



Puchi Garden

愛でたし芽出たし



大学生だってなにかと忙しい。あつという間に駆けめけちゃう一日。そんな毎日だからこそ、「静」とか「癒」の時間、感覚ってすごく大事！そこでオススメしたいのが、お皿のできるプチ菜園。カイワレならお皿に種をまいてお腹に入るまで一週間♪種は、園芸店の他に近くのスーパーや雑貨屋さんでも手に入るよん。自分で世話したカイワレは今までのどのカイワレより可愛いはず。美味しいはず。「カイワレ我々愛でたし芽出たし」

TEXT: NANO ENDO

ちきゅうの日

みなさーんみなさーん、4月22日は知らない人は、今日から知っておいて日本においてじゃなくて、世界アースデイ…地球の日に素敵な日本では、代々木公園でお祭りみぎ春の気持ちよいお日様の下で有難お酒

2007年
4月21、22日
場所 代々木公園
-原宿駅徒歩5分-
きてね!

さらにさらに、ビックなアーティストがもちろん、おいてゆるーく、ゆったり、フリマも

Sweets

スイーツは太る
その価値観が変わる

Grass

野草をさがそう。

気づけば足元おいし草!!



ハコベ、タンポポ、ツクシ、アブラナ、ナズナ。身近な植物のなかには本当は食べられるものがいっぱい。それを知っていれば、ただの野草がタダのごち草に変身！おいしい宝物を見極めるために一冊の図鑑をもって出かけてみませんか？ふらふら歩きながら野草を摘んで、持って帰っておひたしに、てんぷらに。ステキなランチ、ディナー、お酒のおつまみにどうぞ！！摘む→ゆでる or 揚げる→食べる。とっても簡単！！そんな野草の調理の仕方はサステコHPで！

<http://susteco.jp/yasou/>

TEXT: NIKOTUKA MATSUI

「食べたい、でも…」

一体全体この奮闘はいつ終わりを迎えるのだろうか。新年度、そんな価値観を変えてみませぬか？眩いくらいの白砂糖の味に慣れている私たちだから、最初の一口はちょっと驚くかもしれない。しかし食べてみる価値大です。世の賢い大人たちは、賢いスイーツを選択しているはずですから！

TEXT: KAZUYUKI FUJIMOTO

-リトルママン-

気軽に入れる明るいお店。お持ち帰りも可。
東京都港区港南2-18-1
アトレ品川2110
クイーンズ伊勢丹品川店内
TEL03-5462-1551
OPEN10:00-22:00(L.O20:00)



-ママンテラス-

地下鉄心斎橋駅6番出口から徒歩2分。ごぜんまりしていてデートにもおすすめ。
大阪市中央区心斎橋1-5-4 アベリースビル
OPEN11:00-22:30(L.O21:00)
CLOSE 第2第4月曜日
(祝日の場合火曜日)
TEL06-6282-2774



学生

サステな春のすごしかた

photo writer
nso moriya
design
suzuka fujimura

Wal

いくつの春が撮れるだろう

家の周りで花が咲いたゾ。鳥が私を呼んそろそろ冬眠から覚めて春を存分に楽しむでもまってまって。今年の春はただ楽し地球も自分も気持ちいいって素敵★あな



http

何の日か知っていますか??
 ー!! 答えは、『アースデイ』
 世界中でアースデイなんだよ!
 。地球のために行動する日。
 日だと思いませんかあー?!
 いなイベントがあるんです。
 のビールが飲めちゃったり、
 な屋台がたくさんあったり、
 らしかしたらシークレットで
 ライブをやるかも~!!?!?
 ステコもブースだしまーす。
 ぶ、おいでよ、楽しいよ!!
 素敵な時間を過ごせるよ!!
 るじゃん。待ってるじゃん。



www.earthday-tokyo.org/2007p/index2.html

?

Friend

友達100人できるかな!?
 サステな友達づくり5か条♪

新生活が始まり、人との出会いも増える時期ですね。

友達だってサステじゃなくっちゃ!

[友達作り5か条] 1. ちょっと早めに登校!
 オリエン会場、授業の教室に
 ちょっとだけ早く行ってみましょう。
 爽やかに「おはよう」と話しかけやすいはず。

2. あだ名をつける、つけられる。

あだ名で呼ぶと一気に親近感が

名前って覚えるの大変だけど、

インパクトのあるあだ名だと覚えやすい!

ex)アラブ.プリン.ブッシュ.ちゆらさん.姫.安西先生

3. 「多く作りすぎちゃった」作戦
 パート暮らしの人は料理を少し多めに作っちゃう。

で、「余っちゃった〜へっ」ってご近所さんに
 おすそわけしちゃいましょう。

4. あえての教科書忘れ

「あの一、教科書忘れたんで見せてもらえますか?」

あえて忘れてみましょう。

あと、わざと消しゴム落としてみたり...

5. 気になるあの子にステコを回す!
 サステな友達関係築いてネ。

sustainable.wafuraboo



k

カーテンを開けて「わっ」「おっ」って
 心が浮き上がるような朝、ありません?

