

のんた

10

山口の土地改良

vol.10

Spring 2008

21世紀の食料・環境・ふるさとを考えよう!

●巻頭特集

私たちの暮らしと
水路について考えよう

入選作品のご紹介

第9回 食料・環境・ふるさと

写真コンテスト

フォトコラム

大井の良いところを

デジタルカメラで写して、

世界の人に紹介しよう

エッセイ

昭和の残像

21創造運動

防府水土里ネットと

佐波小学校5年生の

取り組み

インタビュー

草木を活用した

癒しを目指して

食事バランスガイド

食料自給率の向上に

みんなで取り組もう!

私たちの暮らしと 水路について考えよう

水路 [suiro]

童謡「春の小川」にもうたわれた農業用水路は、農業だけでなく、さまざまな形で私たちの暮らしを支えています。しかし、今、農業用水路をめぐって全国各地で深刻な問題が増えています。農業用水路の役割と課題について、見つめ直してみませんか。

水路は豊かな暮らしを支えている

農業用水路というと、農作物を育てるための水が流れる施設——と思われがちですが、実はそれだけではありません。水路にすむ生きものたちの命を育んだり、心を癒やす美しい景観を作り出したり、防火用水や生活用水に使われたり、雨水を排出して洪水を防いだり、農業用水路はさまざまな形で私たちの暮らしを支えています。

水路を守ってきた 土地改良区

農作物づくりに必要な農業用水を安定して供給するため、川や水路には、川から水を取り入れる「頭首工」をはじめ、さまざまな農業水利施設が造られています。農業

水利施設を活用するには、その運転操作はもちろん、水路の草刈りや泥上げ、整備補修などさまざまな手入れが欠かせません。そうした農業水利施設の大半の運転操作や維持管理は、かつては自然発生的に芽生えた地域の共同組織によって行われてきました。明治になるとそれらは制度化され、昭和24年以降は農業用水を使用する農家で構成される「土地改良区(水土里ネット)」によって行われてきました。

今、水路は 悩みを抱えている！

しかし、近年、農村地域で農家と非農家の混住化や都市化が進み、それにもなつて水路への生活排水のたれ流しやゴミの不法投棄などの問題が見られるようになってきました。水路のゴミは美観を損ねるだけ

でなく、水質を悪化させます。安心・安全な農作物をつくるには、水は清浄であることが必要です。増え続ける不法投棄のゴミ対策に水路を維持管理する土地改良区は苦勞しており、深刻な問題となっています。



の泥上げやゴミ拾い、土手の草刈りなどは高齢者には大変な重労働で、農家だけの手で水路を守ることは難しくなっています。手入れされずに泥や草で流れが滞り、荒廃した水路は、本来のさまざまな優れた機能が著しく低下し、大雨の際には洪水などの災害発生も懸念されます。

地域みんな 水路を守ろう！

そうした中、水土里ネットでは今、農家と地域住民の連携による水路の美化活動を進めています。私たちの暮らしを様々な形で支えてきた農業用水路は、地域共有の大切な財産だといえます。お近くの水路で清掃や草刈りなどが行われる際は、ぜひ参加してみませんか。地域全体で身近な水路を守っていきましょう！

水路の 仕組みを 見てみよう

1 水を取り入れるところ 頭首工

川をせきとめて、農業用水を水路に取り入れるための施設です。取水堰ともいいます。

2 水を分けるところ 分水工

幹線水路を流れる農業用水を、必要に応じて複数の水路に分水する施設です。

3 水をためるところ ため池

水田の灌漑用に、雨水などをためる池のことです。

4 水を通すところ サイホン

障害物があるときに、それを避けて水路を通す施設です。吸い込み口を吹き上げ口から高くして水位差を設けることによって、障害物を避けて水を下流へと流れやすくする仕組みです。

5 水を使うところ 田んぼや畑など

田んぼは上流からの水や大雨のときの水を一時的にため、ゆっくりと水路や河川に送り出すことで洪水防止の役割も果たしています。

6 再び水路や川へ

水は田んぼや用水路を通ってろ過され、酸素を取り込むことで浄化されます。また、地下に浸透して、地下水の涵養源にもなります。この地下水は河川に還元され、河川の水量調節の働きもしています。

水路やため池などは危険！遊ばないでネ



山口県知事賞

『刈田の朝』秋芳町大字青景
山野博人(下関市)

収穫後の田んぼ。刈田の朝、秋陽と霧
がすばらしい風景写真にしてくれました。



水土里ネット山口会長賞

『黎明の里』秋芳町大字青景
内平和子(宇部市)

太陽の出る直後の光を狙って里山に出かけました。
トシヤクやモミガラ、くん炭の山やひと昔前の情景に出
会い感動しました。こういう風景がいつまでも残っ
てほしいと思い、シャッターを切りました。



山口県地球人会議会長賞

『秋日和』宇部市西岐波
松永常男(宇部市)

扇風機の音をかぶったかかし風景。面白いと思いま
した。『今日はよい天気だなあ』と夫婦で語り合っ
ているようです。すばらしい秋の風景に出会えて本
当によかったと思います。



山口新聞社賞

『田んぼのどろんこ遊び』宇部市川上小学校下
田村幸雄(宇部市)

