上世屋ブナ林

通 つうしん 信

みやづ Wa わ ～環～ miyazu

Vol.01
2014年11月

＜編集・発行＞
みやづ環の地域づくり
推進ネットワーク
事務局：
宮津市自立循環型経済社会推進室環境政策係
〒626-8501
京都府宮津市字柳縄手345-1
tel.0772-45-1609 fax.0772-22-8480

第2期宮津市地球温暖化防止計画「みやづ環の地域づくり行動計画」

宮津市では、地球温暖化の防止に向けて環境負荷を低減していくための市民、事業者、行政の行動指針として、平成25年3月に第2期宮津市地球温暖化防止計画「みやづ環の地域づくり行動計画」を策定しました。

宮津らしさを生かし、できるだけ化石資源に頼らない魅力的なまちづくりを目指し、平成42（2030）年に「低炭素型で心の豊かさを実感できるまち、「住んでよし」のまち・宮津」を実現することを目標としています。

そのために、「はぶく（省エネ）」「まわす（循環）」「つくる（創エネ）」「共にいきる（自然との共生）」の4つの視点から取組を推進していくこととしています。

みやづ環の
地域づくり行動計画作成に
高校生も参加

○環境学習・環境情報発信部会

環境学習や環境に関する情報発信、セミナー、普及活動の企画実践を行うことで、様々な人や団体を結び付け、「「住んでよし」のまち・宮津」の実現に向けた活動の環を広げていきます。

○循環型エネルギー社会研究部会

循環型エネルギー（太陽光、太陽熱、小水力、風力、バイオマス等）を宮津でどう使っていくかについての研究、実践に取り組んでいます。

○Eライフスタイル推進部会

「ピンと活き生き宮津ライフ」をモットーに、高齢者パワーを活かした宮津らしいライフスタイルを考えて、提案していきます。

みやづ環の地域づくり推進ネットワークの設立

設立講演会

「みやづ環の地域づくり行動計画」の目標を実現するために、平成25年8月8日に設立した市民、事業者、関係団体で構成する市民団体です。現在は、個人21人と組織・事業者16団体が所属しており、会員は3つの部会に分かれて活動しています。

○Eライフスタイル推進部会

私たちの部会では「Eライフスタイルとは何か」を話し合う中で、「まずは高齢者が元気で地域のために活躍する暮らし方」という考えに至りました。

「〝ピンと活き生き〟宮津ライフ」

日本は超少子高齢社会を迎え、国の経済的活力の低下、年金・医療・介護など社会保障制度の崩壊などが心配されています。高齢社会というと、こうした負のイメージが先行しますが、高齢者が持つ経験、知識、技術は貴重な社会的財産であり、それを次世代・地域のためにもっと活用することを考えれば、きっと新しいライフスタイルが生まれてくるはずです。「〝ピンと活き生き〟宮津ライフ」は、こうした考えをベースにした宮津の活性化を目指す運動です。

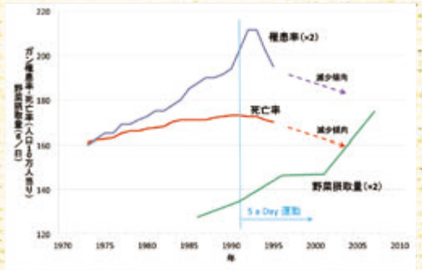
「宮津ライフ」4つの提案

宮津ライフでは4つの暮らし方を提案します。一つ目は「ピンと元気に長生きする暮らし方」です。日本人の平均寿命は女性が86.6歳で世界第1位、男性が80.2歳で世界第4位を誇っています。しかし日常生活が支障なく送れる健康寿命はどちらも10歳ほど若く、約10年間は入院や介護のお世話になっているのが実情です。理想は平均寿命＝健康寿命の「ピンピンコロリ」であり、それを目指します。

