

# かごしま 環境未来館だより

Kagoshima Museum of Environment: Planet Earth and its Future

News Letter

VOL.34

TAKE FREE



写真提供：鹿児島市平川動物公園

P.4-5 特集 はじめよう！温活

P.2 イベントのお知らせ

P.6 登録団体紹介

P.3 講座のお知らせ

P.7 開催レポート

## 講座のお知らせ

### 12月オススメ講座

#### 羽子板のお正月飾りを作ろう！

端材や成長の早い竹を活用した環境にやさしいお正月飾りを作って、特別な新年を迎えてみませんか？門松を置けない家庭でも手軽に飾ることができ、竹を交換することで毎月繰り返し長く使えます。

- 日 時:12月25日(日) 13:00~16:00
- 場 所:かごしま環境未来館 1階リサイクル工房
- 講 師:齊野 隆志(木工作家・森林保全活動家)
- 対 象:市内に住むか、通勤・通学する小学4年生以上の人  
(小学生は保護者同伴)
- 定 員:12組24人程度
- 受講料:1組1対900円  
(1組1対のみの作成になります)

#### from staff

羽子板を模した対の一輪挿しは、活ける植物や飾りの位置を変えてあなただけのアレンジも楽しめます！



### 2月オススメ講座

#### かごしまの味！料理教室 ～地産地消から食と環境を考える～

かごしまの味(郷土料理)の魅力と新たな出会いがあるかも！楽しく作って美味しくいただきます。

- 日 時:2月25日(土) 10:00~14:00
- 場 所:かごしま環境未来館 1階食工房
- 講 師:芝 香織(フードコーディネーター)
- 対 象:市内に住むか、通勤・通学する18歳以上の人
- 定 員:25人
- 受講料:1人1,000円

#### from staff

かごしまの味(郷土料理)のレパートリーを増やしてご家庭でも作ってみませんか！



### 1月オススメ講座

#### 聞いて旅気分 ～自然と一つになれる冒険話～

世界各地を旅してきた野元さんが語る、自然の雄大さ・ありのままの動物たちの姿！鮮やかに情景が浮かび、それはまるで旅をしているような気持ちになります。そんな冒険話を聞いてみませんか？

- 日 時:1月14日(土)18:00~20:00
- 場 所:かごしま環境未来館 2階研修室
- 講 師:野元 尚巳(かごしまカヤックス)
- 対 象:市内に住むか、通勤・通学する小学5年生以上の人  
(中学生以下は保護者同伴)
- 定 員:25人
- 受講料:無料

#### from staff

自転車やカヤックで旅を続けている野元さんの旅物語です。



### オススメ共育講座

#### 世界にひとつだけの 自分の珈琲づくり体験

世界6カ国の生豆の特徴を学び、その生豆をお好みでブレンドして、オリジナル珈琲を作ります。手網器の焙煎も体験して、珈琲タイムを過ごしましょう。

- 日 時:2月25日(土) 10:00~11:30
- 場 所:グリーンファーム交流体験館調理室  
(喜入一倉町5809-97)
- 実施団体:工房てたか
- 定 員:16人(※定員に達し次第締め切り)
- 参加料:1人1,000円(保険料込み)

お問い合わせ・お申し込み先  
樋高 悦子(てたか えつこ)さん  
電話:090-5723-1325  
FAX:099-345-0506



#### from staff

工房てたかさんは、喜入の特産品であるおくらの中でも規格外や出荷できないおくらを使ったおくら珈琲なども作っています。一緒にいろいろ試飲しましょう！

#### 講座開催 レポート

#### 講座名:香りで遊ぼう☆親子でアロマ体験

開催日:平成28年8月18日(木)

夏休みに親子でアロマ体験講座を開催しました。環境の中にある「香り」という視点から、自然環境や植物、地球と香りの関わりについて楽しく学ぶ時間となりました。五感をフルに使い、植物から採れる精油の香りや生の果物やハーブの香りを直に触れられ、より植物を身近に感じたようでした。数種類の香りの中から、保冷剤に自分が好きな精油とハーブを混ぜてカワイイ消臭剤を作りました。



