

TAKE FREE

Ishiki
Magazine



2011 03/11 14:46:18

東北の「ケシキとコエ」

「ケシキ」は徐々に変わりつつありますが、叫びに近い「コエ」は大きくなるばかりです。目を向け、耳を傾ければ、そこに伴う痛みを垣間見ることができます。

一人一人がそれらを受け止め、共に考えるべき時代がきています。



今まで社会問題について一度も真剣に考えた事はなかったが、東日本大震災をきっかけに、皆で話し合い、共に考えていかなければならない問題だと思った。

ハンガーストライキを行った青年



張り巡らされた「安全キャンペーン」と不安の狭間で、引き裂かれていく人と人との繋がり。「逃げる」、「逃げない」、様々な苦渋の選択がありました。

脱原発集会にてスピーチをする福島出身の女性

人生において二度の津波を経験しましたが、世の中に「絶対」は無い。「絶対ではない原発」をいつまで続けるのか。

七ヶ浜仮設住宅に住む七十歳女性



私たちが被爆者になってしまった事は、もう取り返しはつきませんが、これで最後にしてほしいと思います。福島で最後にしてほしい。

脱原発デモ参加の女性

津波の被害に遭い、多くのモノを失った。政府の対応に納得できない。やりきれない思いがある。

宮城県名取市 住職



「誰かを傷つけないやいけなエネルギー」って、やっぱりおかしいんじゃないかなと思います。エネルギーにも愛を。

芝公園脱原発デモ参加の女性

QUESTION & ANSWER

Q.1 3.11以降、意識して行い始めた事や、物事の捉え方などに変化はありましたか？

食べ物ですね、特に外食のときは気にしています。ただ25年前から脱原発の運動をしていますから、捉え方には変化はありません。むしろ、このタイミングで知らせなければ聞いてもらえなくなってしまうから、必死に伝える努力をしています。そして今気にしていることは、運動の息の長い継続性です。チェルノブイリのときには一過性の問題意識になってしまいました。

今度こそ、ずっと続く問題意識していかなければなりません。そこで、運動によって得た成果を否定するのではなく、一歩ずつ確実な足場にして市民の自身にしていかなければならないと思います。不十分な政府の「脱原発シナリオ」。でも、否定する前にここまで獲得したという足場にすべきだと思います。そこからさらに進展させるための足場に。市民みんなで提出したパ

プロメ、抗議行動が政府をして「脱原発」と言わしめました。「本気でそう言ったなら核燃サイクルは直ちに廃止しろ」「地震の多い日本では、直ちに原発は止めなければ事故を防げない」「現に北九州では電気料金をピークに時だけ10倍にすることで、ピークを下げられているじゃないか」「今や太陽光発電の方が電気料金が安くなるのに、原発ゼロなら料金が倍になるって、やれ

るんならやってみろ。みんな自給になってしまうぞ」と進めていければいいと思います。自分にとっては中途半端な案を「足場」として捉えるようになったのは、捉え方の変化がもしもありません。

田中 優

Q.2 被災地の復興、エネルギー問題など様々な課題を抱えています、これからの「生き方」はどうあるべきだと思いますか。

これまでのように「どこかにぶら下がれば安心」という生き方、「寄らば会社の陰」という生き方が成立しなくなったと思います。それでも希望は「安定的な就職ができること」になっていると感じます。「昨日と明日が同じになる時代」は終わってしまったのです。そんな時代の中を生きていく自立心が必要になりました。幸い、技術はかつてよりはるかに進展しているおかげで、自

給して生きられる可能性が高まってきました。電気でも電気自動車でも。農業でも林業でも、インターネットが情報流通を変えたので、最終商品を生産者が販売出来るようになりつつあります。条件は整いつつあるのに追いついていないのが人々の意識です。自分で何かもするのではなく、仲間ですれぞれの得意分野を生かして、ネットワークすることでそれぞれが生計を立て