川上小学校の毎年の行事。田植実習と泥んこ遊び。
全員泥んこ遊び大喜び。(特に女子が)農家へのお
嫁さんもOKだ。(表紙の写真)



中国新聞防長本社賞

『嬉しい大物』山口市阿知須
広田和夫(宇部市)

きららサマーカーニバルの名物イベント“おさかなつ
かみ取り”大会の1コマです。やっとのことで1匹捕
まえた子の表情を捉えました。活きの良い鯛をゲット
して大喜び。ゲームでも楽しく水産業に親しむ心を
養うことはとても有意義だと思います。

第9回
食料・環境「水・土・人暮らし」
ふるさとと写真コンテスト

入賞作品のご紹介

すばらしい自然や文化が数多く残る農山漁村は、まさにわたしたちの、
そして生き物たちの心通うかけがえのないやすらぎの地。平成19年7
月12月にかけて、それら「水・土・人暮らし」をテーマに写真の募集
を行いました。
山口県内の農山漁村の四季を通じた風景・農林漁業の営み・伝統文化
行事・農地や水路、野に咲く花や川に住む生き物たちにも向けられた
傑作の数々。県下各地から寄せられた応募総数337点の作品のう
ち、入賞作品24点を紹介します。

- 1、ゴミの不法投棄
水路へのゴミの不法投棄が増え、水路を維持管理する土地改良区は苦勞しています。
- 2、人手不足による機能低下
農家の減少や高齢化による人手不足のため、水路の維持管理が難しくなっています。
- 3、美観や環境の悪化
水路のゴミは美観を損ね、安心・安全な農作物をつくるための水質も悪化させます。

これまで水路は機能面が重視され、水路の草刈りや泥上げの負担が少なく、水漏れの心配もないパイプラインやコンクリート張りの水路が好まれてきました。
しかし、近年、水路や農地は地域住民にとって最も身近な自然であり、生態系保全の場としての機能、環境教育の場としての機能、人々の心を癒やす機能などがあらためて注目されるようになってきました。
そうした中で、全国の水土里ネットでは、ピオトップ作りをはじめ、田んぼや水路など地域や都市住民の人々が触れ合う機



水路 [suiro]

※番水：地区を区分して順番に配水したり、水田ごとに順番と時間を決めて配水したり、水源から数日の間隔で取水したりする節水のための配水管理方法。



今、こんな問題に困っています

水路が今、見直されています

会を設けたり、花を植栽して地域の名所にしたりといったさまざまな動きが広がりはじめています。

渇水時には節水に努めています

渇水時、土地改良区では、「番水」と呼ばれる配水管理のほか、「農業用水の反復利用」などを行って節水に努めています。

10 雨水を排出して洪水を防ぎます。

9 生活用水にも使われます。

8 防火用水にも使われます。

7 水に親しむ場を形成します。

6 地域の景観を美しく演出します。

5 子どもたちに学習の場を提供します。

4 水路にすむ生きものの命を育みます。

3 牧場や畜舎に水を運んで畜産に使われます。

2 畑に水を運んで野菜を作ります。

1 水田に水を運んで米を作ります。

水路はこんな機能を持っています





『天頂山からのきれいな風景』
萩市大井天頂山
久保田健太(萩市・大井小学校4年)

天頂山からの風景をとりました。それは、天頂山からのきれいな風景を世界中の人にとってもらいたかったからです。白から青のグラデーションがきれいでした。



『もうすぐ食べごろ温州みかん』
萩市大井馬場の畑
久保田結衣(萩市・大井小学校4年)

温州みかんを写真にとりました。それは、大井では玉ねぎ、夏みかんも有名ですが、そのほかにおいしい温州みかんも育てているという事を世界中の人たちに知ってもらいたいです。



『漁から帰った船』
萩市大井浦漁港
黒瀬智就(萩市・大井小学校4年)

高倉様の上から、浦漁港の写真を撮りました。写真の中でも動きそうに見える漁船の様子を世界中の人に伝えたかったから。



『海にうかぶたくさんの船』
萩市大井浦漁港
松浦 孝(萩市・大井小学校4年)

浦の海の写真を撮りました。青く美しい海と白い船の色合いや風景が美しかったので、世界中の人に伝えたいと思いました。



Prize
山口県地球人会議会長賞
『面白大根取ったよ〜』
田布施町大波野
西本宗矢
(田布施町・東田布施小学校6年)

畑に行ってお根を取っていたら、足がいつばいある面白い大根を見つけました。

児童・生徒の部



Prize
優秀賞
『お米・大好き・日本』田布施町上田布施
西本明矢
(田布施町・東田布施小学校3年)

古代米を使って出来た田んぼです。「米・好き・日本」と読みます。とてもおもしろいです。



『新せんないか!』萩市大井
田中瑞稀
(萩市・大井小学校4年)

港の新せんないかの写真を撮りました。この新せんないかを、世界の人に食べてもらいたいです。



『今日はたくさんとれたなあ』下関市蓋井島
山本竜之
(下関市・蓋井小学校6年)