## イベントのお知らせ

### 地球温暖化防止月間企画展 ～温活で冬を楽しもう！～

期 間:12月6日(火)~25日(日) 10:00~16:00  
場 所:かごしま環境未来館 1階ゾーン3

今年も地球温暖化防止月間である12月に、楽しみながら環境を学ぶ企画展を開催。

今回のテーマは未来館だよりの特集に合わせて、「温活で冬を楽しもう！」。

期間中は、温泉マップや地球温暖化の影響についての写真展示、ほかヨガ体験、小豆カイロや重曹の入浴剤など温活につながるものの工作体験ができます。

また、松ぼつくりのクリスマスツリー作りやチラシポチ袋作り、もちつき体験も実施します。開催日等の詳細は当館ホームページをご覧ください。



▲ナチュラル素材のバスボム



▼松ぼつくりのクリスマスツリー



### 平成28年度環境子どもサミットと環境フォトコンテスト表彰式

日 時:1月28日(土) 13:00~16:00  
場 所:かごしま環境未来館 1階ゾーン3

これからの世代を担う子どもたちが、環境学習や環境保全活動を通して学んだ成果を発表する“環境子どもサミット”。

全国各地で同様のイベントが盛んに行われており、エコ実験パフォーマーらんま先生による基調講演もあります。また、環境フォトコンテストの表彰式も行います。子どもたちと一緒に環境について考えてみませんか。



▲エコ実験パフォーマーらんま先生



▲子どもたちの声に耳を傾けてみませんか？

### 環境アートフェスティバル開催

日 時:2月18日(土)・19日(日) 10:00~16:00  
場 所:かごしま環境未来館

芸術を通じて、楽しく自然や環境について考えるイベント「環境アートフェスティバル」を開催します。今回は、エコマジシャンミヤモによるショー&ワークショップ、鉄の廃材をコラージュするアーティスト藤本高廣さんの作品展示、朗読家浜本麗歌さんによる朗読ステージのほか、新聞紙を使って自由に遊べるコーナーや折り紙など様々な工作体験も行います。ぜひご家族などでお越しください。詳しい情報は環境未来館ホームページに掲載しますのでご覧ください。



▲エコマジシャンミヤモ



▲鉄の廃材アート作品



# 温泉 de ぽかぽか



体を温めることに、とても即効性のある温泉。鹿児島市内にも温泉は沢山ありますが、少し遠出してみると旅行気分が温活が楽しめますね♪泉質によって体への効能が変わるので、自分の体質や症状に合った温泉を選ぶという楽しみ方もできますね。

## 飲む温泉!

温泉療養が古くから行われているヨーロッパ諸国の温泉地では、温泉を飲むことも入浴と同じぐらい一般的な温泉活用法です。鹿児島市内の温泉施設や銭湯でも飲める温泉が多数あります。体質や症状、効能などに留意して、浴用だけでなく飲用としても利用してみましょう。



## 泉質と効能

### ① 単純温泉

(温泉水1kgのうち、含有成分が1,000mgに達しないもの)

刺激が少なく肌に優しい。無色透明で無味無臭。浴用では神経痛、打ち身、冷え性への効能があり、飲用では慢性胃腸病への効能があります。

### ② 塩化物泉

(温泉水1kg中に含有成分が1,000mg以上あり、陰イオンの主成分が塩素イオンのもの)

陰イオンの主成分の中でもナトリウムイオンは脳のホルモンを刺激して、女性ホルモンのエストロゲンを上昇させる働きがあるので、女性の更年期障害にも有効と言われています。他にも浴用では外傷、慢性皮膚病、不妊症に、飲用では慢性消化器病、慢性便秘への効能があります。