ぼかぼか。漂う空気が春の味がしちゃうような。

そんな日は、たっぷり時間をとって散歩に出よう。

ケータイは家でおるすばんね。

その代わりにコレを持って行って。ハリネズミカメラ。

ほわわんとした懐かしい写りで

春の香りまで切りとれちゃうそうです。

「なんだ、時がゆーっくり流れるこの感じ」

「わ、こんなのあったっけ?」

「世界中の何もかも愛せそうな気分」

このカメラを持ち歩いて、

こんな素敵な魔法をかけられてみませんか?

¥945 (税込)

www.superheadz.com/harinezumi/index.html

www.superheadz.com/harinezumi/index.html

できる?ワクワクしちゃうのは私だけ??

みましょう♪

心じゃなくてサステにENJOY!

とも新しい春の楽しみ方みつけませんか?

CONTENTS

SUSTECO, magazine for sustainability vol.2 April 2007

02 サステな春のすごし方

03 ポコポコ減らそうCO²

04 サスチューデントのサステな一日
 ~春から見直すライフスタイル~

05 マイはしでつかむ幸せ

07 eco cooking

09 interview エコかっこいいとは?

12 よくばりコンテンツ

14 編集後記

15 ヨミカキマワセ

S U S + e c o

こんにちはサステコです

サステコは

持続可能な社会を創るためのフリーマガジンです

持続可能な社会を創ることは 自分の未来をつくること
 未来の自分が 世界が ハッピーであるために

今 気づかなきゃいけないことがある

やらなきゃいけないことがある

でも めんどうなのはイヤ

かっこ悪いのもイヤ

「楽しい」「おしゃれ」「おもしろい」を大事にしたい

sustainability+ecology

サステコは 学生のサステな行動を応援します

ポコポコ減らせCO²

シイオウツツ

なんでだろう、春って自分のイメージを変えたくなくなっちゃうよね。でもさらに自分の意識も視点も変えちゃえば、素敵な一年が始まるよ！

POCCOって？

POCCOとは、CO₂、1000gを1とする単位のことです。

2005年に発効された京都議定書で、

日本はCO₂を1990年比で6%削減することを世界に約束しました。

「日本中のみんなが一日あたり30〜50ポコ減らせば、

マイナス6%を達成することができる」

と言われています。

明らかに暖かかった今年の冬。

あなたはどの暖かさか

「あれ？」「なんかおかしい」と思いませんか？

そう、温暖化はわたしたちの想像以上に加速しています。

「ふうん、そうなんだ」

「ああ、聞いたことある〜」って次元の話じゃないんです。

マイナス6%の達成なんて、まだほんのスタートに過ぎません。

うかうかなんてしてられない！

一人ひとりが具体的な行動に移して

少しでもCO₂を減らす努力をしなくちゃ。

あなたの子供が、孫が、温暖化による異常気象によって

大変な目に遭ってるのを目の当たりにするかもしれない。

それから後悔したって、謝ったって、もう、遅いんです。

さあ、今すぐ、

楽しくおもしろく、でも確実に、

みんなでポコポコCO₂を減らしちゃおう！



講談社現代新書 ¥740

【エコシフト】

〜チャーミングに世界を変える方法〜
ポコについてもっと知りたい人は、
ぜひこの本を。
「100万人のキャンドルナイト」
「ホワイトバンド」の仕掛け人、
マエキタミヤコさん著です。

【京都議定書とマイナス6%】

京都議定書とは
「地球温暖化の原因となる温室効果ガスを
1990年を基準に、
先進国別に削減目標を作り、
共同で約束期間中に目標達成する」というもの。
169カ国が締約しました。
そんな大きな国際的協約の名に
日本の地名がついたのは、とっても誇りなこと！
だからこそマイナス6%を達成しなきゃ、
日本は世界から信頼を失っちゃうよ〜！

まずは基本から

- 温水便座のフタをこまめに閉める -1.0ポコ
- アルミ缶もしくは牛乳パック1本をリサイクル -2.0ポコ
- 冷房(28℃)を1hガマンのうちわって文化があるじゃない? -0.9ポコ

シャワーをマッパで三分短縮 -1.8ポコ

何回か着てから洗濯に
自分の匂いも立派な香水 -4ポコ

不可能という文字はない

車はハイブリットカーに。
そんな大人かつこいよね -22ポコ

地球のためにも自分のためにも

電化製品のプラグを抜く -2.4ポコ

電気カーベットを「強」から「中」に -4.0ポコ

思いきってすっぴんギャップ狙い。
測定不能ポコ

エレベーターを使わないダイエット -0.4ポコ

コタツの代わりに
毛布×湯たんぽ -2.59ポコ

エスカレーターを使わないダイエット -0.23ポコ

マイバッグで個性をアピール(NOLシ袋) -1.2ポコ

NOデジタルDAY priceless-ポコ

ペットボトルじゃなくて、水筒を！
(タンブラーだとおしゃべだよ) -1ポコ

モノは考え様

マイナスイオンドライヤーなんて使わなくても、
自然乾燥でサラッヤ -1ポコ



目覚めはすっきり！
2度寝はなし！
前日の夜、水まだったからだった

かおを洗うときに
洗面器を置いてみる

ただ置くだけでなく
ふだんこんなに水を
使ってたんだあわてることがわかる

朝はパン派
たまにはトーストせずにそのまま
ちがいのわかる女です!!



