたちに伝えたいこと**

子どもの時にしか取り込むことのできない免疫力は、生物や植物などを肌で感じることで高められると思います。しかし、今の子どもたちは、自然とふれあう機会が少なくなりました。そこで、自然に寄り添う暮らしや食べることを大事にしたいと思ひ、さまざまな

交流ができるように自宅をオープンハウスにしました。さらに、近年顕著に気候変動の影響が出始めたので、自宅よりもっと山懐の、より自然が豊かな場所に活動拠点「チャバチャバーの森」をつくりました。ここでは、四季折々の野草などの自然の恵みや仁保の農産物を使って料理をしています。奇跡の木、エコツリーと呼ばれる「モリンガ」の栽培も始めました。

生きていくために必要なものは、自然の中にちゃんと用意されています。自然の営みに寄り添うように暮らせば、過剰に環境を傷つけることもないのでは? 次の世代、そのまた次の世代へと美しい自然を、真の豊かさを伝えることができるんじゃないかと思ひます。

**仁保愛**

仁保では、心温かい人とたくさん出会ひ、楽しく活動しています。しかし、仁保に住んでいる人でも知らないことがたくさんあると気付きました。そこで、素敵な活動をしている人や団体を繋げようと、2016年に「仁保くらすメイトプロジェクト」を立ち上げ、山口県のと真ん中である仁保に元気を発信したいと、テレビ番組「仁保にこTV」の制作・放送を開始しました。仁保を舞台に、制作者から番組案内役などの出演者まで全て仁保の人たちでこなしています。内容は、「仁保の旨いもの特集」や田舎体験施設「帰郷庵」での小学生サバイバル体験、昨年始めた「仁保モリンガプロジェクト」など。山ローケルビジョン「みんなのテレビ」の持で放送中、YouTubeでも見ることが出来ます。

たくさんの方に、もっと仁保を身近に感じてもらひ、さまざまな活動を通じて自然の大切さや、仁保の魅力を伝えていきたいと思っています。チャバチャバーの森の緑、鳥たちの声、そよぐ風に包まれると、いろんなメッセージが心に響きます。ぜひチャバチャバーの森で過ごして、感じてみてください。

外国人に住むのはとても心細く、誰でも不安です。山口市で暮らす留学生生等の外国人も、異国の地で不安を抱えながら生活しています。

不安やわからないことを言葉で伝えたり聞けば良いですが、外国人に比べて一番の壁は言葉です。聞きたいことがあっても聞けない。そんな外国人の不安や困りごとが気になり、支援やサポート等の活動をしています。

中でも、妊娠出産のサポートは24時間体制で、病院までの送迎、通訳入院中のサポートまで行っています。特にグスリムの方が妊娠した場合は、豚肉やアルコール、お祈りが済んでいないものは食べてはいけない等の制約に加え「女性には女性医師が担当する」というルールも、また、粉ミルクは豚エキスを含まれるものが多いため、含まないものを採るのに苦労しました。

また、外国に住むと言葉の壁から情報弱者になることも多いです。必要としている情報を伝えられる関係ができて

外国人の地域行事参加支援、子育て支援、生活支援など多岐にわたる活動をされている「国際交流ひらかわの風」の「理事長兼事務局長齋藤涼子さんに、多文化共生の地域づくりについてお話を聞きました。



インドネシア料理講師のレニさんをサポートする齋藤さん(右)

## わからないことがあっても聞けない不安

以前、外国人と交流を持ちたいと望む子育て中のお母さんに、子育て中の外国人のお母さんを紹介したところ、アツと言う間に仲良くなり助け合える関係になりました。わからないことが聞けること、助け合えること、それは外国人に限らず誰にも大切に必要なことだと思います。ちょっとしたきっかけでお互いに「安心安全」に気持ち繋がりが、助け合えれば、誰もが住みやすい地域になっていくのではなうか。



### 外国人の不安や困りごと

## 世界の味を旅してみよう! マルタバ・トゥロー

マルタバ・トゥローは、インドネシアのナイトマーケットや屋台でおなじみのホットスナックです。おつまみにもピッタリ!