※上記の他にも様々な泉質があります。



## まとめ

自分の体と向き合って、日頃から体を温めることがとても大切です。冷えを防ぎ、心も体も健康的に過ごすことができたら、きっと冬を元気に乗り越えられるはずですよ。無理をせず、生活を見直しながら楽しい冬を過ごしましょう。

## あったか入浴法

### ゆず湯

冬至の日のお風呂といえばゆず湯。ゆずには体を温める効果があり、冷え症に良いとされています。ゆずをそのままお湯に入れるか、輪切りにして布袋に入れお風呂に浮かべます。

### ミカンの皮湯

ミカンの皮を乾燥させ、お風呂に浮かべます。

### しょうが湯

すりおろしたしぼり汁が、輪切りにしたものを布袋に入れてお風呂に浮かべます。



## 食材&飲み物

からだにやさしい

### 白湯

<作り方>

① 湯をわかす



② 沸騰したら、ふたをせず 10分~20分 沸騰を続ける



③ 50度くらいに冷まして飲む



※1日に飲む量は800ml程が適量  
※ヤケドに注意

### 七草粥

春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろが一般的ですが、本来の目的に沿っていえば冬の旬菜である、みずな、こまつな、しゅんぎく、せり、だいこん、なのはな、ほうれんそうでも良いそうですよ！  
1月7日は気軽に作ってみませんか♪



### 梅醤番茶

<作り方>

三年番茶に梅干し、生姜、しょうゆを入れる



## あったか小物

### 3首温め

体の中の3つの首(首・手首・足首)を温めると血液が循環しやすくなり、体が冷えにくいですよ♪



首  
ネックウォーマー  
(マフラー)



手首  
アームカバー  
(リストバンド)



足首  
レッグウォーマー

### カイロ炉

小豆を使ったカイロは温めるとほんのりアンコの香り、しかも繰り返し使えます。お腹や腰、肩を温めたり疲れをとるのにも使えます。使いたい部分に合わせたサイズで作れるのも魅力。パソコン使用で疲れた目にもアイピローとして使えます。適度な重みが気持ちいいです。

### 湯たんぽ

温熱効果でジンワリとあたため、乾燥しないので体にも優しい。残り湯は翌朝の洗顔や、洗濯にも使えます。

## 番外編 おしくらまんじゅう

♪おしくらまんじゅう おされてなくな♪の唄にあわせて背中やお尻を押し合うだけです。体を動かすことでポカポカになります。スキンシップも取れて、みんなが笑顔になること請け合いです。ちなみにこの後の歌詞は諸説ありますが...

♪ おしくらまんじゅうぎゅっぎゅっぎゅっ  
おされてなくこはどいとくれ  
おしくらまんじゅうぎゅっぎゅっぎゅっ  
ついでにさむさもどいとくれ

・・・温活そのものです。



「温活」ってなん？  
現代人は昔の人と比べると基礎体温が0.5度~1.0度ほど低い傾向があるそうです。  
「温活」を通して、体の内側から温めて、エアコンなどにはなるべく頼らず、健康的に冬を乗り切る方法をご紹介します♪



## 環境フェスタかごしま 2016

豊かな環境 輝く未来 ~エコでつながる笑顔の輪~

日時:10月15日(土)、16日(日)  
10:00~16:00

今年で15回目の開催となった「環境フェスタかごしま2016」。

今までで一番多い50のブースが展示、館外・館内ともにたくさんの方ににぎわいました。今年は、ワークショップブースを集約させ、アクリルたわし作りや火山灰ねんどお絵かき体験など、各団体のエコな取組みにテントの中は大ににぎわいました。また、クイズラリーの問題に、ごみ問題に関する内容も一部取り入れ、ごみ減量に関する取組みも知っていただきました。ブース展示のほかにもステージイベントや鍋帽子を使ったプリンづくりなど内容盛りだくさんで、多くの家族連れでにぎわいました。