「うわ〜!サザエがたくさんとれたなあ」と思ってとりました。鳥の人がサザエを入れた箱のふたをあけている所。

主催 / 食料・環境・ふるさとを考える
山口県地球人会議
山口県・水土里ネット山口
後援 / 山口新聞社・中国新聞防長本社
協賛 / 富士フィルムイメージング株式会社
株式会社 山口フジカラー



Prize 入賞
『山火事を止めた神社』
萩市大井高倉神社
松浦 凌(萩市・大井小学校4年)

高倉様の写真を撮りました。山火事を止めた、神様のいる神社を世界中の人に伝えたいです。



第9回
食料・環境「水・土・人くらし」
ふるさと写真コンテスト



『榎野川の野鳥』山口市宮野下
大和正憲(山口市)

野鳥の住む美しい川。この川の流をいつまでも。



『ラブ』宇部市常盤公園
大上 稔(光市)

初めて常盤公園に出かけた。黒鳥が一瞬頭を付けたので写した。この後、また同じことを行わないかと1時間程度居たが、チャンスはなかった。



『水辺の赤トンボ』山口市秋穂二島
永富賢治(宇部市)

水面がキラキラ輝く近くに「マユタテアカネ」がひと休みしています。この環境をいつまでも残したいと思います。



『鮎漁』岩国市錦川
白本博彬(岩国市)

鉛の重りのある網をかくも美しく見事に投げられる技は匠といえる。この人が網を投げ始めると、青さが飛来して魚をおねだりする姿が何ともかわいい。



『香り立つアオノリ漁』下関市豊北町栗野川
河野ツネ子(下関市)

清流栗野川でのアオノリ漁。良質、香りの良いアオノリを手に満足で笑顔いつぱいの漁師さん。



『手八丁 口八丁』周南市久米
山田定子(周南市)

もったいないばあさん達の「柚子みそつくり」(保存食)。皮は柚子みそ、中実にはジャム、種は化粧品。人生ってそんなもの。捨てる神ありや、拾う神あり。



『秋の庚申さま』下関市豊田町
西島昭夫(下関市)

庚申塚のある道をばあちゃん和孫が散歩していました。



『共生の海』宇部市丸尾
石川邦夫(宇部市)

親子二人の漁船がやってくる。どこからともなくたくさんのサギがやって来て親子からもらえる小魚の餌を待っている。サギは用心深く、他の漁船には寄りつかない。この親子の動物に対する愛情が通じているのであろう。小魚をもらい満腹になったサギ達は、いずこかへ去っていく。まさに共生の海である。



『初めての稲刈り』下関市菊川町
三嶋 光(下関市)

初めてとは思えないほど上手に一生懸命がんばっていました。



『収穫:すばらしい恵み』山口市秋穂
安武 努(宇部市)

たまねぎの収穫作業に出会った。大きく実ったたまねぎが延々と並ぶ風景はすばらしかった。



大井の良いところを デジタルカメラで写して、 世界の人に紹介しよう

萩市立大井小学校では、4年生(18人)の皆さんが総合学習の時間を利用して「自分たちが暮らす大井を世界の人たちに紹介したい」と、デジタルカメラで「自慢したい大井の風景」を撮影し、ホームページを通じて発信するユニークな取組を行っています。担任の田中先生は、「写真撮影前の事前学習や出来上がった作品の展示は、地域の方々との交流が深まるきっかけになり、また第9回食料・環境・ふるさと写真コンテストの趣旨にもピッタリ合うので応募しました」と話しておられます。今回応募のあった4年生の皆さんの全作品を紹介します(写真コンテスト入賞作品も点は前ページに掲載しています)。

浦～後地方面 1



「波がきれいな海」
松浦紗希

わたしたちは、海の写真を撮りました。お墓から大島に向けてとりました。きれいな海の空のように、青いところを世界中の人に伝えたいです。

浦～後地方面 2



「島と山が重なっている海」
上山美香

海の写真を撮りました。きれいな海と重なり合っている、島や山がきれいなを世界中の人に伝えたいです。

貞平方面



「高倉様から見た大井全体の風景」
渡邊麻央

高倉様から見える風景を写真にとりました。高倉様からは、大井全体が見おろせるので大井の美しい所を世界中の人に伝えたいです。

「地球温暖化でも まだまだ広い大井の砂浜」

古谷伊織
大井の海を写真にとりました。今、地球温暖化で波が大きくなっているというのに、大井の海はこんなに広い砂浜があるということを世界の人に伝えたいです。



「とうろうの岩が美しいえびす神社」
松浦伊純

えびす神社の写真を撮りました。岩と神社の重なりくあいが美しいと思い、世界中の人に伝えたいと思いました。

土井方面



「岩がきれいな佐々古の浜」
松浦麻里江

佐々古の浜の写真を撮りました。いろいろな形の岩がならびきれいでした。



「遠くに見える笠山」
小野藍李

笠山方面の写真を撮りました。山と海がかさなっていたのできれいでした。



「夕日がきれいな海」
吉屋美友己

笠山方面の写真を撮りました。夕日がうすく写っている海と島から見えるあかりを世界中の人に見てほしいです。

港～港浜方面



「いつくしま神社」
神川遼太郎

いつくしま神社の写真を撮りました。それは、港浜地区で一番大きい神社なので、世界中の人に伝えたいからです。



「大きい海と船とイカの水そう」
中原幸美

海と船とイカの水そうの写真を撮りました。広い海に船がうかんで入るところを世界中の人に伝えたいからです。

写真を見て、大井に人が来てくれると嬉しいな!