1 駅分歩いてみる

今日は何歩で歩けるかな？
大まかであるいてみます
ダイエットにもよろしい◎

電車の中では
ケータイばかばか
控えめに
読書、景色を楽しんで



古着ファッション!!

ママのおさがりの
ワンピースとスカーフで
ゆるいコーデを提供
しちゃいます

お弁当は買わずに手作り
お気に入りのマイ箸で食べちゃいます

ノートは買わずに裏紙に
裏紙だって立派なノートだよ



ちょっとおトイレに・・・
手を洗ったあとにはエアータオルではなく
ハンカチで
かわいいハンカチで女っぷりも!!



地元商店街の小売店でお買い物
レジ袋は結構でーす♥

夕食&だんらん
家族と同じ部屋でテレビを見る
パパとコミュニケーションとってあげましょ

お風呂 女の子は時間がかかりがちだけど、なるべく早めに
髪は1度洗いでね、1プッシュ流立で命!!

たまには電気を消して、キャンドルを!
ふんともロマンチックです

サ ス テ な い ち 日

カーテンを開けてお日様の光をとりこむ
お部屋も呼吸させてあげましょ

ひげは電気シェーバー
ではなく、かみそりで

昨日の夜にざっとおいたおにぎり
時間もエネルギーも節約

洗濯はまとめ洗い

1回着たニット、トレーナーは
毎回洗わなくても、干すとお日
様のチカラでまた気持ちよく着れるよ



原チャではなくチャリ派

ウォークマンではなく自然の音もイイもんです



彼女のケチケチなところ



先パイから
もらった教科書
教科書代も
うくかもネ
今度は後パイに
あげましょ

自分でカスタマイズした
タンブラーを持参!
男の子がタンブラーを
持っている
結構グときます



放課後、
誰もいない教室の電気を何気に消してみる



バイトの時間まで
お散歩しつつ彼女を送る一バイトへ

夜メールはガマン!!

一緒の時間・会ったときの感動を大切に
会い(愛)だめしましょ

帰ってきたら・・・

エコクッキングしちゃいます

今月はお財布がピンチなので
自ら採った山菜を調理

たまには
TV、音楽を消して
本を読んでみるのも



いつもより1時間早く寝る
これだけでも電気代は 結構な節約に

春です。チャンスです。変える。一日を。
日々の生活には、もっとスベシヤルなことが隠れている。
必要なのは、新たな視点と少しの工夫。
毎日のもつとドラマチックだ。
例えば、こんな視点と工夫はいかが?

www.marukawatanabe.design
asuka.fujiwara

まいはしでつがむ幸せ

my chopsticks

text: satsumi hara
photo: unoka fujisawa

MY箸で幸せいただきます♪

日本人の心…「お箸」
オシャレなものから便利なものまで、お箸には今や驚くほどの種類がある。
そんな中から選ぶ自分のお気に入り。
それが「マイ箸」
あなたは、マイ箸を持ち歩く幸せを知っていますか？

オシャレな箸入れに入れて持ち歩けば、もはやマイ箸はファッションアイテム。
メガネやくつにこだわるオシャレさんのように、あなたもマイ箸に個性を光らせてみては？
さらに、割り箸ではなくお気に入りでお飯は、何と言ってもおいしい。
逆に割り箸はそれ自体の味が少しするんです。
それにマイ箸は使い捨てではないから、資源のムダにならない。
地球にも、そしてそこに住む僕らの「未来」にも、ちょっとイイこと。

さて皆さん「マイ箸」で、どんな幸せつかもうか？
ごはんにする？オシャレにする？
それとも…あ・し・た？



chopsticks mini pouch

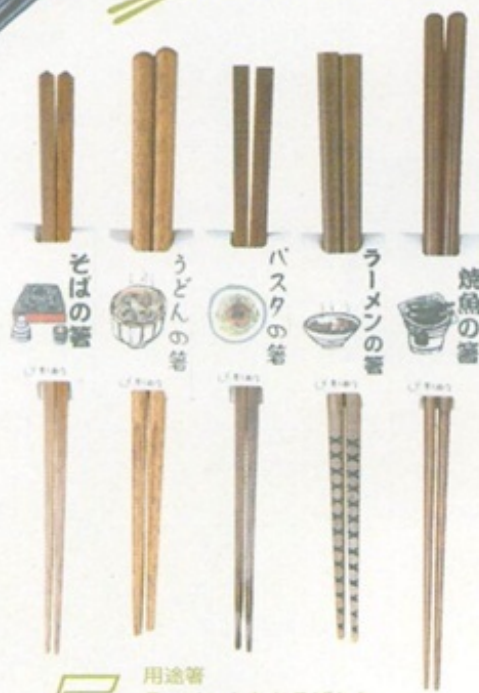
1
すべらないお箸
若手芸人に一番人気(ツツ)
これさえあれば、もう大丈夫

2
色えんぴつ箸
色々な色があります。
白ご飯に、
未来でも描こうか。

3
携帯箸
このコンパクト感。
たまらん。オシャレすぎる。
カッコいい！！
欲しい！だから買った！

4
かつとばし
折れたバットから作る
お箸。プロ野球全球団
のお箸がある。折れて
もめげない精神で、君
も嫌なことかつとばせ！

実際は書けませんでしたが



焼魚の箸
ラーメンの箸
バスタクの箸
うどんの箸
そばの箸

5
用途箸
ラーメンとかおそばとか、
食べる物によって作りが違って、
つかみやすくなっている。
恋箸は、ないかな〜。

お箸のお店「夏野」に行ってきました

マイ箸の楽しみは、選ぶところから始まる。
お店に置いてあるお箸の種類は、2000超！！
来店時からワクワクドキドキ。
その中からほんの一部を紹介！



【銀座夏野本店】

銀座 6-7-4 1F
TEL 03-3569-0952
月～土 10:00～20:00
日、祝 10:00～19:00
<http://www.e-ohashi.com/>