られるようになる可能性が生まれています。これを生かしましょう、オールマイティーにならなくていい、それぞれ自分が好きなことを生かして生計を立てていく。そんな生き方になっていくのがいいと思います。そのためには意識を変える必要があります。子供を優秀な学校に行かせて就職させるのではなく、その子のもつ可能性を最大限のばさせることが大事です。



たなか ゆう / 1957年東京都生まれ。地域での脱原発やリサイクルの運動を出発点に、環境、経済、平和などの、さまざまなNGO活動に関わる。現在「未来バンク事業組合」「天然住宅バンク」理事長、「日本国際ボランティアセンター」「足湯ネット」理事、「ap bank」監事、「一般社団 天然住宅」共同代表を務める。立教大学大学院、和光大学大学院、横浜市立大学の非常勤講師。公式HP 田中優の持続する志 <http://www.tanakayu.com/>

Q.1

具体的な事としては、やはり節電、チャリティには積極的に参加するという事。物事の捉え方は大きく変わった。今現在もそうだけど、当たり前前の事があたりまえではなくなる、いつ何がどうかわるか分からないという、ある意味緊張感を持って、1日1日を大切に生きるという、すごくシンプルだけど、深みを持って生活していこうという意識に変わった。



SAM

Q.2

地球に人にやさしく、これも当たり前だけど、日々の生活に追われていくうちに、どうしても雑になってしまう事があるので、毎朝、起きたときに、被災地の事を思い出すクセをつけている。これはクセにすることで気持ちに根付く事なので、この先も永続的に続けて行きます。

サム / 15歳で初めてDANCEのおもしろさを知る。その後単身NYへダンス留学。スタジオでクラシックバレエやジャズダンスの基礎を学ぶ。一方でストリート・ダンス/ハウス・ダンスなどを修得。あらゆるジャンルのDANCEをバックボーンに持つ。Dance界における活躍は周知の通である。TRFコンサートのステージング構成/コリオグラフはもちろん、SMAP、浜崎あゆみ、東方神起、BoA、V6その他多数のアーティストの振付、コンサートプロデュースを行いダンスクリエイターとして幅広い活躍をしている。また、ダンス・イベントのオーガナイザーや新人アーティストのプロデュースなど幅広い活動を行っている。近年、次世代ダンサー育成、リサーチの為、多くのダンサーオーデイションを手がけ、自ら主宰するダンススタジオ「SOUL AND MOTION」でレッスンもしている。

Q.1

今まで様々なイベントを主催してきましたが、3.11をきっかけに、イベントに対する考え方が大きく変わりました。「ただ楽しいこと」のためではなく、明確なコンセプトをたて、参加することで気付きがある様な企画を行っています。代表的なものとして、発酵菌と日本食の素晴らしさを伝える「ネバネバブランド」というイベントを始めました。