ご来場いただいたみなさん、ありがとうございました。



▲たくさんの方ににぎわいました！



▲きれいな音でステージをつつみました！



▲ストッピー君も来てくれました！



▲1日でさまざまな体験ができるのも魅力の一つ！

## 地域まるごと環境フェスタ in 桜島

日時:10月22日(土) 10:00~16:00

鹿児島市内の各地域で環境保全活動を行っている団体などと一緒に開催する「地域まるごと環境フェスタ」。5回目となる今回は、桜島地域にある桜島公民館で開催しました。ステージでは、まず桜島地域4小学校を対象にした環境メッセージコンテストの表彰式を開催しました。また、桜島の子どもたちによる和太鼓や金管バンドによる演奏などがあり、一生懸命舞台の上で練習の成果を披露してくれました。出展ブースでは、機織り体験や、ヒオウギガイ釣り、トカラヤギとのふれあいなど、みなさん思い思いに楽しい時間を過ごしていました。あいにく雷雨の中での開催となりましたが、ご来場いただいたみなさん、本当にありがとうございました。



▲トカラヤギとのふれあい



▲環境メッセージコンテスト表彰式



▲園児の皆さんによる和太鼓の演奏



▲ヒオウギガイ釣りに挑戦！

## らいかんしゃのひとしずく

第62回鹿児島県昆虫・貝・植物・岩石展(出品対象者:小・中・高の児童・生徒)が平成28年9月9日~9月11日にかごしま環境未来館のゾーン3で開催されました。

写真は9月10日に見学に来た仲良し中学生の3人で、向かって左から相良理仁君、東大夢君、中島巧翔君です。

3人とも大の理科好きだそうです。相良理仁君と中島巧翔君は岩石採集が大好きで自分専用の岩石用ハンマーを持っているそうです！今回は出品した自分の作品を観に来たとのこと♪これからも3人仲良く、普段の未来館にも遊びに来てくださいね！



## NPO法人DANKA DANKA

消えゆく森林の再生をするため“木を育てる人”を育てることをミッションとし、主に途上国で活動しています。具体的には、西アフリカのセネガル共和国で子どもエコクラブ活動と果樹農園の運営、東南アジアのフィリピン共和国で先住民支援を行っています。そして鹿児島では、途上国での海外支援の経験を還元するために、「バオバブ」や「雑穀」のワークショップ開催や森林環境教育「パートナーツリーを探そう！」を行っています。



▲アフリカンマホガニー再生活動(セネガル)



▲ミンドロ島の養豚事業(フィリピン)

NPO法人DANKA DANKA

〒890-0064 鹿児島市鴨池新町28-1-1301

電話番号:099-256-6214

メール:camp@dankadanka.org

HP:http://www.dankadanka.org

Facebook:http://www.facebook.com/DANKADANKAJapan

## おすすめ図書

まいにちのバッグと  
包み・結びのバリエーション  
あたらしいふるしきのつかいかた

著書名:山田 悦子  
発行元:株式会社 誠文堂新光社

サイズや用途に合わせて活用できるふるしきの包み方・結び方が分かりやすく紹介されています。バッグとして、ラッピングとしてなど多様に活用できるふるしき。おしゃれで暮らしに役立つ使い方を知ることができます。

※この本は、環境未来館の図書コーナーに設置しており、貸出を行っています。ぜひ足をお運びください。

## NPO 法人かごしま自然学校

【本気で学び、本気で遊ぶ】をキーワードに、鹿児島市・日置市などで自然観察や自然の物を利用した調理・木工体験などの親子体験活動を実施しています。自然の中での学び・遊びを通して、親子でコミュニケーションを取り、自然との対話を通じて優しさや想像力などの感性を磨き、子どもたちが食べられる野草を知るなどして、右脳・左脳・身体ぜんぶ使っているいつでもどこでも生き残っていける力を育みたいと考えています。