taboo of chopsticks

お箸の使い方は人間性をうつします。

お箸にはたくさんのマナーがあるそうで、
そこまで気を配れている人は、
中身もしっかりした人、
そういうところで
人間性を判断されるのです。
逆にそれが出来れば、
ズバリ、モテますね。
ここで差をつけよう！
目指せお箸美人！！



かっこよく取り出す

かっこよく拭く

カワイイお箸の使い方

どんなものでも
マイはしで食べる。



illustration わべまい

愛はし【恋人箸】

お箸の片方一本に
恋人の名前
もう片方の一本に
自分の名前
が入っているお箸を作る。



ちょっと待ったー！
マイ箸は
本当にエコなの？

- 受け箸**
お箸を持ったまま
おかわりをする
- 立て箸**
ご飯の上にお箸を
突き刺すことは
仏箸と言われ、
死者の枕元に
供えるときだけ
- 渡し箸**
食事の途中なのに
お箸を食器の上
に置いておくこと
当然ご馳走様とい
う意味になります
- 振り箸**
箸先に着いた食べ物
などを振り落とすこと
- お箸選び**
長さの目安は「ひとあとの1.5倍」
「ひとあた」とは、箸を持つ手の親指と人差し指で直角を作り、その親指の先端から人差し指の先端までの長さを言う。その長さの1.5倍が、一番使いやすいとされるサイズ。
- 世界と宇宙**
日本料理・中華料理の世界的な普及により、
欧米でも器用に箸を使える人が増えている。
最近では宇宙での食事の際にも
「しっかりと持つことができる」という点から活用されている。
- 割箸の量**
年間約250億膳の割箸が国内で使用されており、
これは一人あたり200膳使っているという計算になる。
その材料の96%が海外からの輸入で、
そのうち98%が中国からのものである。
- 洗い方**
食器洗い機→×
水へのつけおき→×
やわらかいスポンジで軽く洗えば、長持ちするようです。

knowledge of chopsticks

- 持ち箸**
お箸を持っている手
と一緒に他の食器を
持つこと
- ぬぶり箸**
お箸についたものを
口でなめること
- かき箸**
食器のふちに口を当て、
料理をかき込んで
食べる
- 叩き箸**
お箸同士を太鼓の
ばちのように
かんかん叩くこと
- 二人箸**
一つの食器の上で、
二人一緒に
同じ料理をささむこと
- 涙箸**
お箸の先から
汁をぼたぼた
落とすこと
- 込み箸**
口に入れた食べ物を
さらにお箸で口の奥へ
押し込むこと
- 探り箸**
食器の中のお料理を
かき混ぜて
中身を探ること

「ちょっと待ってよ。マイ箸は材料によっては、作るのに結構なエネルギーがかかって、逆にエコではないとも考えられますよ！」
それが大切だと！マイ箸を通じてその精神が広まれば、未来はきっと明るい信じてます。だからマイ箸を使います。自分のお箸を、ずっと使い続けられれば、エネルギー的にも問題ないしね！大切にします。さて、あなたはもうどうですか？
あなたが「考える」そして「選ぶ」それが大事。主食は米。主役はあなた。そんな日本が、僕は好き。

東京ガス「エコ・クッキング体験会」に行ってきました!!

what'sエコ・クッキング?

環境のことを考えて「買い物」「料理」「片付け」をすることをエコ・クッキングというよ。
「食材を無駄にしない」「エネルギーや水を大切に使う」「短い時間で効率よく料理をする」など・・・
ちょっとした心がけでエコ・クッキングにシフトできるよ!!

shopping



●レジ袋をことわる

レジ袋1枚:石油おちょこ1杯分
一日一枚で1年間で365枚!!
塵も積もるね

●簡易包装をチョイス

トレーなど使っていないやつを選ぶ
お惣菜屋さんでマイタッパー
持っていったら入れてくれるかな?

●旬の食材を

旬なんだから、おいしい!!

cooking



●皮のまま調理

ゴミの量を減らそう!
濡れてるゴミは、燃やすのに多くの
エネルギーを使うよ

●正しい火加減で

鍋底からはみ出てる炎は
ズバリ無駄



●同時調理

光熱費をおさえられるよ~

washing

●汚れを拭き取ってから洗う

ポロ布でいいの!ポロポロの布で!
いらなくなった服をちよきちよぎして!
汚れた水を魚が住めるくらい
キレイにするには大変なのだよ



●ゆで汁、とぎ汁で下洗い

汁中の粒子が汚れ落としてくれるよ

●つけ置き洗い

洗い桶に洗剤を入れて洗おう
洗剤の使い過ぎに気をつけよ

エコ・クッキング体験会

in
ガスの科学館

参加者との
意見交換会。
丁寧に答えてくれる!