- 基本材料** 4~5人分
- 鶏ミンチ 250g
  - ニンニク 3片みじん切り
  - 玉ねぎ 1/4みじん切り
  - 卵 4個
  - わけぎ(ねぎ) お好みの量小口切り
  - コーンスターチ(片栗粉) 大さじ1程度
  - 春巻きの皮 8~10枚入り1袋
  - 油 適量
- 作り方**
- ①Aに卵、わけぎ、コーンスターチを混ぜる
  - ②フライパンに油をひいてニンニクを炒めてから、鶏ミンチと玉ねぎを入れて炒める
  - ③②に①を入れて炒める
  - ④春巻きの皮の上に③を適量のせて包み、フライパンで焼く
  - ⑤食べやすい大きさに切る



トゥローとはたまごのことだよ  
基本は肉+野菜+卵  
代用OK



取材協力  
国際交流ひらかわの風  
会長 中村幸士郎さん  
連絡先 QRコードからFacebookページへ

山口大学の留学生(在住外国人も含む)の増加による地域の国際化に伴い地域と留学生のパイプ役になるべく2004年から活動開始。いろいろな文化の違いを認め合いながら多文化共生の地域づくりを目的に、平川地域を中心に活動しています。

子どもと一緒に作ってみてね!

インドネシアではスイーツソースにつけて食べますよ

レシピ提供  
国際交流ひらかわの風  
会員 レニ・マイリナさん インドネシア出身

## クイズに答えて 奇跡の木「モリンガ」セットをもらおう

1. お名前・郵便番号・ご住所・年齢・職業・電話番号
  2. クイズの答え
  3. ええやん新聞に手を入れた場所
  4. ええやん新聞25号へのご意見、ご感想
  5. 取り上げて欲しいテーマ、市民活動団体
- ※ご記入いただいた個人情報は、その目的以外での利用はいたしません。



野良猫を捕獲して不妊去勢手術を行い地域に戻す活動を何と申す?

〇〇〇活動

### 市民広報記者編集後記

ええやん新聞は、一般市民が記者となり頑張っている人や団体を取材した感動を市民のみならずに届けています。(年2回、3000部発行)

野良猫を捕獲して不妊去勢手術を行い地域に戻す活動を何と申す?

〇〇〇活動

立川 SDG'sで何? そんな私もこの春からおかげで、今ではSDG'sに興味を持ち、78歳の主人から我が子になり、と種々雑多な生活を送っています。今日は何にチャレンジしようかな?

さぼらんては、みんなのために活動している団体やこれから何かをはじめたいと思っている人たちがサポートします

次号もお楽しみに♡

さぼらんて

山口市民活動支援センター さぼらんて  
〒753-0047 山口市道場門前 2-3-6 どうもビル1階  
TEL 083-901-1166 FAX 083-901-1165  
メール info@saporant.jp



# 木を知って山口的自然をもっと身近に

日常生活の中で、自然を身近に感じる機会が減っていると思いませんか？

私たちは、子どものころから木のおもちゃや道具にふれる木育や、森歩きをお勧めしています。木育は、プラスチックにはない木の温もりや香り、木目の模様、滑らかな手触りなどを通して、子どもたちの五感を育ててくれます。また、森歩きには、自然のパワーを感じながらフレッシュできる効果があります。自然を身近に感じられるこれらの体験が、豊かな心を育むとともに、自然環境を考えるきっかけにもなると考えています。

山口県にはたくさんの木があります。山口県の木にふれ、その良さを感じることで、森に行ってみよう、木製のものを使ってみよう、木の家を建てよう、木や森が生活の中で一つの選択肢になるといいですね。

そして、いずれこれから地域を担う若い世代が「自然豊かなこの山口に住みたい」と思えるようなまちづくりをしていきたいです。



木育の一環としてカンナ削を使ったワークショップなどを通じ、木を身近に感じる機会を提供しています

実はこれもSDGs!

