

大学生発！人と地球と笑顔のためのフリーマガジン

TAKE
FREE

s u s t e c ☺



vol. 16
2012.autumn

ギフト



素朴でいいんです。

susteco流

ギフトのかたち



人はここぞというタイミングで自分の気持ちを大切な人に贈ります。それは、プレゼントだったり手紙だったり言葉だったり……想いを「ギフト」に込めて。みなさんは、普段どのように贈っていますか？
今回は、サステコが考える「ギフト」の理想のかたちを提案します。

サステコの理想のかたちって？

ギフトは「相手のため」が大前提。一方、贈り手にとっては日頃の想いを伝える「自分のため」でもあるのです。この2つが合わさったもの、「相手も自分も笑顔になる」ことが「ギフト」とサステコは考えています。

お金で人を測る大学生って？



まとまったお金が入るようになる大学生。少し背伸びして高価なものにも手が届くようになります。だから、「高いものには想いが詰まっている！」そんな考えに陥りやすいのでは？

よくあるのが、誕生日プレゼントでの一幕。

「彼氏には10,000円以上が妥当かな」「大学の友達には3,000円くらいかなあ」金額にとらわれている典型的な大学生です。せっかくの機会にもったいないのは、その金額以内に収めてプレゼントを贈ることが目標であること。

その結果、「自分が買ったプレゼントを贈るだけだったなあ。まあ喜んでくれたしヨカッタヨカッタ」。このような経験をした人も多いのでは。

しかし、大事なのはその人に合った金額でなくて気持ちだということ。みなさん頭の片隅で心得ていますよね！



みんなのギフトなエピソード

ギフトの理想って具体的に何なのかという疑問にお答えすべく、心温まるエピソードを集めてみました。みなさんの中に眠るエピソードにはどんなものがありますか？



幼い頃……

私が小学生の頃、風邪で何日も学校に通う事ができませんでした。

そんな私が弱っている時、友達が手紙をくれました。プリントの裏にイラストやメッセージを何度も度に書いてくれたのです。「早く元気になって一緒に遊ぼう」とかその日学校であった面白い出来事とか、マンガのキャラクターとか私の似顔絵などなど、すごく嬉しかったです。

P.N. 桃太郎（早稲田大/19歳）

休み時間を利用して書く友達を想像
できてほっこり。

みんなからのメッセージ

私が高校2年生の時、体育

祭でクラスの皆とおそろいで作って
いたハチマキ。楽しみにしていたのに当
日インフルエンザで休んでしまいました。
ですがその時、クラスの皆が私のハチマキに
メッセージをくれました。他にも私の仲良し
の人からのメッセージもあり、クラスが違
うところまで書きに行ってくれた友達の
優しさがすごく嬉しかったです。

P.N. ハラミ（社会人/19歳）

シーズン中、彼女はイ
ンフルエンザに2回も
かかったのがネタ。

10年越しの手紙

私が小学生の時に亡くなってしまったおじいちゃん。数年前、私が生まれた時に書いてくれた手紙をお母さんから受け取りました。おじいちゃんからの手紙に「生まれてきてくれてありがとう」と書いてありました。手紙だけとこの言葉を聞いて嬉しく、泣いてしました。

P.N. なめこ（浜松大/19歳）

なめこさんの誕
生が最大のギフ
トだったのかも。

贈り方にこだわりを持つことや工夫することは、結果としてお互いが笑顔になるきっかけに。「大学生により幸せな一時を過ごしてほしい」というサステコの願いが通じたらと思います。

人は期待以上の事をされると喜びを一層深く感じられる生き物。良い意味で裏切ることが理想ですが、あまり難しく考えずとも少しの工夫があれば相手はグッときます。

思い立ったが吉日、「ギフト」を実践したくなったら『美味しい日本』、『ボットラックパーティ』へ。もっと「ギフト」を知りたいなら『Re:Organic』を読んでみてください。



Re:Organic

text : Yuri Toguchi / Natsuki Takamura
design : Natsuko Kinoshita



オーガニック、再考。

「オーガニック」。環境に関するワードの中でも、最近よく耳にするこの言葉。けれど「つまりどういうこと?」と聞かれると「環境に良いんじゃないかな」しか出てこない、そんな人も多いはず。