坂本～円光寺方面



「太陽の滝」
南 羽和

この滝は阿字雄の滝といって、古くから伝統の伝わるありがたい滝なのです。この写真は下からとった写真です。太陽と滝のかさなりくあいがとてもうまくなりました。



「萩のおいしい夏みかん」
下河原萌子

萩の夏みかんの写真を撮りました。萩市で有名な夏みかんを世界中の人に知ってもらいたいです。初夏に色づくので、夏みかんといわれています。

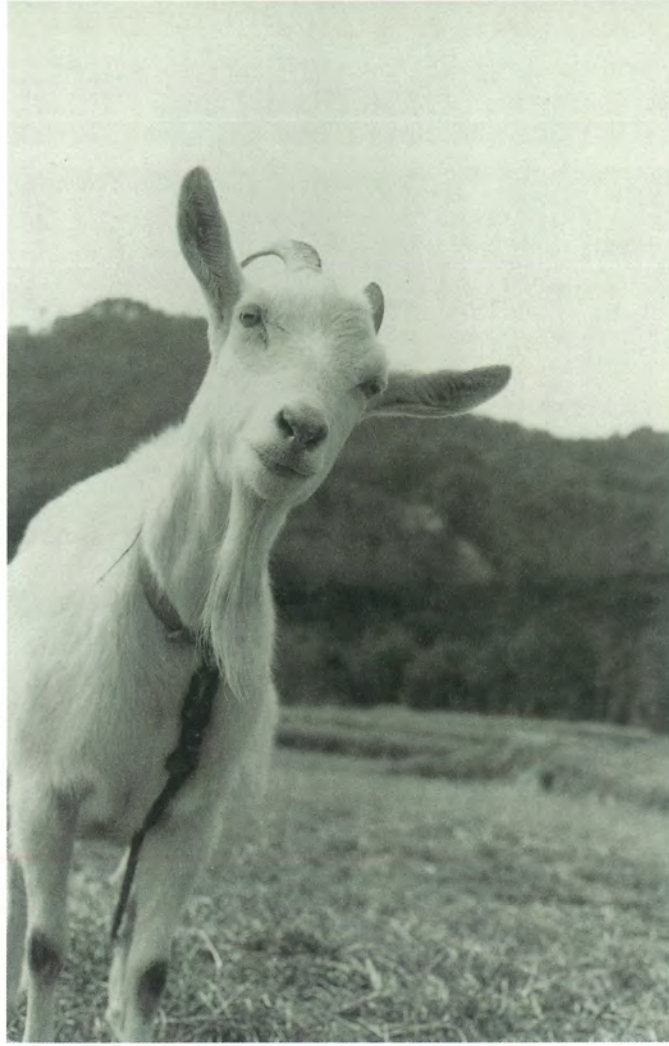
エッセイ 昭和の残像

写真家
栗林 和彦

県外から来た友人達が競って口にする言葉に「石州瓦のある風景は心が和む」というのがある。事実、僕もそう思う。母屋と納屋が揃って並ぶ様はまさに壮観であり、農村風景と不思議にマッチする。萩市福栄やむつみ、阿武町、阿東町で多く見ることが出来るが、写真や絵に残したいと思うのは僕だけではないと思う。

高校卒業後、山口市内の写真機店に就職したことが僕の人生のターニングポイントであったと思う。2年間、給料は全部写真代に変わったが結果的には良かったと思う。

船山八幡宮御旅所の参道にて



僕は、昨今いわれる団塊の世代生まれである。当時は貧困の家庭とは思わなかったが、ご飯は薪で炊き、もちろんのこと風呂もそうであった。山の雑木は適当に伐採され、自然の形態は自然ではないが保たれていたと思う。

初夏の頃、阿東町に行くとき山に白い花が目につく。昔はあまり記憶に無かった風景であり、山頂に行き確認出来ないが、こぶしの花ではないかと思う。四方を山に囲まれた山口市はシイノキ(ブナ科)の常緑高木の一群の総称。果実はドングリ)の花で山が白くなる姿を見る。

当時、徒歩か自転車かバスでしか移動が出来ず、行動範囲が狭かったことが残念だが、多くの写真が残せたことが嬉しい。仁保の地でヤギが田植え前の田で飼われていたのを撮影したものは、今でもお気に入り一枚である。ヤギを斜めにいれた撮影の空間の分量は、今見ても絶妙の画面構成であることに感心する。当時はヤギの乳も必要としていた時代だと思ふ。

写真コンテストで最初から入賞、入賞となり、ついつい調子にのり、写真家を志して大阪の写真学校に行く。当時、写真といえば報道写真が花形であり、その格好の良さに憧れた時期であったが、戦争の報道写真は危険であったので4年の大阪生活の後、帰山する。