たいちゃん

いいね! : JK、さばちゃん、他

きら浜自然観察会で、木をグニと曲げて葉っぱをグルーガンでくっつけて、カマキリを作ったぞ! #さばらんでマイチャレンジ #この木何の木

取材協力  
林業女子会@山口  
代表 木村 衣里菜さん  
URL <https://www.facebook.com/fg.yamaguchi>

「もっと木や森を身近に感じて欲しい」「子どもたちがもっと自然にふれあえる機会を作りたい」そんな思いから結成されました。「森で笑おう、森と笑おう」をキャッチコピーに、木を使ったワークショップや木のおもちゃにふれてもらう活動をしています。

# 市民活動団体のSDGs チャレンジを見よう!

3つの市民活動団体がどんなSDGsに取り組んでいるのか取材しました。市民のみなさんのチャレンジも紹介するよ!

## アレルギーを知っておいしく安全に

食物アレルギーのある人が周りにいませんか? その人は好き嫌いではなく、みんなと同じものが食べたくても食べられないのです。

食物アレルギーは原因となるものを食べた時に、下痢や嘔吐、蕁麻疹などさまざまな症状が出ます。時には意識障害などを伴い、命に関わることもあります。食べないのは決してわがままではなく、こういう症状が出ないために努力している、ということを知ってほしいのです。加工食品にはアレルギー表示が法律で定められています。アレルギーっ子を育てている保護者は、自分で作る食事以外のものは安心して食べさせることができません。なので、原材料の正しい情報を知ることが、とても重要なことなのです。「誰一人取り残さない」の視点で積極的にアレルギーを知って、みんなが同じように食事を楽しめる環境をつくっていきましょう。



避難所での炊き出しの時など、使った食材や調味料を掲示するだけでもアレルギーを持つ人が安心して配給が受けられます

実はこれもSDGs!

はるさん

いいね! : kurokuma、てつ、他

アレルギーがあっても良いことは、くふうして作って食べたときの喜びが大きいことです #さばらんでマイチャレンジ #7歳

取材協力  
アレルギーっ子の会「ぼればれ」  
代表 田辺 理恵さん  
URL <https://instagram.com/pore2yamaguchi>

お子さんのアレルギーで困った時、気軽に話せる場を提供しています。また、特に災害時にアレルギーを持つ人が取り残されないよう、困っている声をあげることができるといいですね、支援することができるといいですね、どう活用していくかを考えています。

# 知ろうよ! SDGs!!

未来を生きる子どもたちのために、今、私たちができることは何だろう?

でも地球の資源は限られている...

今、地球上に住む人の数は約78億人

100年前 約20億人

今、地球上に住む人の数は増えてきているよね

必要な土地を広げると、生き物の住む場所がなくなってしまう

資源が足りなくなっちゃう

自然がこわれちゃう

暑すぎたり、寒すぎたりして、作物が育たなくなり、食料不足になってしまう

世界のおかしな天気

そんな未来は嫌でしょう?

まずは身近なところからSDGsチャレンジ!

じゃあわたしたちに何が出来るの?

世界中のみんなを力合わせてよりよい未来に変わるために、自分ごとだけじゃなく、自然や生き物、未来のみんなのことも考えることだよ!

そこで、世界のリーダーたちが集まって決めた「2030年までに解決すべき17の目標」がSDGs

SDGsは「持続可能な開発目標」です

サステナブル ディベロップメント ゴールズ Sustainable Development Goals

「持続可能な」というのは「今だけでなく、ずっと続けていくことができる」ということ。貧困や不平等・格差、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す世界共通の17の目標です。

必要な土地を広げると、生き物の住む場所がなくなってしまう

資源が足りなくなっちゃう

自然がこわれちゃう

暑すぎたり、寒すぎたりして、作物が育たなくなり、食料不足になってしまう

世界のおかしな天気

そんな未来は嫌でしょう?

まずは身近なところからSDGsチャレンジ!

じゃあわたしたちに何が出来るの?

世界中のみんなを力合わせてよりよい未来に変わるために、自分ごとだけじゃなく、自然や生き物、未来のみんなのことも考えることだよ!

そこで、世界のリーダーたちが集まって決めた「2030年までに解決すべき17の目標」がSDGs

SDGsは「持続可能な開発目標」です

サステナブル ディベロップメント ゴールズ Sustainable Development Goals

「持続可能な」というのは「今だけでなく、ずっと続けていくことができる」ということ。貧困や不平等・格差、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す世界共通の17の目標です。

暑すぎたり、寒すぎたりして、作物が育たなくなり、食料不足になってしまう

世界のおかしな天気

そんな未来は嫌でしょう?