オーガニックとは、〈有機の〉という意味で、化学合成農薬や化学肥料を使わず有機肥料によって生産された農産物および加工品のこと。環境問題を意識する人が増えたことにより、化学肥料を使わず土地の生態系を守ることができるオーガニックが支持され始めました。元は農作物に

関する言葉でしたが、現在では「オーガニックライフ」「オーガニックスタイル」など、生活そのものを指す言葉としても使われています。

大切なのは「オーガニック=良いもの!」と漠然と捉えるのではなく、生産者がどのような思いで有機栽培に取り組んでいるのかを知った上で製品を購入すること。オーガニックを支持することは、生態系を守ることにつながります。「安売りしていたから」「可愛かったから」買うのも良いですが、環境を大切にすることを意識して選ぶ、というのがこれ

interview

豊泉未知洋、豊泉千鶴 (サステコ OG)

「私たちが生きていくために必要な土と水を守るために」という思いから、オーガニックをテーマに世界一周の旅にでる。世界中を旅する中で、化学肥料や農薬の影響で汚染された土や水が多くある現状を知る。土や水を守るために、選択肢のひとつにオーガニックを、オーガニックが当たり前で誰の手にも届く社会にしたいという思いがある。

logo mark



有機 JAS 認証マーク

からの時代の買い物スタイル。

ただ、自然由来のものだからこそ、身体との相性には充分気を付けたいところ。特に化粧品は、国内での基準がないため成分に差があります。まずは数回試し、自分の肌に合うかどうかチェックをしましょう。

あなたが今日食べたものは、どこで、誰に、どんな風に育てられたものですか。お気に入りのその服は、どんな素材で作られていますか。

——オーガニックは、それを知る第一歩なのです。

さて、オーガニックについて少しわかつていただけたでしょうか？
このページでは私たちサステコメンバーがスタッフとして参加した
「オーガニックな結婚式」について紹介したいと思います。

2012年7月。都内の公園で
「注文の多いオーガニックな結婚式」をコンセプトに、サステコ OG である豊泉千鶴さんが挙式を行いました。
結婚式のオーガニックなポイントはたくさん！ゲストに提供された料理やドリンクは、すべて無農薬な食材でつくられています。引き出物ももちろんオーガニック。チョコレ

ートやラーメン、パスタやハンカチが用意されました。また、主役の2人が身に付けていたシャツやドレスもオーガニックコットンからつくられているという徹底ぶり。いろんな身近な商品をオーガニックなものに変えられることや、ゲストの多くがオーガニックなものに興味を持つてくれたことが印象的でした。



Event Report Garage Sale



結

婚式ではガレージセールも行っていました！

ガレージセールを行うことになつたきっかけは、ケニアのあるエコヴィレッジ。この村は、気候変動の影響を受けて畑から食べ物すらとれない状況にありました。その影響で、孤児院の養育費が足りず、学校にいけない子どもたちがい

ました。そんな孤児向けの奨学金制度を立ち上げるための基金として、ガレージセールを企画したそうです。ゲストが持ってきた不用品が別のゲストに渡ることで命を吹き返すガレージセール。それだけではなく、子どもたちの手助けにもなり、みんなにとってプラスになりました。

この結婚式をきっかけに、私たちサステコメンバーもオーガニックについて興味を抱きました。読者のみなさん、この記事を読んで興味を抱いたら、つぎは実際にオーガニックな商品に触れてみませんか？

POTLUCK PARTY★

text : Megumi Yoda
design, photo : Natsuko Kinoshita

部活やサークルの打ち上げや女子会など、大学生なら外食でバーッと盛り上がるのが定番ですよね。でも、わいわい騒ぐよりもみんなでゆっくりごはんを食べたいときってありますか? そんなときにぴったりなのがポットluckパーティー!



What is “POTLUCK PARTY”?

敵ですよね。それだけではなく、主催者の負担が少ない、外食よりも安上がり、様々な味が楽しめる、なんて利点もあるんです！ みなさんも手作りで出身地の名物料理や「我が家家の味」を持ち寄って、気の置けない友人たちとポットluckパーティーをしてみてはいかがでしょうか。

ポットluckパーティーとは、みんなが料理を一品ずつ持ち寄って誰かの家に集まるというものの。何を作っていくうかな、みんなどんなものが好きなんだろう、料理がかぶつちやつたらどうしよう！ そんなことを考えながら、心をこめて作った料理で「おつかれさま」の気持ちを伝え合うなんて素

Let's PARTY!!

