

マイバッグの プリントデザイン決まる

町と環境のまちづくり推進会議が進めているレジ袋削減を目的に製作するマイバッグのプリントデザイン募集審査会が10月27日、馬頭総合福祉センターで開催され、金賞などの作品が選定されました。

デザイン募集は地球温暖化をテーマとしたもので、39人の応募があり、50点が出品されました。金賞を受賞した作品は、学官連携を行っている宇都宮メディア・アーツ専門学校で加工・修正され、マイ



環境のまちづくり推進会議の席上で行われた表彰式

バッグのプリントとして使用されます。

このオリジナルマイバッグは、県で2月から始まるレジ袋有料化にあわせて、各家庭に配布しますので、買い物の際は是非活用してください。

なお、マイバッグプリントデザイン受賞者は次のとおりです。

- 金賞 吉田尚美(さくら市)
- 銀賞 星 和真(矢又)
- 銅賞 田代 麻衣(小川)
- 特別賞 小祝 梓(小川)
- 同 阿久津桜祈(小川)
- 同 岡 典子(北向田)
- 同 郡司 喜恵(小川)
- 同 薄井 礼子(小川)



保健師のいきいき通信 こころの健康づくり

コミュニケーションを考える

私たちは、起きているときの行動の約70%はコミュニケーションに使っていると言われています。そのうち45%は聞くことに、30%を話すことに使っています。(残り15%は読む、10%は書く)



◆聴く・訊く

話を聞くには、相手に信頼を得られるような耳を傾ける「聴(き)く」と尋ねる「訊(き)く」が大切になります。

◆相手の話を受け止める力

話を聞くときは、どうしても内容をつかみとるほうに力点が偏ってしまいがちですが、相手が聞いてもらえていると思わない限り、聞いていることにはなりません。大切なことは、まずは相手の言っている事柄を受け入れることです。



受け入れるということとは、それを認めるといこととは

なく、「そう言っている」「そういう状況に合った」「そういう理由があった」「ことをひとまず聞き入れることです。そのとき相手が置かれた立場に立って、見たり、聞いたり、感じたりした感情を受け止め、理解したことを、きちんと相手に伝えてあげれば、「聞いてもらえた」と思ってくれるでしょう。(例えば、「こうゆうことだったんだね、辛かったね・・・」など)

◆相手が話すための土俵をつくる

とがめられることを喜ぶ人間はいません。すぐ批判したり、感情的になって否定すれば、事実を都合よく変えてしまったり、話すのをやめてしまったりがあります。また、聞く側の価値観や意志を押しつける部分が全面に出てしまつと、何のためのコミュニケーションをしているのかわからなくなってしまう。どうせ何を言っても聞いてもらえない」「どうせ失敗したの

だから」など事実より言い方や口調、態度に反発して、「言い訳、耳を塞ぐ、ふてくされる、落ち込む、ひねくれる・・・」など、両者がすれ違つたのを助長するだけです。

◆よい関係づくりのために

コミュニケーションの中で「話すこと」より割合が多い「聞くこと」は、相手の表情、態度、口調などを見ながら、話の内容、立場や気持ちを理解するため、高い技術を自然と身につけているものですが、もう一度自分を振り返り、クオリティの高い「聴く・訊く」を意識して、まずは家族からお互いを尊重した関係づくりの手段として活用してみてください。



低炭素社会目指して
 家庭でできるエコライフ®
 「家事(掃除・洗濯・買い物)編」
 環境総合推進室
 ☎0287-92-1110

■洗濯物はまとめ洗いをしましょう
 少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて洗濯回数を少なくした方が効果的です。
 年間CO₂削減効果 10・1kg
 杉の木 0・7本分

■部屋を片付けてから掃除機をかけましょう
 部屋を片付けてから掃除機をかけると、掃除機を使っている時間が短縮できます。
 年間CO₂削減効果 3・8kg
 杉の木 0・3本分