まずは身近なところからSDGsチャレンジ!

じゃあわたしたちに何が出来るの?

世界中のみんなを力合わせてよりよい未来に変わるために、自分ごとだけじゃなく、自然や生き物、未来のみんなのことも考えることだよ!

そこで、世界のリーダーたちが集まって決めた「2030年までに解決すべき17の目標」がSDGs

SDGsは「持続可能な開発目標」です

サステナブル ディベロップメント ゴールズ Sustainable Development Goals

「持続可能な」というのは「今だけでなく、ずっと続けていくことができる」ということ。貧困や不平等・格差、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す世界共通の17の目標です。

暑すぎたり、寒すぎたりして、作物が育たなくなり、食料不足になってしまう

世界のおかしな天気

そんな未来は嫌でしょう?

まずは身近なところからSDGsチャレンジ!

じゃあわたしたちに何が出来るの?

世界中のみんなを力合わせてよりよい未来に変わるために、自分ごとだけじゃなく、自然や生き物、未来のみんなのことも考えることだよ!

そこで、世界のリーダーたちが集まって決めた「2030年までに解決すべき17の目標」がSDGs

SDGsは「持続可能な開発目標」です

サステナブル ディベロップメント ゴールズ Sustainable Development Goals

「持続可能な」というのは「今だけでなく、ずっと続けていくことができる」ということ。貧困や不平等・格差、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す世界共通の17の目標です。

# 今日からできる!! SDGsへの第一歩

SDGsという最初はちょっと遠い世界のことになりますが、やってみると決して難しいことではありません。実は、みんなのために社会のために活動していることや、普段から心がけていることがSDGsにつながっているんですね。あなたはどんなチャレンジができそうかな?

食べ物やエネルギーを無駄にしない!!

空気や海を汚さない!!

エコバッグを使う

手洗いや水止める

電気を止める

徒歩で移動する

世界みんなの目標だけど、まずは私たち一人ひとりが行動することが大切なのね

言葉だけで聞くと、難しそうだけど、意識するだけで、すぐ変わるんだね

みんなもやろうよ!! #さばらんでマイチャレンジ

で検索して、みんなのSDGsチャレンジも参考にしてみよう!

ええん新聞公式Instagramもチェックしてね

ええん新聞公式Instagram

## さくら猫を知っていますか?

さくら猫とは、捕獲されて不妊去勢手術を受け、その印に耳の先端をさくらの花びらのようにV字型にカットされ地域に戻された野良猫のことです。この活動をTNR活動と呼びます。

TNR活動が実施されている背景には、多くの猫が殺処分されているという事実があります。野良猫も大切なひとつの命です。しかしそのまま放っておくと猫は繁殖力が高いため、殺処分される猫を増やすことになってしまうのです。

地域住民と野良猫が共存していくためには、野良猫の数を増やさないことが大切です。そのためには、野良猫にご飯をあげている方、近所に野良猫がいる方は、不妊去勢手術をしてあげる優しさをお願いできたらと思います。

過酷な環境で生まれる命を増やさないことが、猫と人の良好な関係に繋がるのではないのでしょうか。



月に2回程度、さばらんでにて譲渡会を開催しています。猫ちゃんたちに会いに来てね!

実はこれもSDGs!

みいさん

いいね! : KIKI、らんちゃん、他

山口県では昨年度、162匹の猫が殺処分されたそう。保護猫を迎えることは環境保護にもつながります! #さばらんでマイチャレンジ #保護猫もいるよ

取材協力  
さくら猫やまぐち  
代表 ちゃんさん  
URL <https://www.instagram.com/sakuraneokoyamaguchi>

山口市でTNR活動と保護猫の譲渡会を主催しています。野良猫と人が共存しているよう、地域住民の協力と理解を得てエサやりや糞尿トラブルのない、猫と人の適切な関係構築を目指して活動中。今年度は50匹ほどのTNRのお手伝いをしています。