そんな素敵なポットluckパーティー、サステコ編集部でも実際にやってみました！ ピリ辛きゅうり、チャブチエ、棒々鶏、ラタトウイユ、生春巻、マンゴーブリン……打ち合わせなしで持ち寄るからこそその統一感の無さ。ポットluckパーティーの醍醐味を感じられました。 様々な料理を味わうことができ面白かったのはもちろんですが、実際に体験して何より魅力的だったのが、メンバーと家族のような時間過ごせたこと！ 他愛のない話をしながら心やすらぎ感を味わえる、とてもあたたかい時間でした。

食料自給率とは

国内で作られたものを国内で食べる。当たり前のように出来ていないのが今の日本です。平成 24 年 8 月に発表された平成 23 年度の概算値では、日本の食料自給率は 39%。前年と同じ値ですが、昭和 40 年以降ワースト 2 な

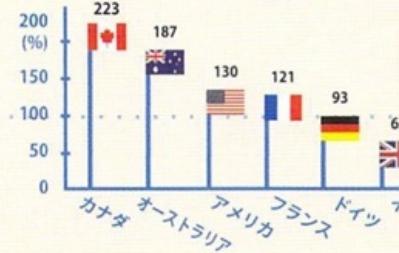
のは変わりません。(図 1) 食料自給率とは、国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標のこと。1 人 1 日当たり国産供給熱量を 1 人 1 日当たり供給熱量で割ったものです。先進国と比べると明らか

に少ない日本。(図 2) 「牛とか鳥とか結構飼ってるじゃん」と思ったあなた。畜産物は「国産」でも輸入した飼料を使って生産された分は、国産ではないんです。

(図1) 日本の食料自給率の推移



(図2) 各国との比較 (カロリーベース)



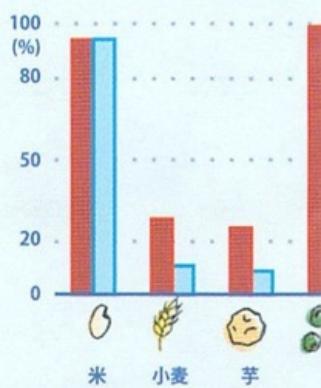
品目別に見てみた

米、いも類、豆類、肉類、魚介類、きのこ類……品目別に分けると細かいこと。でも、それだけ多くの国産品があつて、それを食べることが出来ているって幸せだと思いませんか?

平成 23 年度は、小麦の国内生産量が増加した一方で、米の需要量と魚介類の国内生産

量は減少しました。(図 3) その中でも魚は身近で栄養を付けてくれる頼もしい存在。そんな恵みを食べないなんてもったいない! 身近な海で身近な魚を釣って食べよう。そう考えたサステコ班は東京湾へ向かいました。

(図3) 品目別食料自給率



美味しい日本

文
古川友紀子
デザイン
木下奈津子



釣り
まし
たき。

@
若洲



若

洲海浜公園海釣り施設。お台場を望む東京湾で初釣りをしてきました！この日釣れたのは、サッパ、ギマ、ハゼ、ヒトデ、サルボウ、ムラサキガイ、ユウレイボヤ、釣竿。他にも黒鯛やカニ、赤・白くらげなど、東京湾にはたくさんの魚介がいました。そんな中、初めて釣れた魚はサッパ。岡山の郷土料理「ママカリ」としても有名なニシンの仲間



です。初心者の味方・サビキ釣りでこれが釣れる釣れる。でもやっぱり楽しいのは投げ釣り！しかし東京湾の魚はおとなしいのか筆者が鈍感なのか、ビビッと感に気づかず大物が釣れたこと数回。それでもギマが釣れた時の感動は忘れません！帰路につき地道なさばきを終え、ハゼはフライに、サッパは南蛮漬け

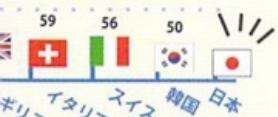


に、ギマは塩焼きになりました。自分で釣った魚をおいしく食べて自分の身体の一部になる。釣りというひと手間を加えて季節の恵みを味わう。スーパーで買って調理するより、有難みが全く違います。いくら骨が多くても食べようって気になりますよ！



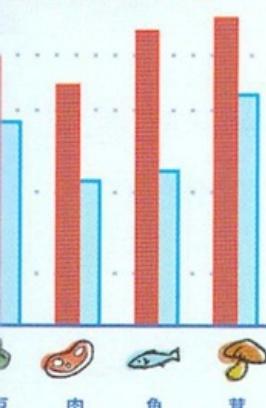
ス)

平成 23 年度
39% !!