ガスって面白い!

ゴミはこんだけ!

今日から、
実践出来る事
ばっかだな

みんなで作ると
楽しい!

学ぶ?いや、遊ぶ!もはやエンターテイメント!がすてなーにへGO!

今回訪問したのは

エネルギーの?を学び!を実現。

がすてなーに
ガスの科学館

東京都江東区豊洲 6-1-1

TEL03-3534-1111(受付時間 9:30~17:00)

開館時間 9:30~17:00(入館は16:30まで)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)

入館料 無料

交通 東京メトロ有楽町線 豊洲7番出口徒歩6分

いただきます!



ほんとのおいしいの作り方



こんにちは。わたし料理嫌いです。料理できるとモテる。自分で作るとおいしい。それは分かっているんです。でも、面倒じゃない!! しかし、生きてく上で「食べる」は欠かせないよね。そして、必ずどこかで「作る」機会はやってくる。そんな時、知ってて得する知識が一つ。塩、こしょう、片栗粉。そんな調味料の一つとして今注目されているモノがあるよ。それは-恵粉(エコ)-自分にも、料理にも、そして地球にも、恵を与えてくれる粉です。自分は楽に楽しく、料理はよりおいしく、地球はより丸くなるのです。恵粉は買う必要なし。あなたの意識ひとつで、あなたの中から生まれます。ここでは、そんな「恵粉」を使った料理法を紹介しちゃうよ!!



皮なんか剥かない。食べちゃう!だから楽☆
だいこん 塩 だいこん葉

- ①だいこんを半月切りに。大根葉も切る。
- ②1と塩少々をポリ袋に入れて15分。水気をよくしぼったら浅漬けに変身!!

recipe



一晩ぼん酢につけるだけ
たまご 塩 ぼん酢

①ゆで卵があたたかいうちにぼん酢を入れたポリ袋に投入!! 空気を抜いて一晩おけば完成♪

more recipe

お花見弁当

おいしいものを食べるには? 体にいいものを食べるには? 楽しく食べるには? それらを追求していくと、自然とエコにつながっていくんです。頭でっかちに「エコ」を意識しなくていい。それでいいんです。 sunameri 師



recipe

混ぜて、にぎる。だけで豪華! 菜っ葉のおつけもの塩・梅・かつおぶし ①愛を込めてにぎればOK!



肉じゃが

- ①それぞれの野菜を切る。ごろっとね。
- ②たまねぎを炒めたらお肉も炒める。(こげやすいよ)
- ③砂糖、みりんを加えてさらにしょうゆを加える。
- ④じゃが、にんじんを加えてよく炒める。
- ⑤水を加えて蒸し煮に。
- ⑥じゃが、にんじんに火が通ったら汁気を飛ばして完成!

じゃがいも たまねぎ にんじん 豚ばら肉 油 砂糖 みりん しょうゆ

recipe

what's eco? 「エコ」って??



ちょっとめんどくさい
中央大学 2年男

今ある地球の現状を
認識し守ろうとすること

法政大学 1年男

人として
最低限のこと

横浜国立大学 3年女



自分とは違う世界
横浜国立大学 2年男

当たり前のこと
日本大学 1年男



大切なものを
大切にすること

法政大学 1年男

優しい気持ちの表れ 自分のため

東京大学 2年女

小さな気遣い

節約

理想であり、
身近に「エコ」っていうのは多いけど、
まだ自分にとっては大きい感じがある
早稲田大学 2年女

地球に住むもの
すべてにとって
良い影響を与える行動
法政大学 1年男

単位以上に気にすべき事



ええ子のする事



未来のサッカー日本代表

かのうせんしゅ

横浜F・マリノスの、若きMF狩野選手にインタビューしてきました!!
髪を切り、少しワイルドになった外見とは裏腹に物静かでクール。
そんな印象でした。

しかし見せる笑顔はチャーミングで、場を和ませてくれました。
そんな狩野選手に、思い切って聞いてみました!

「狩野選手に聞く!これって可能?不可能?」

狩野選手には、僕らの質問に「かのう」か「不かのう」かで答えて頂きました。

Q1:監督と、タメ口で話す。

A1:不かのう!!絶対無理です。
やはり…。無理…か。

Q2:俺はいつかのワールドカップで、日本代表としてピッチに立っている。

A2:かのう!!やはりサッカー選手としての最終目標です。
おお!頼もしい!!キリリとした顔でこう答えてくれたので、
いつかその勇姿を見られるはず。楽しみにしています!!

Q3:「エコかっこいい人」として、一緒に未来を築いていく。

A3:可能!!
サッカー界の先輩である、中村俊輔選手やジーコ元日本代表監督
チャリティ活動に対して、
「なかなか出来ることではない、素晴らしいことだと思う」
と、狩野選手。

「今までは、サポーターとの関係があまりなかったので、
これからは、サポーターやファンへの呼びかけや、
メッセージ発信を通して、未来のために何か
やっていきたい。」と、おっしゃっていました。
また、自分のメッセージ力を高めるためにも、
まずは目の前のサッカーに全力を注ぐとのこと。
これからの狩野選手に、要注目です!
僕らは同世代で、同じ時代を生きていく者同士
これから一緒に頑張ってきたいですね。

SPECIAL INTERVIEW



フレスコ
狩野選手サポーターセンター
応募は<http://susteco.jp>

狩野健太 1996年5月2日生まれ
横浜F・マリノス所属。名門静岡学園から横浜F・マリノスへ加入。
2007年の1月にはU-22日本代表に選出され、カールスバーグ国際トーナメント2試合出場。
詳しくは <http://www.sportsconsulting.jp/>

what's cool? 「かっこいい」行動やふるまいって?

