

# 茶話～タイムズ

Vol.1

2015年12月

発行元：奈良市地球温暖化対策地域協議会(NEW)



私は薬師寺を何度か訪れたことがありましたが、今まではただお寺の建物をみて、仏像をみてすごいなと思うだけでした。しかし、取材をしてみて薬師寺はどのような思いで建てられ、どのようにして継承されてきたのか考えることができるようになりました。さまざまな人の思いがあったからこそ、今の私たちはあの素晴らしい薬師寺を見ることができます。その思いや技術、環境への配慮の気持ちを受け継いでいきたいと思いました。

## NEWからのミニ知識



日本の昔の木造建築は、いにしえから再利用がされていたのです。現代の私たちは、NEWでは、省エネのほか3Rと言われるリデュース(ごみ減量化)、リユース(再利用)、リサイクル(再利用)に取り組んでいます。

## 編集後記

NEWの省エネ・創エネプロジェクトでは、奈良県立大学との協働で、節電所タイムズを発行して、奈良市民に節電などの呼びかけをしておりましたが、この度は新しいスタイルの広報活動を始めました。これらの活動では、取材先のご協力と県立大生による熱心な取材がありました。ご関係の皆様にご感謝申し上げます。

## 取材先の募集

NEWでは、茶話～タイムズの取材に応じていただける事業者さんを募集しています。ジャンルは次の8とおりで予定しています。

- ・おもてなしは心地良く(観光)
- ・いにしえの香り(土地柄)
- ・知って住まい(住) ・奈良暮らしお得情報(生活)
- ・納得の食材と味わい(食) ・体が喜ぶそれ何?(健康)
- ・心に響く品々(衣・身の回り)
- ・イベントあっと奈良(催し物)

## 納得の食材と味わい(食) —身近なものを食べる!地産地消の魅力—

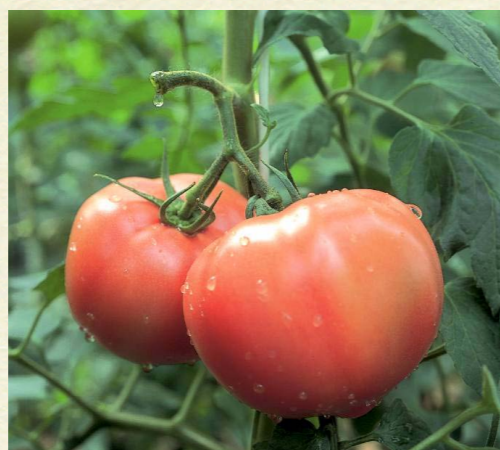


今回、「地元と共生する」ことをモットーに安全・安心な食を地域の皆さまにお届けする、市民生活協同組合「ならコープ」さんに「食の安全」と「地産地消の魅力」についてのお話を伺いました。

奈良でとれた野菜を奈良で食べる。遠い国からやってきた食材を使うのではなく、身近な場所ですぐれた食材を使って料理する。誰が作った野菜なのか、どこのもなのか、消費者にきちんと伝わる安全・安心な食の流通は私たちの暮らしをより良く、豊かなものにしてくれます。

地産地消のメリットの一つは、産地直結なので、とれたてで新鮮な食材を食べることができるということです。遠くから食材を移動させてくるわけではないので、鮮度を保ったまま消費者に野菜を届けることができます。そして、食材を長距離移動させるわけではないので、輸送のために必要なエネルギーが少なく環境への負荷も少なくて済みます。

そして、二つ目のメリットですが、それは安心であるということです。生産者が誰なのか、写真やコメント付きで紹介されるので安心して



三つ目のメリットは地元の経済が潤うということです。地元で作られたものを積極的に購入するということが、地元にお金が落ち、私たちの住む奈良県がより豊かになるのです。

それでは奈良ではどのような食材がとれるのでしょうか。いくつか代表的なものを紹介します。大人気!治道(はるみち)トマト。大和郡山の畑で出来るだけ熟してから収穫したトマト。出荷のため

## ならコープは3割が地元産

奈良県の食料自給率は約17%といわれ、全国ランキングでも下から数えた方が早く、食料自給率は決して高い方ではありません。そのうえ、農耕地も多くない奈良県ですが、ならコープは店舗で扱っている商品の、なんと3割が地元産の食材です。

の冷蔵の技術がそれほど発達していなかった昔は、トマトが成熟する前の青い状態で収穫して、輸送中に熟するようにして調節していました。しかし、赤く熟してから収穫したトマトの方が美味しいということ、熟してから出荷するようになったのが、こちらの治道トマトです。消費者から「美味しい」と大人気な商品でならコープが全量取引という形で35年間、販売を支えてきました。