■ゴミの分別を徹底して廃プラスチックをリサイクルしましょう
 ペットボトルや缶、牛乳パックなどの資源ごみは分別してリサイクルしましょう。
 素材ごとにゴミ箱を分けておくと、分別の手間が省けます。ペットボトルは外出時に



(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」、環境省「めざせ1人、1日、1kg私のチャレンジ宣言」、全国各地球温暖化防止活動推進センター「家庭でできる取り組み10項目」より引用

好きな飲み物を入れて水筒としても再利用できます。
 年間CO₂削減効果 19kg
 杉の木 1・4本分

■買物の際はマイバッグを持ち歩き、包装の少ない品物を選びましょう
 1人が1年間で使用する手提げ袋は、何と230枚。買物の際には専用のバッグをひとつ用意。ふだんのお出かけの際には小さく折りたためるバッグを常に携帯しておけば、買利物袋は不要になります。
 また、プラスチックのトレーなども極力避けて、無駄な包装を持ち帰らないようにしましょう。家に帰れば不要になる袋やトレーは作る際にも、再生・破棄する際にもCO₂を排出しています。そろそろ自分の買利物バッグを当たり前のことにしませんか。
 年間CO₂削減効果 58kg
 杉の木 4・2本分

シリーズ那珂川町の民話

天狗の休み場

No.9



昔、小梨に正直で働き者の若者がいましたが、ある日、山仕事に行つたきり帰つてきませんでした。初めのうち、村人は若者の行方を心配しておりましたが、いつしか世間から忘れられてしまいました。それから三年が経つたある日、この若者がひょっこり帰つてきました。しかも酒に酔っているのです。

不思議に思つた村長がどうしたことかと聞いてみると、若者は「夏の暑い盛り、山仕事をしていると、急に眠くなり、大きい機(こま)の木の根元で眠ってしまった。しばらくすると



木の上の方から賑やかな声が聞こえるので何だろうと思いを木を見上げると、ふとんを敷いたような枝に、天狗が二人で酒を飲んでいました。私に気付いた天狗が手招きするので近づいてみると、天狗は「俺たちは長い間、真面目に仕事をしていたので、三年間の休みをもらい、天狗の休み場にきて休んでいるところだ。お前もよく働いたさうだから、よかつたらここで一緒に酒を飲んでゆけ」と言われたので、私もついその気になり天狗が飲む酒ってどんな味がするのか試してみたいと思つて、天狗と一緒に酒を飲んでみた。」

ところがこの酒のうまいこと。天狗は酒がなくなると下へ降りていき、池の水に何かを言つて汲んできた。つまり天狗は、水に呪文をかけてうまい酒にかえたのです。天狗は若者に「この「休み場」と「呪文」は他人には教えるなよとかたぐ口止めをしました。」

若者は天狗と一緒に酒を飲み、目が覚めるとまた飲んで寝込んでしまい、そのうちに

気がついて、これは少しゆっくりしすぎたと思ひ急いで帰ってきたというのです。

やがて村長は、こんなよい話にあやかりたいと思ひ、若者に「その場所」と「呪文」をわしに教えると迫りました。天狗にかたく口止めされているので断りました。しかし、何度も聞くので、村長のそばへ寄り、その秘密を教えようとしたとたん、突然こうつと風が吹き、大きな手が現れ、若者の首筋を掴んだかと思つと、若者ともども、どこかへ消えてしまいました。

文化財愛護会会員 福嶋正

広報紙に広告を掲載しませんか？

掲載位置：各ページの下一段
 サイズ：縦50mm×横88mm
 料金：2色刷 1回 5,000円～
 カラー刷(裏表紙のみ) 1回10,000円～
 ※複数月連続掲載の場合は割引あり
 申込期限：掲載希望する月の初日の40日前
 ※12月21日までに申し込まれた場合、2月号から掲載可
 ※詳しくは企画財政課広報広聴係(☎0287-92-1114)までお問い合わせください。