自分がされて嫌な事はしない
嘘をつかないなど信念がある生き方

痛くても泣かない

ジャンケンで
あいこを狙う
平和主義

人に信頼されてる人
法政大学 2年男

自分に正直

ちゃらんぼらんじゃない

真剣になんかにか
取り組む姿勢
日本大学 1年男

花の名前を知っている
日本大学 4年女

見えないところで支えてて
大黒柱になってる

目指すものがわかっていて、
自分の考えを持っている

エレベーターより早い

東京大学 2年女

缶ジュースを片手で開ける

すべらない人

さりげなく紳士さりげなく気遣いができる

青山学院短大 1年女

外車に乗ってる

雨を全部よける

Interview Vol.2 エコかっこいいって?

text
satoru shimizu
design
yukina shimizu

みんなの周りにかっこいい人はいますか? 顔じゃないよ、中身だよ!

じゃあ、エコかっこいい奴はいる? 絶対素敵なお奴に決まってる!! でも、エコかっこいいってどういう事? 教えてみなさん!

では
「エコかっこいい」って

地球に優しく自分に厳しい

エコを楽しんでやっていること

環境をよくしようとする行動
創意工夫があること
商品ならばデザインも良いもの
日本大学 1年男

地球規模で空気が読める

当たり前ささりげなく
自然に配慮してること

横浜国立大学 1年女

環境に気を遣うのは小さいことを
気にかける余裕があることの現れだから、
器がでかくかっこいい
東京大学 2年女

かっこいいからエコしよう、じゃなくて自然に
エコを意識して考えなきゃいけない時代で
「エコかっこいい」なんて、
人間のみじめさの極みにさえ感じる

rapper 男

エコ自体が、かっこいい行動

やさしさ
さりげないエコへの気遣い
青山学院短大 1年女

自分のことだけを考えるのではなく、すべてのものについて
考える事が出来る人は最高にかっこいい
法政大学 1年男

ONEコインで全国デビュー

サステコを使って、ちょっと全国デビューしてみませんか？
つまりは、サステコの一枠を手に入れてみませんか？
サステコは、全国50大学、2~3万人の大学生の手に渡ります。
広告はもちろんのこと、あの子への想い、
サークルの素敵さ自慢などにもってこい！
全国への架け橋は、1万円から！
自分で出すもよし。
仲間で割り勘するもよし（20人のサークルなら一人500円）
あるいは募金で集めるもよし。
詳しくは... 検索して！

ONEコイン!

4 cm × 4 cm

click!

サステコ 広告

検索

ad example

- ・付き合って3ヶ月(一生の記念に)
- ・3万人にごめんなさい(これでスッキリ!)
- ・4cm展(あなたの絵やデザインここで発表しませんか?)
- ・受け身の恋より捨て身の愛(あなたのボエムやキャッチを)
- ・この人を探しています!
- ・宝くじ一万円当たりました!(プチ自慢を。当たった一万で当たった報告...)
- ・ペット自慢



僕は禁煙を約束します。

三万人と約束します。
それはいくら何でも
裏切れません。
でももし！僕がタバコを
吸ってたら
注意して下さい。
よろしくお願ひ
します！

まさし

「三万人との約束」
ここで約束したら
果たすしかない！
手書きでもOK!

地球温暖化が進行するほど
好きな人とエッチできる回数が
減ってしまうらしい。
その理由は...

京都の約束は
地球温暖化を
くい止める
プロジェクト
です。



Habitat for Humanity

あなたの汗が一軒の家になる

家。
ご飯を食べて、寝るところ。
だんらんの場所。
自分が一番落ち着けるところ。
帰る、場所。

そんな家のない人々が、世界にはたくさんいます。

「彼らのために家を建てる。
彼らと一緒に汗を流しながら。」
Habitat for Humanity
(ハビタット・フォー・ヒューマニティ)
通称ハビタット。
みなさん、聞いたことがありますか？
元米大統領ジミー・カーターが手厚く支援をしてくれて、
アメリカではスタバ並に有名な国際NGOです。
あのブラビも参加したことがあるらだっ！

「住宅を建てることでコミュニティの
自立を支援する」ことを目標に活動しており、
世界100カ国のネットワークをもっています。

私たち大学生って、実は1年の約半分がお休み。
なんでもできちゃう。どこへでも行けちゃう。

海外旅行だってもちろんいい。
でも、ただの旅では見ること、知ること、
体験することのできないことがここにはある。
あなたを揺るがず刺激、感動が、
ハビタットグローバルヴィレッジプログラムにある。

友達、またはサークルのみんなと。
行ってみたい国で。7~10日間。
持ち物は、ボランティアとしての自覚と覚悟。

しあわせを建てるお手伝い、してみませんか？

Habitat for Humanity Japan
http://www.habitatjp.org
Email: info@habitatjp.org
Tel: 03-5330-5571

関東
青山学院大学
神田外語大学
東海大学
明治学院大学
関西
関西大学
関西学院大学
京都外国語大学
同志社大学
立命館大学

あなたの大学にもハビタット学生団体がいるよ！
もちろん自分の大学に団体がなくても、自由に参加できます☆海外建築ボランティアに興味を持った人は、ぜひメールでお問い合わせを♪また、オフィスワークや広報、翻訳などを手伝ってくれるボランティアも募集中です。

NATURE 高尾山いいとこ一度はおいで!