発行：奈良市地球温暖化対策地域協議会(NEW)事務局  
奈良市環境政策課内

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号  
TEL:0742-34-4591 FAX:0742-36-5466  
メール:new-nara@city.nara.lg.jp

取材応募のご連絡は、事務局へのファックスまたは下記へのメールをお願いします。

narayoshida@yahoo.co.jp  
(編集担当者：吉田)



教科書にない歴史に触れよう。と薬師寺を訪れて、執事をされている松久保さんにお話を伺いました。

皆様もご存じのとおり、薬師寺は近鉄西ノ京駅を降りてすぐのところであり、薬師如来や日光・月光菩薩がいらっしゃる、有名なお寺です。天武天皇により発願され、持統天皇により本尊開眼、文武天皇の時代に飛鳥で完成したのち、平城遷都に伴って現在の地に移されました。



## いにしえの香り（土地柄） ―歴女ではありませんが―

薬師寺は、天武天皇が妻である持統天皇の病氣平癒のために建てられたと言われています。本当にそうなのでしょうか。皇后とはいえ、一人の人のためだけに佛寺が建てられるのでしょうか。

古来日本では、一人の天皇につき一つの都とされていました。天皇の権威を誇示し保つことが必要だったためです。しかし、天皇の代替わりの度に都づくりにかりだされる人民は疲弊し、また新たな都をつくる度に自然は破壊されていきました。理想と現実の間で迷った結果、自然に負荷をかけないようにならんと意識が変わり始めたのが、薬師寺建立の時代でした。薬師寺東塔は現在解体修理されています。建てられた当時の姿を保つのは大変なことだろうと思います。塔に使用されている木材は、何度も再利用されていることがわかりました。

塔の外側のほうは雨風にさらされるものが多く、木がすぐに傷んでしまいます。塔は下から上にいくにつれて床面積が小さくなっていきます。塔の下層の階で腐敗した部分を切り取り、小さい部材ですむ上層の

階で再利用します。そうすることで、木材を最後まで有効に使うことができます。「与えられたもののなかで、どういかにするか。ものはいかすものか」とおっしゃっていたのがとても印象的でした。また、松久保さんは、薬師寺の仏様への思いも語ってくれました。薬師如来のことをお薬師さんと親しみをこめて呼んでおられました。お薬師さんには温かみがあるそうです。渡来系の人が高い技術を持って作られたとされていますが、やはりほかの仏様とは一線を画しているようです。



人の思いが乗るからこそ温かみがあり、話しかけるとなにか応えてくれているように感じるとおっしゃっていました。

皇后が病にかかると、国の気運が下がると言われています。すると国が傾き、人民が苦しみます。それを防ぐために、また皇后の病を治すため、ひいては国をよくするため、薬師寺は建てられたといってもよいのではないのでしょうか。



私が松久保さんからお話を伺ったなかで、最も興味深かったのは、薬師寺東塔や西塔の木材に関することでした。



奈良県産 「金ゴマ入りこんにゃく」。

こんにゃく芋といえば、群馬県が有名ですが、奈良でも昔はこんにゃく芋を生産していました。奈良県で作ったこんにゃく芋と国内での生産量の少ない金ゴマ（奈良県産）を使って完成した「金ゴマ入りこんにゃく」です！

「地産地消をすすめる会」という、JAならけん＆ならコープが地産地消を押し進める取り組みの中で生まれた奈良の加工食品です！（製造も奈良県メーカーです）

JAならけん＆ならコープは「食べる」なら「大和」という

## ならコープの 三段重32品



<奈良女子大学とのコラボで生まれた！地元奈良の特産品を使ったおせち料理>  
お申込み締め切り：共同購入は12月5日まで。ならコープ店舗は12月7日まで

地産地消ブランドを立ち上げ、奈良県産「ひのひかり」や大和茶といった、奈良県で生産された食品を提供しています！



奈良女子大学とならコープが共同で開発した、地元食材をふんだんに使った特製おせちです。やまと芋、宇陀の黒豆、下北春まな、柿、金ゴマ、笠そば、奈良漬、五徳味噌など：私たちの身近な奈良の食材・調味料がたっぷり使われております。地産地消の楽しみを心から堪能できる優れた逸品です！



## NEW からのミニ知識

省エネ活動を計測する一つに「フード・マイレージ」という指標があります。食料の輸送量と輸送距離を把握する考え方で、食糧の輸送に伴い排出される二酸化炭素が、地球温暖化に与える負荷影響を計るものです。