◀田植え



▲タラヨウ(ハガキノキ) de メッセージ

NPO法人かごしま自然学校

〒890-0011 日置市伊集院町上神殿1705番地

電話番号:090-3609-8329

メール:npokns21@gmail.com

## エコテク

### 端切れを活かす

### 掃除や子供達とのふれあいに



写真は、残り物の布や木、包装紙、ひもなどを溜めておいた箱と、それらを使って出来た小物です。

小さなかわいい端切れたちは、切ったり、貼ったり、つなげたり、子供たちの遊びや工作の材料に最適で一緒に作る楽しさが膨らみます。

他にもTシャツや肌着の端切れは、鍋やフライパン、お皿の汚れをふき取るのに重宝します。水を汚さないことにもつながるので一石二鳥です！



# 2016年・2017年 講座・イベントカレンダー

● 館内講座 ● 野外体験講座 ● 子ども・親子向け講座  
● 工作体験 ● 料理講座 ● イベント ● 共育講座  
**受講料:無料** (一部、材料費の実費や道具の準備が必要です)  
※下記日程はこれら決定するもの、変更になるものがあります。詳しくはお問い合わせください。

**12月** 休館日 5(月)・12(月)・19(月)  
26(月)・29(木)・31(土)

日付	講座名
1(木)	<span style="color: blue;">●</span> 手作りのある暮らし ～自然素材のカイロ作り～
3(土)	<span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> 和紙で作るクリスマス飾り
4(日)	<span style="color: red;">●</span> 再生可能エネルギー ～鹿児島島の多様性～
6(火)	<span style="color: teal;">●</span> 地球温暖化防止月間企画展 温活で冬を楽しもう!(25日(日)まで)
10(土)	<span style="color: purple;">●</span> 地域自慢の旬な料理 ～郡山そばうち編～
11(日)	<span style="color: red;">●</span> インテリアでできる快適ライフ ～プチ・セルフリフォームのすすめ～  <span style="color: red;">●</span> 知りたい! 気になるエネルギーのお はなし～電気を選ぶ時代に向けて～
14(水)	<span style="color: purple;">●</span> 冬のイタリアン
15(木)	<span style="color: blue;">●</span> 鍋帽子作り
17(土)	<span style="color: purple;">●</span> 郷土料理「豚骨」
18(日)	<span style="color: purple;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> 親子で作るクリスマスのお菓子 ～雪のお山のクリスマスケーキ～  <span style="color: green;">●</span> 里山で学ぶ自然の恵み
23(金)	<span style="color: green;">●</span> 石橋記念公園探鳥会
25(日)	<span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> 羽子板のお正月飾りを作ろう!  <span style="color: teal;">●</span> おもちゃ病院

**1月** 休館日 1(日)・3(火)・10(火)  
16(月)・23(月)・30(月)

日付	講座名
14(土)	<span style="color: blue;">●</span> マイ箸&箸袋作り
	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> 聞いて旅気分 ～自然と一つになれる冒険話～
15(日)	<span style="color: blue;">●</span> アレンジ裂き織り
19(木)	<span style="color: purple;">●</span> 時短で体と地球に優しい 重ね煮クッキング
21(土)	<span style="color: blue;">●</span> 女性のための布ナプキン作り
	<span style="color: green;">●</span> フェアトレードって? ～チョコレートから見える世界～
22(日)	<span style="color: blue;">●</span> アロマで癒しタイム ～自然からの贈り物～
	<span style="color: green;">●</span> 幸せになるお味噌づくり& 元気になる食事法講座
	<span style="color: teal;">●</span> おもちゃ病院
28(土)	<span style="color: teal;">●</span> 環境子どもサミットと 環境フォトコンテスト表彰式
29(日)	<span style="color: purple;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> おうちで出来る おいしい豆腐作り♪