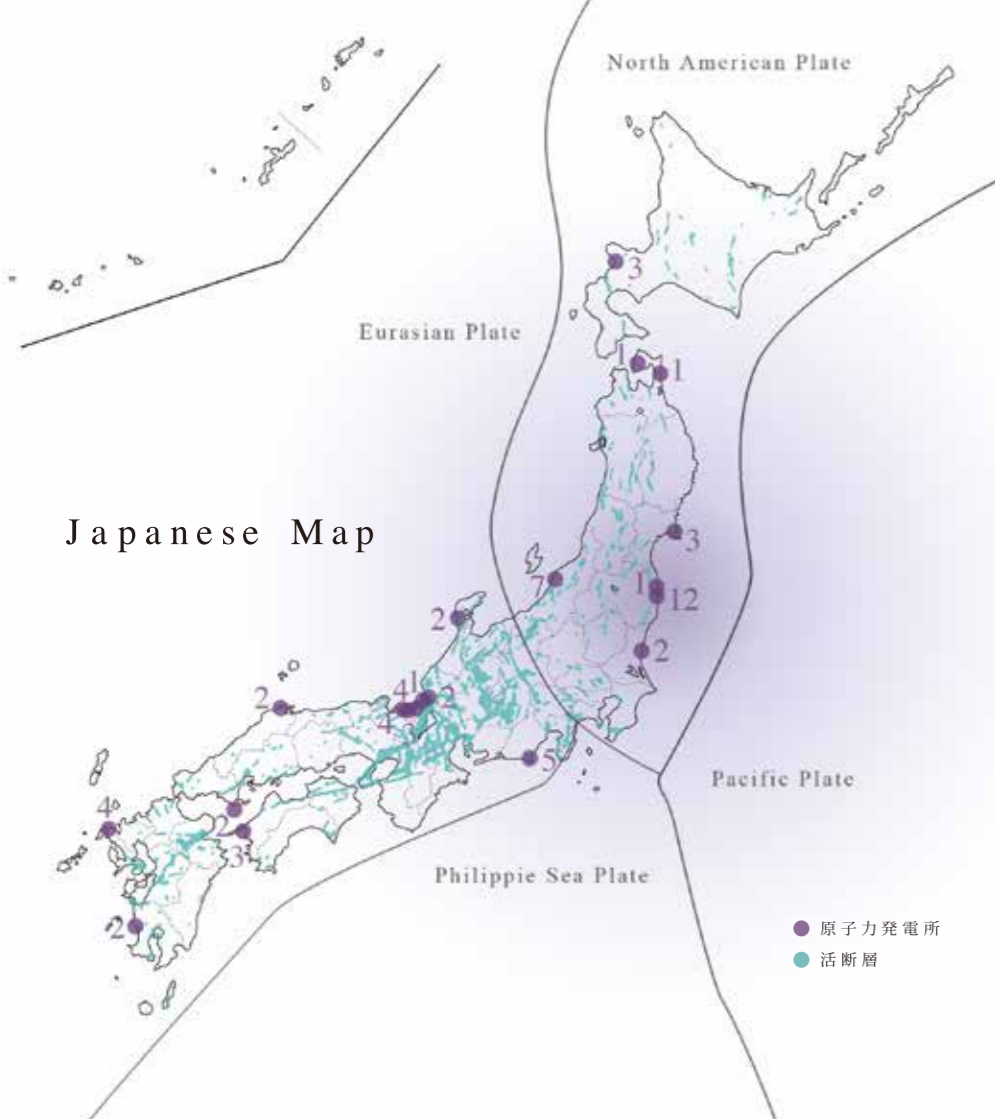
真野 幸太郎

Q.2

今の社会はメディアに煽られ、いらぬ物まで買ってしまう様な消費社会ですが、消費によって得られる幸福感は一時的なもので、「本当の幸せ」はお金で買えるものではないと思います。より本質的で有機的なことに幸せを見いだせる様な社会に転換していくことが大切なのではないでしょうか。個人的な生き方として、「本当の幸せ」を追求していきたいと

いう想いがあります。自分に生活においてなくてはならない、農業や音楽を通じて、自分と関わってくれる様々な人たちに、少しでも良い影響を与えられる様な生き方をしていきたいと思っています。

まの こうたろう / 27歳の時「sound bar ATLANTIS」を始める。徐々に全国のアーティスト、DJと繋がりが増え、パーティーオーガナイズを始める。4年後、自分のお店を若い同志に託し、インターネットショップ「HAPPYJOINT」を始める。無農薬農園「Mu Farm -ムーフアーム-」主催、「Art Ascension Alliance」代表。ジャムバンド「brainTribe」、健康ロックンロールバンド「Koutarou sunshine BAND」にてベースを担当。発酵菌と日本食の素晴らしさを伝える「ネバネバブランド」を初め、「関きの宇宙」「深海海 trip」など様々なイベントを主催。soundbarATLANTIS <http://www.soundbar-atlantis.com/> HAPPYJOINT.com <http://www.happyjoint.com/> HAPPYJOINT 楽天店 <http://www.rakuten.co.jp/kinokokinoko/> Art Ascension Alliance <http://artascension.com/>