二つ目は「旬の野菜を多く食べ、適度な運動による健康的な暮らし方」です。野菜にはポリフェノールなどの生理活性物質や食物繊維が多く、野菜を多く食べることは生活習慣病対策になることが、アメリカの「5 a day」運動（野菜や果物を1日に5皿以上食べる。）で実証されています（**※グラフ参照**）。一方、私たちの身体の細胞は糖質、脂肪を燃料に、解糖系とミトコンドリア系からなるハイブリッドエンジンを使って、生命維持活動を行っています。ミトコンドリアは細胞内の小器官で酸素を使ってエネルギーを作っており、高体温が好きです。ミトコンドリアが元気な細胞は老化、ガン化しづらいと云われ、中高年になったらミトコンドリアを元気にすることが肝心です。それには過食を避け、少し汗ばむ程度の運動で酸素を十分に取り込み、身体を温めることが大切です。身体を温めることは、免疫力を高めることにもなり、ガンや病気の予防になります。

三つ目、四つ目は「持続可能な「少エネ」「少資源」の暮らし方」と「地元を元気に明るくする暮らし方」です。日本を始め世界ではいま、「これまでに経験したことのないような異常気象」が日常茶飯的に起きています。これは私たち人間がエネルギーや資源を過食して引き起こした、地球の生活習慣病（温暖化）によるものです。「省」ではなく「少」を目指す必要があります。高齢者パワーの発揮のしどころです。

「アメリカにおける野菜摂取量と全ガン罹患率・死亡率の関係」
（人口10万人当り）



【出典】
済陽高穂『がん再発を防ぐ「完全食」』〈文春新書〉
南　清貴『食のモノサシを変える生き方』〈講談社＋α新書〉の図から合成

ピンとポイント抽選会

宮津ライフには抽選会を通して、65歳以上のどなたにも参加していただけます。参加者皆さんのご意見、ご要望を、宮津ライフの改善、充実にどんどん寄せていただき、「住んでよしのまち・宮津」を共に作っていきましょう。

編集後記

はじまして。みやづ環通信を手に取っていただいてありがとうございます。

小さな通信ですが、いろんな思いの詰まったものになりました。これからも年2回発行していく予定です。よろしくお願いします。

この創刊にたずさわりました、私は3歳の娘をもつ主婦でございます。私たち親子は月1回程、うみほし公園の「どんぐりようちえん」に出かけます。森を歩き、虫や花、土に触れて遊びます。そこに建つツリーハウスから下を見下ろしたとき、娘は言いました。「うわぁきれいなけしきだなぁ！」と。小さくても海と山のある風景に心が躍ったようでした。

（M.Y）

通 つうしん 信
みやづ環 わ ～環～

＜編集・発行＞
みやづ環の地域づくり推進ネットワーク
（事務局：宮津市自立循環型経済社会推進室環境政策係）
〒626-8501 京都府宮津市字柳縄手345-1　tel.0772-45-1609　fax.0772-22-8480

○環境学習・環境情報発信部会

私たちの部会は、環境や持続的な暮らし方の啓発活動と、丹後・宮津で活動する環境や暮らしについての支援団体のネットワーク形成を主な目的として活動しています。

藻谷浩介氏

講演会

2014年3月には、「里山資本主義」の著者である藻谷浩介氏を招き、講演会を開催し、約150名の方にご参加いただきました。この講演会の中で藻谷さんは、里山の利用という観点だけでなく、子育て支援などを持続的に実施していく重要性を説かれ、私たちは、里山などの自然資源の活用とその地域のソフト面の充実という双方の力を携えて、地域を考えていくことが重要であると認識しました。

11月には、新たな仲間や出会いづくり、そして自然との共生について次世代の子どもたちのためにできることを、ゆっくり楽しみながら、語り、学び、考えるイベント「アースガーデンみやづ2014」(宮津・竹の学校実行委員会主催)に共催します。このイベントは、さまざまな体験プログラムやワークショップ、飲食ブース、自主上映、宮津市の放置竹林問題解決の取組としても登場するほか、ライブやトークショーなど、今まで環境問題や地域問題に興味がなかった参加者でも楽しみながら学べる機会を提供します。参加するだけで参加団体同士、参加者同士がつながり、新たな力となる初めの一歩となることも目指しています。