**2月** 休館日 6(月)・13(月)  
20(月)・27(月)

日付	講座名
4(土)	<span style="color: purple;">●</span> 地域自慢の旬な料理 ～どーんとブリ大根～
5(日)	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> もったいない!! 食品ロスの現状と取り組み
7(火)	<span style="color: purple;">●</span> 麴の魅力☆再発見!
8(水)	<span style="color: red;">●</span> わかりやすいISO14001改訂の ポイント解説講座
9(木)	<span style="color: blue;">●</span> 間伐材でオシャレな小皿作り
10(金)	<span style="color: blue;">●</span> 古着リメイク～帽子編～
11(土)	<span style="color: purple;">●</span> 鯉節で和食の基本だし作り
12(日)	<span style="color: purple;">●</span> 干し野菜作り紹介& 乾物クッキング
14(火)	<span style="color: blue;">●</span> 銘木の端材とビーズで 素敵なアクセサリー
15(水)	<span style="color: blue;">●</span> リユース我が家の表札作り
16(木)	<span style="color: red;">●</span> 活動が伝わるデザインとは? ～広報力を身につける～  <span style="color: purple;">●</span> 冬野菜で即席漬け  <span style="color: green;">●</span> 鍋帽子を使った料理講座
18(土)	<span style="color: teal;">●</span> 環境アートフェスティバル
19(日)	<span style="color: teal;">●</span> 環境アートフェスティバル
25(土)	<span style="color: purple;">●</span> かごしまの味! 料理教室 ～地産地消から食と環境を考える～  <span style="color: green;">●</span> 世界にひとつだけの 自分の珈琲つくり体験
26(日)	<span style="color: purple;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> 親子でわくわく ひな祭りクッキング  <span style="color: teal;">●</span> おもちゃ病院



## みどりのあとがき

この冬を健康的に乗り越えるため「温活」に取り組めたらと思いましたが、思ったより手軽にできそうで、実はこれが温活に繋がるんだってということもあって…改めて生活を見直すきっかけになりました。楽しくお洒落に取り組み、かつ健康的に、そして省エネにも繋がりが良いことづくめ。いろいろ試しながら、自分に合う温活方法を見つけていきましょう♪

## 申込事項

- 対象 / 市内に住むか、通勤・通学する人(小学生以下は保護者同伴) ■定員 / 超えた場合は抽選
  - 申込方法 / 未来館窓口かHPの申込フォーム・往復はがき・FAX・Eメールのいずれかに下記内容をご記入の上お申し込み下さい。
- 参加者全員のお名前・ ①講座名・開催日 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢・学年 ⑤連絡先(電話・FAX) 年齢をご記入ください。 ⑥お持ちの方はEメールアドレス ⑦託児(6ヶ月～小学2年生)希望の方は、お客様の氏名(ふりがな)・年齢
- ※野外体験講座など託児の対象とならないものもあります。また、対象年齢を限定しているものがあります。詳しくはお問い合わせください。
- 申込締切 / 各講座開催の10日前まで ◎ホームページからもお申し込みいただけます。

講座に関するお問合せ

☎099-806-6600

## かごしま環境未来館

Kagoshima Museum of Environment: Planet Earth and its Future

[所在地] 〒890-0041 鹿児島市城西2丁目1番5号  
※新照院、草牟田、原良小前の各バス停から徒歩5分

[電話番号] 099-806-6666(代表)  
[FAX] 099-806-8000

[講座申込用Eメール] kouza@kagoshima-miraikan.jp

[ホームページ] <http://www.kagoshima-miraikan.jp/>

かごしま環境未来館だよりは、かごしま環境未来館、市役所、各支所などで無料配布しています。

開館時間 / 午前9時30分～午後9時  
(日曜日・祝日は午後6時まで)

休館日 / 月曜日(休日の場合はその後の最初の平日)  
年末年始(12月29日～1月3日)

入館料 / 無料

駐車場 / 乗用車43台、バス4台(無料)

コミュニティサイクルかごりんのポートがあります。  
地球環境保護のため、公共機関を利用してのご来館にご協力ください。