活断層と原子力発電所の配置から考える 原発事故の可能性

3.11の震災と原発事故から約1年半がたった現在、約34万人の方が今なお避難生活を送っています。避難者の半数近い約16万人の方は放射能汚染の被害により故郷を離れた福島の方々です。住み慣れた土地を捨て、家族とも離れて暮らす苦痛は計り知れません。今回の悲劇を引き起こした原子力発電所の安全性と存在意義について考えてみましょう。

左の地図は日本の原子力発電所の位置と数、及び活断層とプレートの位置です。日本列島は地球を覆っている十数枚のプレートのうち4枚のプレートの衝突部に位置し、合わせて2000程の活断層があります。

世界有数の地震大国日本において、今回の様な事故が二度と起こらないと言えるのでしょうか。

福井県には全国の約1/3の原子力発電所が集中しており、大小の活断層が多数存在しています。福井県の主要な活断層は、福井平野の東縁に沿って福井平野東縁断層帯が、県南東部から岐阜県にかけては濃尾断層帯が、越前岬付近から滋賀県の琵琶湖北東岸にかけては柳ヶ瀬・関ヶ原断層帯が延びています。

また、敦賀付近から琵琶湖北岸付近では、野坂・集福寺断層帯と湖北山地断層帯が交差するように分布しています。

さらに、三方五湖付近から京都盆地にかけて、三方・花折断層帯が延びています。

また、滋賀県にある琵琶湖西岸断層帯も、福井県に大きな被害を及ぼす可能性があります。



▲1948年に発生した福井地震直後の大和百貨店

福井周辺で起きた大規模地震	
1891年	濃尾地震 (M8.0)
1927年	北丹後地震 (M7.3)
1944年	東南海地震 (M7.9)
1948年	福井地震 (M7.1)
1961年	北美濃地震 (M7.0)
1952年	大聖寺沖地震 (M6.5)
1963年	越前岬沖地震 (M6.9)
1983年	日本海中部地震 (M7.7)

大飯原発再稼働後も残る不安と もんじゅの存在

2012年6月16日に関西電力大飯原発の再稼働が正式決定され、7月1日に三号機が再起動されました。これについて野田首相は「国民の生活を守るために再起動すべきというのが私の判断」と明言しています。

また、「福島を襲ったような地震・津波が起こっても、事故を防止できる対策と体制は整っている」と主張していますが、大飯原発は、非常時に現場の対応拠点になり、東京電力福島第一原発事故でも活用されている「免震重要棟」という施設が未整備であり、安全性には疑問が残ります。免震重要棟は全国17カ所の原子力発電所のうち9カ所で現在也未設置です。

さらに福井には高速増殖原型炉もんじゅがあります。この施設は試運転段階の1995年に冷却剤であるナトリウム漏洩による火災事故を起こし、さらにその事実は一時隠蔽されていました。

その後、運転再開のための本体工事が2007年に完了し、2010年5月6日に運転を再開したものの、2010年8月に炉内中継装置落下事故により、再び稼働できなくなりました。もんじゅには一日に5500万円の維持費が税金から使用され、これまでにつぎ込まれた資金は約1兆円にものぼると言われています。そして、万が一事故が起きた場合、プルトニウムが飛散する可能性があり、約2万4000年もの期間、消えずに残るのです。

	ヨウ素131	セシウム	ストロンチウム90	プルトニウム239	コバルト60
物理的半減期	8.0197日	約30.1年	約29年	約2万4000年	約5.27年
生物学的半減期	120-128日	70-100日	数年-20年	寿命以上	9.5日
滞在器官	甲状腺	筋肉、生殖器	骨	肺、生殖器、肝臓、骨	肝臓
症状	甲状腺ガン	ホルモン障害、不妊、新生児に影響	白血病	肺ガンなど	肝臓ガン

「食」の安全を考える

「水、空気、食料」から放射性物質が検出されるニュースが溢れ、被爆に対する不安は計り知れません。

放射能から体を守るには、口に入れないことが最も重要ですが、体内への侵入を完全に防ぐことはかなり難しい現状です。

また、食品の放射能汚染に過敏になるあまり、栄養のバランスが偏り放射能を蓄積しやすい体になってしまう可能性があり、精神的な理由から免疫力がさがってしまう危険性もあります。