竹林の問題も、管理よい状態に保守することが大切だと思ふ。

湯田温泉駅近くのわが家の南側に竹林がある。風光的によく気分も癒されるし、台風の際は風避けにもなっている。冬の時期は、野鳥やタヌキが訪れる。今年もブロッコリーの葉を全部食べ尽くされたし、猫の額ほどの畑に新芽が出たときにはまた被害に合うので妻は苦笑いであるが、立派に出来るサニータスには全然口をつけられない。灰汁があるためかどうか分からないが、旨いものを良く知っているものだと思ふ。

数年前、雪の中タヌキが数匹来た時は恐怖心を感じたが、昨年親子で訪ねて来るようになり、野生の子タヌキは手から餌を食べるようになったが、履物を片方だけ持ち去ってしまうので困った。

近くの矢原河川公園には、キジやカモ、白鷺のほか、川にはアユやその他の生物が生息している。県庁所在地では珍しいと思ふし、大切にしたいと思ふ。



一の坂川付近での自画像(セルフタイマーにて)

活動に取り組まれたきっかけは？

平成14年度から、体験的に学びながら生きる力を身に付けていこうという、「総合的な学習の時間」が実施されるようになったことです。また、地域の人材や文化遺産などを取り入れて地域と連携した教育活動を行うことで、子どもたちに社会体験をさせようと考えたことがきっかけとなりました。

総合堰の見学も行っていい理由は何？

お米作りにとって土地・人・水が要です。佐波小学校は一級河川「佐波川」の名を持つ小学校であり、佐波川の水がどう使われているのか、農業にどんな役割を担っているのかを学んで欲しいと考えたのです。また、大雨で佐波川の水が溢れそうになったときは、堰を開けたり、排水路の水を制限したりして洪水から地域を守っている人がいること。分水工から分水された佐波川の水は、用水路として市内一円に巡らされて防府のまちを潤し、さまざまな農産物を育てていること。水の流れが暮らしを支えていることを知って欲しいと考えたのです。

子どもたちに変化はありましたか？

まず、日本人の主食であるお米に非常に関心を持つようになりました。現在、ご飯給食は週2回ですが、3回に増やしても満足してくれないと思います。2つ目として、お米作りは自然や気候に左右されやすいことを学びました。3つ目として、お米はたくさん手間と努力、知恵によって作られることを子どもたちは知ったようです。

このお米作りには、保護者の皆さんも参加していただき、子どもたちと共通の体験を通して、日本の農業の実態を知るとともに農業への関心を持っていただいています。また、収穫したお米からどんな料理ができるのか。子どもたちはレシピを考え、お母さんたちと調理して、お世話になった皆さんを収穫感謝祭にお招きして一緒に食事する機会を設けています。

福祉にもつながっているそうですね？

学校では収穫した6俵のうちの1俵ぐらいしか使わないことから、子どもたちと保護者の皆さんの発案で、余ったお米を歳末助け合い募金として贈ろうということになりました。保護者の方がお米を購入してくださり、その収益をアフリカで飢餓に苦しんでいる子どもたちに届けて欲しいと防府市社会福祉協議会に寄付しました。また、錦川の氾濫で水害が起きた年には、防府市社会福祉協議会に寄付しました。佐波川が身近にある子どもたちにとって、錦川流域の皆さんが水害で大変な目があったことが気になったようです。

今後は籾をまくところから始めて、稲藁で縄をなったり正月飾りを作ったり、稲藁を田畑などに返して土作りに活用したりといった伝統文化や環境の面にまで目を向けられればと思っています。皆さんのおかげでさまざまな学習成果を得られ、本当に感謝しています。山口県の農業の将来は厳しいものがありますが、子どもたちが農業に関心を持ち、食料生産に結びつく力になって欲しいと願っています。