参照：農林水産省 HP

昭和 40 年度・平成 23 年度



ほせんはとうせん!!

まちのみどりの守り方

writer: 江崎 貴昭
designer: 上村知世

開発著しい大都市近郊。その場所で、貴重な緑地を保全しようという取り組みがあることをご存じですか？今回は東京都・国分寺崖線に残っている緑地保全の取り組みを紹介します！

崖線ってなに？



崖線とは崖の連なりのこと。国分寺崖線は東京の9つの市区にまたがる崖の連なりです。崖の上側の面を台地、下側の面を低地と呼ぶのですが、緑地地域を開発する際に、順番として台地⇒低地の順に行われます。そして崖線は建物を建てにくいこともあって緑地が残りやすいのです。

① 生産緑地 農家

一農地に認定し土地の負担減！

農地としての役割をもつ土地を生産緑地として認定し、その土地の負担（税金）を減らします。国分寺崖線付近には緑地認定された農家の直売所もあり、地産地消が進んでいます。

② 自然公園 市民団体

一緑地を公園に！

調布市仙川にある武者小路実篤邸がその例。自治体が緑地を指定、買い取りし自ら管理を行ったり、NPOに管理を委託することがあります。自然公園は一般市民がまちの緑地に触れ合える貴重な場にもなるんです。

図：世田谷トラストまちづくりHPより

世の中にあふれる「エコ」。

本当にエコなことって何だろう。何をすればいいのか分からない……。

そんなあなたに、サステコは提案します。

サステコの3つの理念

地球もそうだけど、
人のために

楽しく生活していたら、環境にも貢献して
いた。サステコは、地球も笑顔になれる情
報を発信します。

未来までハッピー、
それが持続

今も未来も笑顔が続いたら素敵じゃない?
ずっと先まで笑顔を大切にしていける社会。
それがサステコが目指していることです。

ピンときたら行動

気になった記事があれば、少しでも取り入
れてみてください。きっと自分に地球に良
い形で返ってくるはずです。

sustainability + ecology

s u s t e c o

新メンバー募集中！

現在サステコでは新メンバーを大募集!

ライター、渉外、デザイナー、webデザイナー、環境に興味がある、フリーーペーパーを作りたい、自分を変えたい…など誰でも大歓迎。学年専攻は問いません★一度サステコの活動を見に来ませんか？

サステコのこと、もっと知りたい♥

susteco@gmail.com
<http://ameblo.jp/susteco/>
@[susteco](#)
[susteco](#) ファンページ

サステコの記事、もっと読みたい♥



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

6年目の環境協育の実践

不思議にも揺わない世界の足並

環境問題がグローバル化した現代社会において、環境問題を手放しにしてよいと思う人はあまりいないと思いますが、報道等によると国際社会の環境問題に対する足並みの不揃いが際立ち、問題は深刻です。

SEE Project は2007年に東海大学の学生によって設立された国際環境研究会です

ecocon 2012

第10回 全国大学生環境活動コンテスト

求む、挑戦者。

ecocon2012では現在、発表団体と一般参加者を募集しています。

【開催】2012年12月26、27日

【場所】国立オリンピック記念青少年総合センター

【URL】<http://www.ecocon.info/>

環境活動から世界を変えようとする学生がいる。環境問題と日夜戦う社会人がいる。

そんな人たちが集まる2日間がある。

あなたの世界を広げる舞台で待っています。



Facebook, twitterも随時更新中！

エココンで検索



SEE Project

韓国でイベントを実施しました！

2012年8月8、9日に第6回東海大学日韓こども環境交流プロジェクト(TIPEC 2012)を開催。在韓日本大使館公報文化院後援のもと、漢陽大学ソウルキャンパスでグリーンケミストリーに着目したシンポジウムや実験などを行いました。