『気持ちいい!』と思わず一声。
新宿から電車で1時間。たどり着いたのは、
東京とは思えない美味しい空気や水、
お野菜と出会える高尾山。
その麓に apbank の融資を受けた
『ツリーハウス』があるって知ってますか?
巨大なもみの木を包んで、
空に浮かぶツリーハウスは、まるでトムソーヤの世界!
屋根でゴロンと昼寝をしたり、虫を追いかけたり...
まさに自由な空間『TREE-DOM』
「楽しみながらエコを学んで欲しい」と
ツリーハウスを作った坂田さん。
今、学生ファンも急増中で、
高尾山の音楽イベントや芸術祭も計画中だとか!
遊びの宝庫、高尾山へまずは足を運んでみて。

TEXT: YUKI ICHIDA



MUSIC 赤ちゃん革命で世界が変わる

世界中の赤ちゃんが一挙に集い、
いっせいにはいはいを始めたら何が起こるのだろう。
世界中のありとあらゆる場所を、
他愛のない笑顔を浮かべながら行進し始めたら、
大人たちはどうするのだろう。
メルヘンでシュール、そしてユーモラスな歌詞で
戦争の愚かさを歌うのは、
意外にも元 BLANKEY JET CITY の浅井健一さん。
彼の曲は基本的に、サイケでニヒルでひたすら ROCK。
でも時にはこんな風に、理想の世界について
聞いているこっちが照れるぐらい真っすぐな歌も
あったりする。見た目も声もひたすらクールなのに、
LOVE&PEACE を照れもせず歌う。
目をそむけがちな問題にこういう風に向き合う姿勢は、
とてもカッコイイと思う。

TEXT: SATOBUKI SHIMIZU



sherberts 『natural』より
『BABY REVOLUTION』
sexy stones records.

BOOK 子供のころは確かにあったもの

「センス・オブ・ワンダー」
それは子供のころ私たちが確かに持っていたもの。
自然の美しいもの、未知なもの、神秘的なものに
目を見張る感性のこと。
あなたが子供だったとき、
目を見張って驚いたものに今も同じように驚けますか?
あなたが子供だったとき、
手を叩いて喜んだものに今も同じように喜べますか?
ほとんどの人は子供のころあった
この感情を失いつつあります。
それは私たちが成長したからなのか、
それともいろいろ知識を得たからなのか。
ぜひこの本を読んであなたの自身の
「センス・オブ・ワンダー」を思い出してください。

「沈黙の春」の著者、
レイチェル・カーソンの
最後のメッセージ

TEXT: HIROKI MATSUO

レイチェル・カーソン 著
上遠 恵子 訳
新潮社版 ¥1400 税別



ENVIRONMENT だから Reduce

環境のために、何かやっていますか?
そう聞くと、よくこんな答えが返ってきます。
「ゴミの分別」「リサイクル」
もちろんこれも大事。
限りある資源、一回きりじゃもったいない。
でも、もっと大事なことがあるんです。
それは 3R のひとつ「Reduce」
3R とは、
「Reduce (ゴミの発生抑制)」
「Reuse (再使用)」
「Recycle (再資源化)」のこと。
環境に優しい行動から並べると、こんな順になります。
Reuse と Recycle は、その工程で
新しいエネルギーやコスト等が必要。
でも、Reduce はそれらを必要としない。
だから、Reduce。
モノを大切に使う。余計なものを買わない。
レジ袋を断る。野菜は皮ごと食べる。
Reduce って身近で簡単でしょ?
だから、Reduce。
Reduce すると心地いい。
気づけばストレスも
Reduce だから!

TEXT: YUKI ICHIDA



Present Tree Live



DARUMA OBJECT
Designed by
TATUYA ISHII



2007/5/19(土)
渡辺美里



2007/5/20(日)
河村隆一



2007/5/26(土)
徳永英明



2007/5/27(日)
石井竜也

会場 奈良 薬師寺 大講堂特設舞台

公演日時 2007年5月19日(土) / 20日(日) / 26日(土) / 27日(日)
各日17:15開場 / 18:00開演

出演者 5月19日(土) 渡辺美里 / 5月20日(日) 河村隆一
5月26日(土) 永明 / 5月27日(日) 石井竜也

入場料 8,400円(全席指定/税込/拝観料800円・植林支援料200円込)
※当日に限り17:00まで薬師寺内拝観可能 / 未就学児童入場不可

発売日 2007年4月7日(土)

お問合せ:キョードーチケットセンター
06-6233-8888 (10:00~19:00)

発売日時
チケットぴあ 0570-02-9580 0570-02-9999
ローソンチケット 0570-084-659 0570-084-005
CNプレイガイド 0570-03-9933 0570-08-9999
e+ <http://eplus.jp>