佐波小学校 農業体験カレンダー

**6月15日
米づくり学習会**



今度、この苗を植えるんだよ。



縄定規に沿って植えていくんだって！

平成19年度の佐波小5年生は90人。お米作りを始めるに当たって、まず教室で水の大切さや田植えについて学びました。

**6月19日
田植え体験学習**



防府総合堰を見学！



水の管理って大切なんだね！

佐波川にある防府総合堰などを見学後、児童たちと保護者の皆さんが手植えによる田植えを体験。機械植えも見学しました。

**10月11日
稲刈り体験学習**



う〜ん。できるかなあ…。



イエーイ！ちゃんと刈れたよ。

実りの秋、「のこぎり鎌」を使って初体験の稲刈りを行いました。刈り取った稲は、コンバインで脱穀の体験もしました。



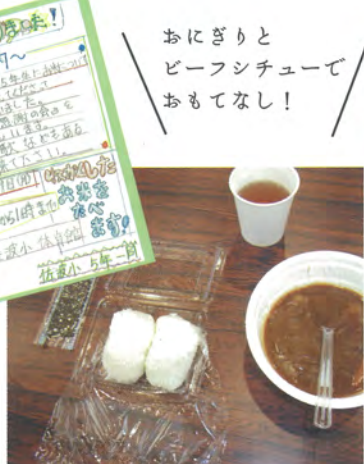
ヒノヒカリの苗を植えたよ！

**11月19日
お米感謝祭**



合唱や合奏も披露！

お米作りでお世話になった方々をお招きして、子どもたちが感謝祭を開催。子どもたちによる合唱やお米クイズを行い、育てた新米と一緒に食事をしました。



子どもたちから「お米の先生へ」プレゼント！

おにぎりとお米クイズでおもてなし！

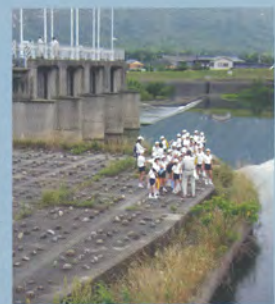
21創造運動 防府水土里ネットと佐波小学校5年生の取り組み

佐波小のみんなが お米作りをしたよ！

防府土地改良区「防府水土里ネット（古谷昇理事長）」では、子どもたちに農業への理解と関心を深めてもらおうと、平成15年から佐波小学校5年生のお米作りの総合学習に協力しています。子どもたちはどんなことを学んでいるのか、佐波小学校の清水博道校長先生にインタビューしました。

防府総合用水

防府市は農業用水・生活用水・工業用水とも一級河川の佐波川水系に依存して発展してきました。中でも農業用水は市内全耕地の60%を佐波川に頼っています。防府総合用水は昭和34年、佐波川に架かる4ヶ所の堰を統合した総合的な取水施設として竣工しました。フロートタイプ固定堰、取水ゲート、土砂吐ゲートをはじめ、円筒式分水工によって6本の幹線水路に分水するなどして、水利慣行に複雑な関係を生じていた地域の用水問題を解消。防府の農業振興に貢献してきました。



防府総合堰や幹線・支線水路、分水ゲートなどは、土地改良区が管理しています。



環境美化の一環として、総合堰から円筒式分水工まで、防府土地改良区がアジサイを植栽・管理しています。



排水路の代わりとしてまちを災害から守ってきた佐波川用水。水路の維持のため、組合員だけでなく、地域住民にも呼びかけて清掃活動を行っています。

やまぐちフラワーランドのシンボル、直径15.5メートルの「花車」。季節の花を乗せて回ります。

草花を活用した癒やしを目指して

インタビュー

やまぐちフラワーランド
園芸療法士 丸山恵利加さん



やまぐちフラワーランドでは、以前から同地にあった棚田や山林などを生かした花壇づくりを提案しています。



やまぐちフラワーランドのエントランス。



園芸療法講座で教える丸山さん。

DATA

やまぐちフラワーランド

柳井市新庄500番地の1
tel. 0820-24-1187

開園時間/9:00~17:00(入園は16:30まで)
休園日/毎週木曜日、12月27日~1月1日
入園料/高校生以上 500円、小中学生 250円。
団体割引、年間パスポートあり。
URL/ <http://www.flowerland.or.jp/>

園芸には癒やしの効果があり、病気療養中の方たちにもリハビリの効果があるといわれ、近年、注目されています。柳井市にある「やまぐちフラワーランド」の園芸療法士・丸山恵利加さんに、園芸の持つ効果や園芸療法について聞きました。

園芸療法ってどんなものなのですか？

障害のある方や高齢者の方などを対象に、園芸活動を通じて、治療やリハビリテーションなどを目的として行うものです。

いつごろから始まったのですか？

第二次世界大戦後、植物の持つ力が注目されるようになり、アメリカで退役軍人の方の心を癒やすメンタルケアとして行ったのが最初と聞いています。

園芸療法士は山口県に何人ぐらいおられるのですか？

現在、いろいろな団体がそれぞれで認定しており、国内で統一された園芸療法の資格や基準はまだ確立されていません。私は兵庫県立淡路景観園芸学校の園芸療法課程を卒業したので、兵庫県知事が認定する園芸療法士の資格を持っています。山口県内では、山口県園芸療法研究会で単位を取得されて山口県園芸療法士に認定された方が3人おられます。また、私立の専門学校やNPO法人などでも園芸療法士の勉強ができます。

丸山さんが園芸療法士になられた動機は？

鳥取大学農学部を卒業後、農業振興に携わりたいと思い、農業などを販売する会社に就職しました。農家さんと近い位置で話しながら、いい農産物や安全な農産物作りを貢献したいと思っていたのですが、やはり民間企業なので売上げのノルマがあります。そうしたことから葛藤が生まれ、配属も変わってストレスがたまり、気付かないうちに自分自身が笑えないぐらい追い詰められていったんです。そんなとき農家さんと話していて、はっとしたんです。私は育てる喜びを一人でも多くの人に伝えたいはずなのに、自分が今していることは違う。また、ミヤコワスレの生産者さんからお花を頂く機会があり、それまで自分の部屋に花を飾るゆとりもなかったんですが、頂いた花を生けるだけで力がふっと抜け、それが自分を見つめ直すきっかけになりました。そんなころ農業新聞で偶然、園芸療法の記事を読み、調べていく中で園芸療法は人の心のケアができることを知り、淡路景観園芸学校園芸療法課程(全寮制・1年間)に入学することにしたんです。卒業後はさらに1年間、研究室に残り、養護学校や病院で障害者や高齢者を対象とした治療やリハビリを学びました。