しかし、日々の食事へのわずかな気遣いで目に見えない放射線への対策ができます。

本稿では各放射性物質に有効な食品を栄養素ごとに紹介していきます。

正しい知識を身につけ、楽しんで食事をするので、取り込んだ放射性物質を排出しやすい体づくりを心がけましょう。

ヨウ素

- 放射性ヨウ素が甲状腺に取り込まれるのを防ぐ

- 過剰に摂取すると、甲状腺機能障害になるため、服用の際は注意が必要

- 昆布やわかめ、魚、塩、味噌などに多く含まれる

カリウム

- 放射性セシウムが体内に取り込まれるのを防ぐ

- 調理によって失われやすく、煮物の場合は30%失われる

- 豆味噌、昆布、バナナ、アボカド、納豆、里芋、にんにく、しそ、にら、大豆などに多く含まれる

カルシウム

- ストロンチウムが体内に取り込まれるのを防ぐ

- 過剰摂取は有害なため、一日1000mgを目安に摂取する

- 桜えび、油揚げ、しそ、モロヘイヤ、ごま、小魚、海藻、豆味噌、大根の葉、大豆などに多く含まれる

水溶性食物繊維

- 重金属イオンを吸着するので、セシウム等の排出を促進する

- ペクチン、アルギン酸、グアーガム、グルコマンナンなど

- かんぴょう、抹茶粉、にんにく、ごぼう、納豆、海藻などに多く含まれる

ペクチン

- 腸内の乳酸菌を増やし、有害物質の排出を促す

- ビタミンやミネラルも排出する効果があるので注意が必要

- りんご、いちご、レモン、さくらんぼ、柑橘類の皮、西洋かぼちゃ、にんじんなどに多く含まれる

酵素

- 放射能の影響で癌化する細胞やDNAを修復する

- 熱で効果が失われる。動物の酵素:35-50℃、植物の酵素:40-60℃、好熱細菌:80-100℃

- 生の食品、果物や野菜、玄米、ぬか漬け、納豆、味噌などに多く含まれる

※上記の食品群と効果は汚染されていないことが前提です。汚染された可能性のある食材は、よく洗い、塩や酢水に漬ける、ゆでるなどの下処理を行うことが非常に大切です。出来るだけ安全な食品を、軽めの処理で調理し、ミネラルや栄養をバランスよく摂取しましょう。

放射性物質に有効なドリンクレシピ

梅醤番茶の作り方

用意するもの 梅干し 1個 (自然塩で漬けた無着色のもの)
天然醸造の醤油 茶さじ1杯、生姜汁 2~3滴
番茶 (三年番茶など)

- 梅干しを湯飲みに入れ、種を取る
- 醤油と生姜を加える
- 梅干しをよくねってくずし、番茶を8分目まで注ぐ
- よくかき混ぜて熱いうちに飲む

※毒素中和、排出の促進、肝機能の向上に効果があり放射性物質に非常に有効です。
冷え性の方、食欲不振の方にもおすすめです。
吉野くずを入れて飲むことで、ひどい下痢にも効果を発揮します。

酵素ジュースの作り方

用意するもの 果物 (リンゴ、パイナップル、キウイ等)
てんさい糖 (果物の重量:てんさい糖の重量 = 1:1.1)
密封できる容器

- 容器にアルコール消毒をふりかけるか、鍋で煮沸消毒する
- ボウルに水をはり果物を30分~1時間浸す
- 果物を皮付きのまま切り、容器の中にてんさい糖と交互に入れる
- 素手で混ぜ、密封せずにフタを軽く乗せた状態で、直射日光を避け保管する
- 1日2回必ず手でよく混ぜ、1~2週間程で完成
- 出来上がった酵素ジュースを濾し器で裏ごしし、容器に入れ冷蔵庫で保管する
- ミネラルウォーターや豆乳などで1:1の割合で薄めて飲む