政府の進める
「美しい森林づくり推進国民運動」へ協力!
ライブに参加すると、植林に1役買えます。
大勢の人の参加が日本の森の再生を広げていきます。
<http://www.presenttree.jp/ptlive/07/>

※自動車場はご利用になりませんので、公共の交通機関をご利用下さい。
薬師寺は西ノ京駅下車すぐです。
運賃・列車時刻・お土産などのご案内をいたします。
旅客案内テレフォンセンター(9時~19時)年中無休
大阪(06)6771-3105 / 名古屋(052)561-1604

<http://www.kintetsu.co.jp>



2006年11月28日に創刊したサステコ。
 記念すべき第一号は5000部を
 全国の30大学にて設置・配布しました。
 北は北海道から南は鹿児島まで。
 発行後、おかげさまで様々な反響をいただきました。
 中でも、昨年末に行われた
 全国大学生環境活動コンテスト2006
 (通称エココン2006)では
 「グランプリ&環境大臣賞」を受賞するに至りました。
 協力したい、コラボしたい、取材してほしいなど、
 日々多くの声をいただいております。
 皆様の声に応えるべく、
 そして持続可能な社会を創るべく、
 今後ともがんばります!

sustainable + ecology



サステナケセラセラ

サステナ恋愛 サステナ料理 サステナ乗り物 サステナ音楽 サステナ趣味
 サステナシステム サステナヒト サステナ下着 サステナ建築



<http://susteco.jp>

--Publisher & The editor in chief

末吉剛士 (立命館大学)

--vice The editor in chief

杉本千鶴 (中央大学)

--Art director & designer

藤澤あすか (日本大学)

--designer

清水幸奈 (東京家政大学)

--the editorial manager

原野臣 (横浜国立大学)

--the editor

渡辺真梨絵 (中央大学)

森谷菜央 (津田塾大学)

株式会社 (日本大学)

佐藤みこと (中央大学)

下地歌子 (上智大学)

田澤俊希 (東邦大学)

--general manager 総務

石原亨 (法政大学)

--business manager 営業

松井宏宇 (東京農工大学)

--Special Thanks

川島悟一

古池勝也

福嶋 勇

協力団体: 特定非営利活動法人環境リレーションズ研究所 <http://www.env-r.com/>

全国青年環境学院 (略称: エコ・リーグ) <http://el.eco-2000.net/>

募集しています

● 設置配布協力者...

サステコを皆さんの大学で配布させてください。

●ライター、校正、取材スタッフ...

サステコの紙面やブログで記事を書きませんか?

●カメラマン、モデル...

サステコを通して、あなたを活かしてみませんか?

● 広告、スポンサー募集...

サステコは企業協賛によって運営しております。

「トリフウフ」

cover illustration: mai suzuki

感じ方は十人十色、それぞれが
 いろいろなことを感じその人ら
 しい想像力を、引き起こさせる
 様な絵を描いてゆきたい。と作
 者は語る。「鳥の生息する土地は
 人間が住める証拠」という判断の
 もと、地球上にある多くの土地を
 とらえてきた。私たち人間は他
 の動物たちとどうしたらもっと
 うまく共存してゆけるのだろうか?という問いも込めて、
 この絵をサステコvol.2の表紙にさせていただきました。



text: asuka fujisawa (cover art direction)

ヨミカキマワセ

S U S +

e c o

vol.2

「絵!?連想ゲーム!?!」

前の人が描いてくれた
絵から連想するものを
絵でつなげてください

サステナ(持続可能な)社会をつくる
ために大事なものは、意識的に
想像すること。

10年後、どんな世界が広がっている
のだろう。この割り箸はどこから来
たの?今この瞬間、地球の裏側では
どんなことが起きているだろう。
目の前だけ、自分の周りだけを見て
ないで、未来、物事の背景を想像して、
そう意識するだけで、あなたの中で何
かが変わっていく。
もっともっと。豊かになれる。

というわけで皆さん!!前の人
が描いてくれた絵から連想するものを、
絵でつなげてください。いいのいいの
上手くなくても、愛嬌があればそれで
いいの。「この絵はなに?」「なんで
この絵に続くんだ?」想像そうぞう・
そうぞう、いろんなものが見えてくる。
想像力はサステナ社会をつくる!
みんなの想像が一本の木になる!

6月20日 BOXに戻せ♥

サステコを読んで書き込んで回す。
6月20日までに設置&回収BOXに
戻してください。
『これがサステコの生きる道』



書き込んだのが最後の
1つだったら、その
サステコは友達に回
さずBOXへ!BOXは
あなたの大学の生協
や食堂にあります。
あなたの大学の
設置&回収BOX
の場所はこちら

みんなに書き込まれた
サステコが編集部に戻
ってきたら一冊につき
一本、北海道に木が植
えられます!

協力: NPO 環境リレーションズ研究所

一本の木を植えるにまつ作品(4つの絵)を、
サステコHPで紹介しちゃいます!
木になる絵の気になる行方はサステコHPへ!

START

はちがつ

毎日かにち曜日!

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

友人から
サステコ
GET

設置&回収
BOXから
サステコGET

たのしく
よむ

ヨミカキ
マワセ
にかきこむ

友人に回す

BOXに回す

◎42
サステコ
編集部へ!

すゝ
3.0の
フリガが
ちがいます