▲環境の変化をモニターできそうな風景を探査中

SEE Project 事務局

〒259-1292 神奈川県平塚市北金目4-1-1
東海大学理学部化学科関根嘉香研究室内
E-mail : seeproject_tokai@yahoo.co.jp
HP : <http://seeproject08.rakurakuhp.net>

延べ200人が参加した環境交流プログラム

毎年8月に韓国の漢陽大学にて、中学生と高校生を対象とした環境交流プロジェクト(2012年度よりTIPEC)を開催しています。地球温暖化や酸性雨、

生物多様性を主題にした環境シンポジウムや科学実験を通して、環境問題への理解を促進し、さらに私たちとのパートナーシップの形成を図っています。

設置場所一覧

大学・短大

北海道・東北地方	北見工業大学、東北大學、仙台白百合大学
中部地方	信州大学、新潟大学、人間環境大学
関東地方	横浜国立大学、東邦大学、高崎経済大学、武藏野大学、大妻女子大学、東京家政大学、首都大学東京、大東文化大学、明治学院大、東京農工大学、法政大学、中央大学、武藏大学、武藏工業大学、武藏野美術大学、多摩美術大学、女子美術大学、慶應義塾大学、国際基督教大学、一橋大学、獨協大学、東京都市大学、東海大学、茨城大学、横浜市立大学、フェリス女学院大学、千葉大学
近畿地方	大阪府立大学、京都女子大学・短期大学部、立命館大学
中国・四国地方	愛媛大学、山口大学、広島修道大学
九州・沖縄地方	長崎大学、鹿児島大学、東海大学、福岡工業大学

大学以外の設置場所

おやつカフェ菓類、ビオ・オジヤン・カフェ、カルミネ表参道スタンド、Cafe SEE MORE GLASS、EarthHisart 美容院、オルタナサロン、people tree 表参道店、Ar Trois Aima、地球環境パートナーシッププラザ、宇田川カフェ、FRAMES、LeDeco、モスバーガー(渋谷公園通り店)、Veagan Healing Café、PROS渋谷店、cafe gooch、Cafe EAT、Cushucusyu、GRILL BURGER CLUB SASA、calcium、sign、café Kyogo、環境学生交流センター、アーツ千代田3331、OnlyFreePaper、DHCコミュニケーションスペース、キミドリ、足立区都市農業公園

※具体的な設置場所の住所については、Webサイト <http://ameblo.jp/susteco/>に掲載しています。

設置協力のお願い

設置に協力していただける方を募集しています。設置場所の地域、形態は問いません。「自分の大学に置きたい!」という学生・教職員の方や、カフェ/レストラン/美容院/博物館などの商業施設も大歓迎です。詳しくは、susteco@gmail.comまでご連絡下さい。

広告募集

サステコは広告・協賛企業によって運営しています。企業・団体だけでなく、個人での広告掲載も大歓迎です。費用など、詳しくは susteco@gmail.comまでご連絡下さい。

編集後記

釣りに行ったり結婚式に行ったり楽しかったー！16号で4年生は引退です。新メンバーの活躍に期待☆【代表】

気になっている事はやつてみないと分からない!サステコ入って好きなことやらせてもらっています。【編集長】

デザイナー絶賛募集中!君の溢れ出る才能を小さな正方形にぶつけてみないか!?問い合わせ待ってるぜ!【AD】

発行人

杉野 慧

代表

高村 菜月（東邦大学）

編集長

古川 友紀子（大妻女子大学）

アートディレクター

木下 奈津子（女子美術大学）

ライター

戸口 有莉（立教大学）

江崎 貴昭（首都大学東京）

小山 遥（慶應義塾大学）

松本 莉奈（学習院大学）

依田 萌（学習院大学）

鈴木 聰美（中央大学）

佐藤 実（東京外国语大学）

デザイナー

上村 知世（多摩美術大学）

サポート

末吉 剛士

豊泉 千鶴

山本 泰之

COOK サステコテントのみなさま

設置協力者のみなさま

企画・制作・発行

サステコ編集部

〒101-0054

東京都千代田区神田錦町

1-27-4 大手町I・Tビル8階

(認定 NPO 法人 環境リレーションズ研究所内)

ONLY FREE PAPER

 Present Tree.