放射性物質に有効な食品群には和の食材が多く含まれています。

特に味噌、納豆などの発酵食品は放射性物質に非常に有効であり、まさに理想の食品と言えるでしょう。

また、放射性物質への効果が最も期待出来る朝食は「味噌汁、玄米、ごま塩、海苔、漬物、梅干、納豆」だそうです。

チェルノブイリ原子力発電所の事故の際に、日本から送られた味噌と梅干しが絶大な効果を発揮したのは有名な話です。

この様に和食は非常に栄養価のバランスがよく、放射性物質にも効果的です。

多様化が進んだ現代の食生活を見直し、日本が誇る素晴らしい食文化に今一度目を向けてみてはいかがでしょうか。

Ishiki Magazine

創刊に寄せて



嘉田由紀子

かだ ゆきこ / 1950年 埼玉県本庄市生まれ。京都大学大学院・ウイスコンシン大学大学院修了。農学博士。1981年 滋賀県庁に入庁し、琵琶湖研究所研究員、琵琶湖博物館総括学芸員を経て、2000年 京都精華大学人文学部教授および琵琶湖博物館研究顧問となる。過去30年以上にわたる県内各地を歩き、人びとの暮らしと琵琶湖とのつながりを学ぶ。2006年 7月滋賀県知事就任。2010年 7月再選。琵琶湖の保全・再生、次世代育成型社会の実現や地域の魅力の再発見などに取り組む。「水をめぐる人と自然」「水辺ぐらしの環境学」など著書多数。

「Ishiki Magazine」の創刊を心よりお祝い申し上げます。

2011年3月11日に発生しました東日本大震災は、地震や津波、原子力事故の被害の大きさなど国難ともいえる大災害をもたらしましたが、私たちの物の考え方、価値観にも大きな影響を与えました。暮らしの安全の問題はもちろん、エネルギー問題、家族やコミュニティの絆など、社会の意識を変えた、という意味でも、未曾有の出来事だったと言えるでしょう。

私自身、県民の命と財産を守り、近畿1450万人の命の水源地である琵琶湖を預かる知事として、原子力発電を含む日本のエネルギー構造をどうしていくのかということ、これから真剣に議論していく必要があると思っています。

自然災害は、私たちがこの日本で生きていく限り、避けては通れない宿命です。そして、自然災害から学び、成長してきたのが私たち日本人であり、日本社会です。

我々一人ひとりが、今回の大震災から得た「経験」と「学び」を今後しっかりと活かしていくことが大切だと思います。

そのような中、皆さまが「Ishiki Magazine」を創刊され、これまで復興支援に積極的に関わってこられた、その経験から得た思いを若い世代の皆さんに伝えていってくださることを、大変心強く感じています。

皆さんの活動や思いが一人でも多くの方に伝わり、大きな力となっていくことを期待しています。

平成 24 年 10 月 6 日

滋賀県知事 嘉田 由紀子

災害時マニュアル

いつ何処でどんな災害に遭遇するか分かりません。いざという時のために備えて日頃から準備をしておきましょう。

1 食料備蓄について

この度の東日本大震災では、被災地が広域で避難所が多く救援物資を運ぶトラックが燃料不足で動けなかった為、十分な食料が行き渡りませんでした。今までの「食料備蓄は三日間が目安」という防災の常識を超え、三日以上が経過しても多くの避難所で食料不足に悩まされました。備蓄品は防災リュックと家に保管用の二つを用意し、いつ降りかかるか分からない災害に対して備えて行きましょう。例：アルファ米 / 缶詰類 / レトルト食品 / あめ / チョコレート / 塩 / 即席みそ汁等

2 災害時の連絡方法

災害時は安否確認などの電話が増加し、一般回線からの通信が繋がりにくなります。緊急時に家族や友人と連絡を取るために下記の連絡方法を把握しておきましょう。

1. 災害用伝言ダイヤル171
公衆電話・固定電話
①②③
知らせたいときは①
知りたいときは②
自宅等の電話番号を登録
自宅等の電話番号を入力
録音
再生
※1伝言あたり30秒以内。48時間保存。