まだまだ始まったばかりの部会ではありますが、より多くの方に地域を見つめるきっかけづくりを提供し続けていきます。

○循環型エネルギー社会研究部会

私たち循環型エネルギー社会研究部会では、第一段の取組として、任意組織「エコ・ファブリカ」が実施主体となる市民ファンドによる太陽光発電事業の仕組みづくりと実施に向けた取組を行ってい

気軽にまじめな話合い

❶循環型(自然)エネルギー

今、一般的に言われている循環型(自然)エネルギーには、中小水力発電、風力発電、太陽光発電、バイオマス発電、地熱発電などがあり、地域に応じた規模や形状で利用されています。

❷地域の衣食住に関わるエネルギー

私たちの子ども時代は、水力発電所が身近にあり、電気はそこで作られ、主に家の電灯に使用されていました。現代は、照明をはじめ、あらゆる種類の家電製品に囲まれ、電力が供給されないと生活が成り立ちません。その電力必要量は昔の数百倍規模となっています。昔は身近に発電所がありましたが、今は遠くの発電所で、かつ、原子力による発電などの大規模な発電が行われるようになりました。そして、東日本大震災に起因する福島第一原子力発電所の事故により、電力供給システム自体のあり方が問われています。

❸循環型エネルギーの取組をどうするのか

一般的な循環型エネルギーの取組順序は、太陽光発電⇒風力発電⇒中小水力発電⇒バイオマス発電となるではないかと思いますが、「宮津において設備の信頼性が高く導入が容易で効果の望めるものを考えると。山合いの小水力発電が地域的な導入要望としてあるように思います。そのため、現実的には「太陽光発電」「小水力発電」を順次調査拡大していく流れになるのではないかと思います。循環型エネルギーの特性は、大規模化が難しいという点であることから、必要量を満たすためには数が必要ということになります。

ある程度ベースになる設備確立ができた時点で、地域エネルギーの能力や規模を考えるべきでしょう。

❹「宮津こども未来ファンド」の立上げ

市民ファンドの太陽光発電事業は、全国的に広がっていますが、私たちの取組は名称を「宮津こども未来ファンド」とし、売電益を使って、学校では体験できない環境や生態系、エネルギー、経済、伝統文化等を教える塾を開催するなど、宮津の未来を担う子供たちのために使うことを最大の特徴としています。この考えは、部会で地域や自然、そしてエネルギーとこれからの宮津の将来を討論する中から出たメンバーの意見が形となり実ったものです。ぜひ、多くの市民の皆様に賛同をいただき1号機を完成したく奮闘中です。

今回の1号機は、12㎾の設備となり、ごく小さなものですが、将来的には市民の力で2号機、3号機と発展できればと考えています。皆様のご協力をお願いします。

●12月は地球温暖化防止月間です!!

平成９年12月に京都で開催された気候変動枠組条約第３回締約国会議(ＣＯＰ３)を契機に、翌年の平成10年度から12月を「地球温暖化防止月間」と定め、国民、事業者、行政が一体となって様々な取組を行うことにより、地球温暖化防止に向けた国民運動の発展を図ることとしています。

使わない電気は消す、エコドライブをするなど身近なことから地球温暖化防止に向けた取組を始めてみましょう。

●藻谷浩介氏の宮津講演会DVDの貸出しをしています。

平成26年３月11日にみやづ歴史の館で開催し大好評だった「里山資本主義」著者藻谷浩介氏の講演会を撮影したＤＶＤの貸出しを行っています。貸出期間は１週間で無料です。関心のある方は、事務局までご連絡ください。

【電話】0772-45-1609

◎ご意見、ご感想をお寄せください。

本通信をご覧になった感想やネットワークの取組についてのご意見を事務局までお寄せください。

◎会員を募集しています。

環境に関心のある方、これからのまちづくりについて何かしてみたい方、私たちと一緒に「低炭素型で心の豊かさを実感できるまち、「住んでよし」のまち・宮津」の実現に向けて活動しませんか。みやづ環の地域づくり推進ネットワークでは、個人、事業者、団体を問わず、随時会員を募集しています。興味を持たれた方は、事務局までご連絡ください。

【電話】0772-45-1609

お知らせ information