

4月	29日	市民植栽(千秋が原花の広場)
5月	4日	かけはしの森育樹会(緑百年物語)
	12日	第49回全日本花いっぱい長岡大会緑化整備部会
	23日~28日	" 準備管理作業
	27日	全日本花いっぱい長岡大会開催 第1日目(緑化相談)
	28日	" 第2日目(緑化相談・市民緑化教室)
	29日	平成18年度総会・緑化講演会
6月	3日	長岡附属小学校 学校の森整備
	14日	長岡駅前広場 緑地環境整備懇話会
	15日	宮内中学校 みどりの講演会
	17日	市民植栽(千秋が原花の広場)
	28日~30日	シニアワーク(造園科開校)
7月	3日~7日	" (造園科開校)
	9日	かけはしの森 育樹会(緑百年物語)
	10日	夏季剪定 講習会
8月	9日	復興シンポジウム実行委員会
	22日	"
	25日	緑化整備大会 運営合同部会
	31日	復興シンポジウム実行委員会
9月	1日	棚田シンポジウム
	13日	山古志Tブレア 試験植栽
	14日	復興シンポジウム実行委員会
	22日	"
	26日~27日	緑化研修会(福井県)
	29日	公共緑地 管理技術検討会
10月	3日	震災復興 祈念植樹(地域振興局)
	7日	かけはしの森 育樹会(緑百年物語)
	14日	庭木の 冬囲い教室、市民植栽(千秋が原花の広場)
	19日	中越震災・みどりの復興シンポジウム(第1日目)
	20日	" (第2日目)
11月	14日	大島小学校 ビオトープ講演
	26日	" ビオトープ作りの指導



近年、ストレス性の疾患が増えてきています。牡蠣に含まれる成分がストレスに強い身体をつくってくれるという、優れた効果があるとされています。牡蠣はギリシャ時代から食され、養殖もされていました。世に広まったのは16世紀。日本での養殖の歴史は広島湾で300年前にさかのぼります。

成分はミネラル、カルシウム、カリウム、ナトリウム、リン、鉄、亜鉛、核酸、グリコーゲン、タリ、銅、ビタミンB12、マンガン他。  
 脳：ストレスの緩和  
 肝臓：肝脂肪の改善・2日酔い予防  
 胃：ピロリ菌の有害物質を除去、胃炎・胃潰瘍・胃癌の予防、高血圧・低血圧の改善  
 血液：鉄分の不足、貧血・冷え性の改善  
 肌：亜鉛が新陳代謝の活発化など...



これらの牡蠣の万能パワーを得るために必要な一日の摂取量はたったの3個！！

【調理方法：豆知識】

牡蠣の80%が水分です。加熱することによりその水分とともに栄養も流れ出てしまいます。せっかくの栄養をフルに生かすには、やはり生で食べることをおすすめします。もしくは衣で包みフライにすると油の幕によって栄養の流出を防いでくれます。鍋のように煮汁ごと食べる料理が理にかなっているといえるでしょう。

忘新年会の時期、油っこいものやお酒を飲む機会が増えると思います。旬の味を堪能して万能パワーを身につけましょう！

熊出没の背景には...

環境省によると、本年度のツキノワグマとヒグマの捕獲数は10月末まで約3700頭、1975年度に調査が始まって以来、最多となっているそうです。県内では411頭。これらの熊はどんぐり等、堅果類の結実不足のため、里へ出没していると考えられています。しかし、雑食性の動物であり、時と場所に応じて自由に食性を変え、生活することができる生き物だと聞きます。熊が何をしに里へ出没するかといえば、やはり「餌」を求めてやってくるのでしょうか、より美味しい餌を求め、出没するのですね。本来は肉食で、場合によっては共食いもするという事も聞きます...

人間は、被害を恐れ熊を捕獲し、駆除します。やむなき事かもしれませんが、もっと良い解決策は...。レッドデータブックに一部の地域のツキノワグマとヒグマがのっている現状です。熊は本能のままに生き、「何が大切か」それを考えることができるのは、人間です。餌となる豊富な木の実をつけるナラノキなどが、集団で枯れる新たな虫害増加の一因は、やっぱり地球温暖化と森林荒廃だそうです。樹木の生育環境を整備するなどの抜本的な方策が必要なのではないのでしょうか。熊の好物が人間になってしまう前に...



\* 環境省では「被害防止マニュアル」を作成。来年3月完成予定とされています。  
 \* 無差別に駆除をせず、捕獲した熊に発信機をつけてデータを取り、人間を何度も襲う危険な熊だけを最終手段として駆除するという取り組みも実施されています。

ボジウム翌日は山古志に入った。シン  
 案内役の長岡復興推進室次長  
 青木勝氏に依る説明は、現況から  
 山古志の歴史・生活・風習にもお  
 よび、復旧工事や復興への理解を  
 深山の道が周りに、竹沢、油、木  
 中山の道が周りに、竹沢、油、木  
 へと向かった。そこは、昼食会場  
 は経つた。地震の被害を、築百年  
 柱造りた。古民家だ。太い黒  
 の、おにぎり、驚かされた。栗入  
 の、おにぎり、驚かされた。栗入  
 え、おにぎり、驚かされた。栗入  
 好、おにぎり、驚かされた。栗入  
 も、おにぎり、驚かされた。栗入  
 産物の創出、体験農業、プログラ  
 導入など、山の暮しを基本は組  
 だとは南雲順一氏の基本は組  
 科会。多様な参加者を募り、「郷土  
 は狩谷達と森と暮しを再生と  
 井戸端会議など拠点を通過し、職  
 や山古志ブランドを創ろうと  
 系谷正俊氏の生活・村づくり分科  
 会。特産品や自然の生き物に触れ  
 合える「散策路や、ビューポイント  
 整備を」とは上野裕治氏の観光景  
 観分科会だった。台湾集集地震  
 の復興事例を踏まえ、山古志に合  
 致した提案・支援をすることが、  
 全国の中山間地をも元気に出来  
 のではないか。山古志再生を日本  
 のモデルとさせたい。  
 UQ記

詳しくはHPをご覧ください。  
 ご質問、ご感想をお寄せください。  
<http://www.midori-nagaoka.net>  
 【100%再生紙を使用しています】