2. 災害用伝言板
携帯電話・スマートフォン
《登録するとき》
《確認するとき》
伝言板登録
伝言板確認
伝言板確認
安否を確認したい人の携帯電話番号を入力して下さい
※ 登録中にいます 伝言板を載せて下さい
登録
確認
削除
※ 携帯電話番号 090XXXXXXX

3. 三角連絡法
第三者を介して連絡をとる方法
無事だつて！
無事だよ！
無事よ！
被災地
被災地外
被災地
つながりやすい
つながりにくい
※ 伝言を残す第三者を家族で決めておく

※1、2をえるのは災害時のみ。毎月1日と15日に体感サービスがある。

3 避難先の確認

いざ!という時、速やかに非難できるよう、普段から避難先(ルートを含む)を検討しておく事が大切。また、津波発生などすぐに逃げる必要がある場合には、なるべく海から離れ高台を目指す、一度家を出たら荷物を取りに戻らない、そして常に事前の緊急避難先の確保がとても重要。

もしライフラインがストップしたら…

- 水が飲めない
- お風呂に入れない
- 洗濯ができない
- トイレが流せない
- 町の照明がつかない
- 冷蔵庫が使えない
- テレビが見られない
- 電話が通じない
- 携帯電話が充電できない
- ガスコンロが使えない

今回の東日本大震災では、奇跡的に一人も行方不明者を出さない町がありましたが、その町では常に消防隊の方達が津波で一度逃げた人間が貴重品などを取りに戻ろうとするのを引き止める訓練をしていたそうです。

防災用品チェックリスト

- 懐中電灯 (LEDなら尚更長持ち)
- ウェットティッシュ
- トイレトペーパー
- タオル
- マスク
- 緊急笛
- 水
- 軍手(ゴム手袋)
- 衣類(上着、下着、靴下等)
- 食料(カンパン チョコレートなど)
- カセットコンロ
- 簡易カイロ
- ドライシャンプー
- ロウソク ライター
- ラジオ
- 十徳ナイフ
- 布粘着テープ
- 緊急セット(救急箱)
- 雨具(傘 カップ 長靴)
- ゴーグル 帽子 ヘルメット
- ポリ袋
- ラップ
- ローブ(麻ひも)
- 小銭



あの日を境に意識が変わった

目を疑うような景色に生きる人々
未だ拭いきれない不安

悲しみや怒りを超えた感情

なにげない「当たり前」は奇跡の塊だったとようやく気付く

時が流れ
世の中が平静を装っても決して戻れない

それでも
揺るぎなく穏やかに自然の営みは続き
日はまた昇り繰り返す

この素晴らしい自然を守りたい
自然の中で走り回った少年時代
僕らが幼い頃の日常を次の世代にもつなげたい

積み上げられた問題に自分たちが出来ることはきっとある

毎日食べられること
かけがえのない家族や友人
生き方を選び向き合えること
日々の大切さを知り
意識は高まる

僕らにはやり直せるチャンスが残されている
まだ目指すべき光はある

一人一人が東北に意識を向け
少しでも関わりを持つ事できっと何かが変わる

未来は明るいと信じたいたい

このマガジンが皆さんの意識に触れ、進むべき未来への道しるべになる事を願って

▼PUBLISH SPONSOR



▼SUPPORT



PLANNING
pain+

久保 群青
DIRECTOR / EDITOR

伊藤 聡浩
DESIGNER / EDITOR

印刷協賛

瀧心

写真提供

足音 CREW

取材協力

田中優

SAM

真野幸太郎

宮崎晃太郎

yumico michiquisa

喜田由紀子

滋賀県防災危機管理局

THANKS

浦上雄次

IKKEN

林道雄

久保賢志

林肇一

大音和弘

三神社史

安井英貴

小島朱理

PLEASURE GARAGE DANCE WORKS

Rei Dance Collection

Angle R Dance Palace

小野カロリーナ

伊藤豊浩

DJ JAVA

生田久美子

中川真吾

松本悠

上村大輔

鈴木達郎