花や緑があるだけで気持ちが変わることって確かにありますね。

はい。入院すると、気分が落ち込んでしまうものです。でも、自分が大変だからこそ日

常で忘れがちな小さな変化に気付けるのではと思うんです。生きるという原点に戻るとき、人は自分と同じように生きていく植物に関心が向くのかな。園芸療法に來られる方は、落ち込んだり悲しいことがあったりしたときに元気をもらったのが植物だったという方が多いです。植物に触れることは心を癒やすきっかけになる。そのことを多くの人に知って欲しい。種をまき、芽が出て、つぼみができ、花が咲いていくという植物のゆったりとした成長のリズムに合わせて、肥料をやったり水をやりたりといった生活を送れるようになると、心に落ち着きやゆとりが生まれるようになるんです。

現在の活動の場は？

やまぐちフラワーランドで一般の方を対象に「園芸療法教室」を月1回5回シリーズで行っています。体験された皆さんは、植物に香りがあることを知ったり、土を温かいと感じたり、五感を刺激されて自ら何かを発見し、とてもいい顔になります。私はお世話になってる京都の先生から「不健康な人は五感が閉ざされている。五感が開いて初めて健康である」と教わりました。カラスノエンドウがはじける音や葉擦れの音。自然の音って無意識のうちに聞いているので、心にゆとりがないと聞いていないものなんです。

園芸療法を受けられた方の感想は？

リハビリ病院や養護学校にいたときは、

決して無理に行わず、会話のきっかけとして植物を使っていました。例えば「天気がいいので散歩に行きましょうか」と施設の利用者さんを外へ誘ったら、ちょうど夏だったのでサツマイモの葉が茂っていたんです。「これは何の葉でしょう？」と私が話し掛けたら、「これはお芋よ」とその方。「まだ食べられませんか？」「まだよ」と。そのうちに秋になり、その方が「もう食べられないよ」と私に話しかけてくれたんです。施設の生活の中でイモの葉に気付き、日々見ていくことで単調な生活に見る楽しみが生まれ、リズムや刺激が生まれていったのだと思います。

高齢者の方の場合、なじみのある植物から会話のきっかけをつかむことが多いですね。高齢者の方は自分が知っていることを人に教えることで自信を取り戻し、意欲的にられることがあります。私は、そのきっかけ作りをしていきたい。皆さんが元気になることで、私も元気になると思います。

今後への抱負を教えてください。

子どもたちが自然とかかわれる機会をどんどん作っていきたいですね。また、今後、障害のある方や療養中の方などが増えていきます。そうした人々を地域の中で長く支え続けていける、そのきっかけが園芸になると思います。

治療を受ける人も介護する人も、ともに園芸活動を通じて楽しみながら支え合える地域社会へ。園芸は人を癒やしてくれることを多くの皆さんに知って欲しいと思います。

食料自給率の向上に みんなできり組もう！

日本の食料自給率は39%。主要な先進国の中で最低の水準となっています。そうした中、食料自給率の向上を目指した官民一体となったさまざまな取組が展開されています。

日本の食料自給率は39%！

開発途上国の急速な経済成長などにより質的・量的に大きく変化している食料需要。バイオ燃料の急激な需要の高まり。それらともなって厳しさを増している飼料用作物の確保。地球温暖化の影響……。こうした変化を受けて世界の食料需要は将来、ひっ迫する可能性があり、国民の多くは食料自給率に大きな不安を抱えています。

昭和40年度に73%だった日本のカロリーベースの食料自給率は、50年度に54%へ低下し、平成10年度から8年連続で40%と横ばいで推移してきました。そうした中で政府は平成17年3月、「食料・農業・農村基本計画」を策定し、食料自給率の目標「カロリーベース」を27年度で45%と定めました。そして農業・消費者団体などの関係者が官民一体となった「行動計画」を策定し、取組を行ってきましたが、18年度の食料自給率は39%という9年ぶりの低下となりました。

**食育を通じて
米の消費拡大を！**

そうした現状を受けて平成19年9月、食料自給率向上協議会において策定された行動計画では、特に米・飼料作物・油脂類・野菜の4品目に着目した取組が展開されることとなりました。

同協議会の各構成団体では、食育の取組を通じて米の消費拡大を図ろうと、厚生労働省と農林水産省によって決定された「食料自給率向上のための取組」の活用を呼びかけているほか、農林水産省の「めざましごはんキャンペーン」に参加して朝食欠食の改善に向けた活動などを展開中です。

今後はそうした取組の重要性を一人ひとりが理解して食生活を見直していくことが、食料自給率の向上には不可欠といえます。

米



食事の量とバランスは、その人の年齢や活動量によって違ってきます。

1日に必要なエネルギーと食事の量

性別	年齢	活動量	1日に必要なエネルギーと食事の量						
			エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
男性	6~9歳 70歳以上	活動量低い	1,800 kcal (±200 kcal)	4~5 っ	5~6 っ	3~4 っ	2 っ (2~3 っ)	2 っ	
			活動量普通以上	2,200 kcal (±200 kcal)	5~7 っ	5~6 っ	3~5 っ	2 っ (2~3 っ)	2 っ
				2,600 kcal (±200 kcal)	7~8 っ	6~7 っ	4~6 っ	2~3 っ (4 っ)	2~3 っ
女性	6~9歳 70歳以上	活動量低い	1,800 kcal (±200 kcal)	4~5 っ	5~6 っ	3~4 っ	2 っ (2~3 っ)	2 っ	
			活動量普通以上	2,200 kcal (±200 kcal)	5~7 っ	5~6 っ	3~5 っ	2 っ (2~3 っ)	2 っ
				2,600 kcal (±200 kcal)	7~8 っ	6~7 っ	4~6 っ	2~3 っ (4 っ)	2~3 っ