一方で「カーボン・フットプリント」という考えは、原材料調達から廃棄・リサイクルに至るその商品のライフサイクル全体を通じた温室効果ガス排出量（CO<sub>2</sub>量換算）を計るものです。





## 体が喜ぶそれ何？（健康）

株式会社 奈良ロイヤルホテルの地下にある「ラ・ロイヤル・スパ」。私たちは今回、その岩盤浴を体験しました。

さつそく〜ではなく、まずは「天平の湯」につかります。これは、岩盤浴の際に汗をかきやすくするためです。この天然温泉は、神経痛、関節痛、筋肉痛、くじき、冷え症、疲労回復など、様々な効能があります。サウナと併用することによって、疲労とストレスで疲れた体を効果的にリフレッシュ出来ます。

温泉につかったら、いよいよ岩盤浴。

この岩盤浴は、北海道で採れる「ブラックシリカ」という天然鉱石を活用したもので、ストレス解消、腰痛・肩こり、冷え症、美肌効果と、こちらも様々な効果が期待されます。うつ伏せ状態5分→仰向け状態10分→休憩5分を3回繰り返す、計55分間のコースです。

体験して、1回目はかく汗も少量だったのですが、2回目はたくさん汗をかいたので、これには驚きました。しかし嫌な感じがしないのは、かく汗がべたつかない、



サラサラとした汗だからなのでしょう。まさに「良い汗かいた」というような感覚でした。

また、最初は室内の暑さに落ち着かなくもありましたが、だんだんと慣れていき、3回目にはすっかりリラックスしていました。

入浴後も比較的長い時間身体がポカポカした状態を保つくらいに、芯から温まることができました。

## 知っ得住まい（住）

「冬場の結露！皆さんも悩んだことは？」

もう寒い冬の季節がやってきたね。冬になると気になることは結露ではないでしょうか？

今回、私たちは株式会社ウィンドーセンター奈良さんを訪問し、そんな悩みの解決策を教えてくださいました。

ウィンドーセンター奈良は1975年に奈良市で創業され、各種サッシ、ガラスの加工販売、板ガラス、鏡の加工販売を営われています。また、大手ハウスメーカーであるセキスイハイムとも、連携されています。さらに、エコガラスや防犯ガラスなどの販売も行われており、環境や生活の安全を考慮した取り組みが行われています。

それでは、結露の解決にはどんなガラスがいいのでしょうか？読者の方は想像もつかなかったかもしれませんが、実はもう紹介しています。そう、「エコガラス」です！「エコ」というので、「結露とは全然関係ないのでは？」と思われた方もいるのではないのでしょうか？

エコガラスは、ペアガラス（二枚のガラス）の間に特殊な金属膜をコーティングしたガラスのことです。断熱性能と遮熱性能が優れて

Before  
一枚ガラス



After  
エコガラス



おり、ガラスからの熱の出入りを防ぐことができます。このような窓だと夏は暑くなり、冬は冷えにくいそうです。冷暖房を頻繁に使う必要がなくなり、また少ない電力での使用となるので、節電効果もあります。

結露は室内と室外の温度差から生じるから、冬も室内が冷えにくいと結露は発生しないのかな？と思いましたが、私たちは、2種類の窓ガラスでの体感温度を体験させてもらいましたが、熱の伝わり方が全く違って、ビックリしました。温度計では15℃と24℃の違いで、ガラスでのこの違いが結露を防ぐことになるようです。

## NEWからのミニ知識

今までの「省エネ法」に加えて、今年7月には「建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律」も制定されました。「都市の低炭素化の促進に関する法律」と相まって、住宅についてはトップランナー方式での省エネ化が今後進められると思われます。

窓からの放熱は大きいので、既存の住宅建物について、自己点検をされるようおすすめします。

ウィンドーセンター奈良では、この冬から新たなサービスが始まるようです。今までのガラス交換などではお客様へ何度も訪問して施工完了でしたが、新たなサービスにより何度もお客様を訪れる必要がなくなります。

ぜひ、本格的な寒さがくるこの機会に「ウィンドーセンター奈良」の情報を利用してみたいかがで

## ウィンドーセンター奈良の新WEBサービス

お客様ご自身にお気軽に具体的なイメージをしていただくため、3Dによる音声と映像を駆使し、簡易採寸マニュアルと簡易見積もりサービスによってご自身がガラス交換のために必要な採寸作業が容易になり、お客様に概算見積もりを提供できるようになります。またWEBサービスから提供される高機能ガラスの紹介により、お客様自身で高機能ガラスの特徴を把握することで、お客様自