※コンビニのおにぎり一個が「1つ」というように「つ」という単位で数えます。料理によって、1品で2つの単位になる場合もあります。

※身体活動量
「低い」…1日のうち座っていることがほとんどの人。
「普通」…座り仕事を中心だが、歩行や軽いスポーツを5時間程度行う人。
さらに激しい運動や労働を行う人は、もっと多くのエネルギーが必要なので適宜調整を。

※学校給食を含めた子どもの摂取目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるために、少し幅を持たせて1日に2~3つ、また「基本形」よりもエネルギーが多い場合は4つ程度までを目安にするのが適当。

(参考資料/農林水産省「食事バランスガイド ババとママのレシピ集」「親子で使おう食事バランスガイド」)

食事バランスガイド

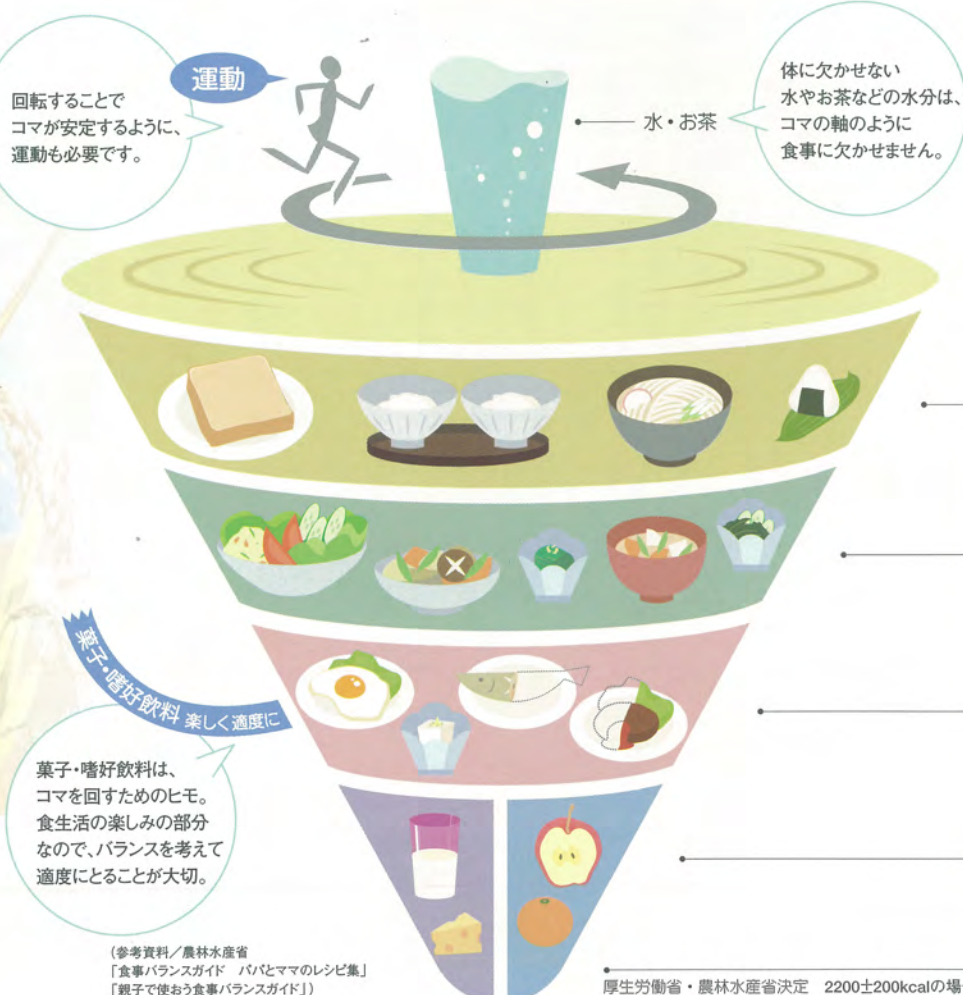
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1 っ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5 っ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1 っ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2 っ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1 っ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3 っ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1 っ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1/4カップ 2 っ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1 っ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

Q、食事バランスガイドって？

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形で表しています。



(参考資料/農林水産省「食事バランスガイド ババとママのレシピ集」「親子で使おう食事バランスガイド」)

厚生労働省・農林水産省決定 2200±200kcalの場合



のんた Photo Column vol.10



やさしい光と澄んだ空気に包まれた
清々しい一日の始まり。

今日も、

一粒の幸せの種をまこう。

私たちの心に、
滋味育む大地に。

発行

食料・環境・ふるさとを考える

山口県地球人会議 事務局

〒753-0079 山口県山口市糸米2丁目13番35号 水土里ネット山口 山口県土地改良事業団体連合会内
TEL:083-933-0033 FAX:083-933-0048 URL:<http://www.yamadoren.or.jp/>