身のニーズに合った高機能ガラスをお選びいただけます。さらに、提携専門業者への紹介プログラムによって、事業者を選ぶことができ、ガラス交換を迅速に行うことができます。そして、お住まい近くの信頼のおける提携業者の紹介プログラムもご紹介しますので、奈良県外にお住まいのお客様もご利用いただけます。《同社談》

## NEWからのミニ知識

環境省では、各家庭で冷暖房エネルギーを使用する時間を短くする工夫として、「みんなでひとつの部屋（または場所）に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるとともに、コミュニケーションが深まります」と、ウォームシェアやクールシェアを提唱しています。

お風呂もその一つで、公衆浴場など多くの方々が一堂に利用できるお風呂の活用は、省エネとともに一家団欒の新しいライフスタイルと思われ





## 奈良暮らしのお得情報（生活） —節電へのお手伝い—

最近めっきり寒くなりましたね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。寒くなると、やっぱり暖房機が必要になってきます。そんなわけで、株式会社エディオンの奈良イートーヨーカドー店さんに「冬の暖房具と節エネ」についてお話を聞いてみることにしました。

暖房機を買い替えようと思った際に、消費者として気になるのは「買い替えによってどれぐらい光熱費が抑えられるのか」という話です。それに、「環境に負荷をかけてしまわないか」も気になります。最近の電化製品は環境にも配慮して設計されているので、10年

前に買った空調機を使い続けるよりも、新しいものに買い替えた方が光熱費やCO<sub>2</sub>排出量が抑えられるようです。（ちなみに、省エネ製品への買い替えによってCO<sub>2</sub>や電気代がどれくらい削減できるかどうかは環境省が運営する「しんきゅうさん」というホームページで比較することができます。）

## エディオンさんに聞きました！

夏にも冬にも注目されるエアコンですが、最近のエアコンにはどのような機能が搭載されているのでしょうか？エディオンさんに聞きました。



### 【節エネセンサー機能】

人がいるかどうかをセンサーで感知し、人がいるときだけエアコンのスイッチをONにするという機能です。節電や環境への意識が高い方や、ついついエアコンのスイッチを消し忘れてしまう人におすすめな機能です。また、人がいる場所を集中的に暖房することができるので節エネになります。

### 【自動おそうじ機能】

このスイッチを入れておけば、エアコンの運転が終わるたびに毎回自動的にエアコンの掃除をしてくれます。エアコンのフィルターを定期的に掃除すると、ホコリやカビによって風速が落ちるといったことがなくなるので、暖房に必要な電力を節約でき、省エネ効果が得られます。

## NEWからの三二知識

NEWでは、家庭での省エネ取組を促進するため、「節エネコンテスト」を実施しています。冬季や夏季または通年です。また、家庭での電力やガスの使用を節約する応援として、出前相談会なども実施いたしますので、お気軽にご相談ください。

「環境にやさしく、電気代を安くおさえられるような電化製品を買い替えたい！」と思う方は結構いらっしゃると思います。

しかし、エアコンでもどの商品が一番節エネにつながるかは、部屋の広さや使用頻度などによって変わるので、素人では判断が難しい部分があります。

そんな時は、思い切って店員に聞いてみるのが一番です。エディオンさんでは、その人に一番あった製品を紹介してもらえます。そうすれば、きっとエコで納得のいく買い物ができるでしょう。

## NEWってなに？

### 「奈良市地球温暖化対策地域協議会」の紹介



私たちの活動で何より嬉しいことは、一昨年より奈良県立大学と協働の場ができ、学生の若い力とのコラボが進行していることです。今年は大学内に地域交流センターの新しい建物もでき、活動が活発化されています。また県立大の西田先生のご尽力により、学生にはこの活動により単位が認められることになりました。これはかねてよりの理想でありましたが、実現でき、この上ない喜びです。

そこで今回、環境やエコについて身近に接していただけるよう、省エネなどの情報がティータムでの茶話のように親しみを持った話題になること、クチコミでNEWの広報誌読者が増えることを期待し、県立大学学生さんの大いなるご尽力のもと、広報誌のスタイルを大きく変えました。

環境問題が難しいものではなく、私たちの暮らしにとってもっと身近なものと感じて頂き、環境への関心が市民の日常生活の場で広まることを期待しています。

ご感想や読者登録は、巻末の事務局まで——。

NEW会長 許斐喜久子

## 読者登録のお誘い

奈良市地球温暖化対策地域協議会（NEW）では、イベントなどの活動案内もしておりますので、「茶話〜タイムズ」を継続してお読みいただける方を登録しております。

登録料は無料ですので、後記の事務局にお申し込みください。



登録無料