

Workshops

レギュラーワークショップ きのわでは定期的なワークショップや、楽しいイベント、交流会を企画しています。お友達もお誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	日曜日
毎週 大人英語 (入門、初中級)	第2 美肌 第3 楽ちん抱っこ	予約 鍼灸マッサージ	毎週 大人英語 (中上級)	第2 ベビーマッサージ 第3 大人の食育	予約 朝ヨガ 第2 篠笛カフェ
第4 ベビーマッサージ	第4 グルーデコ 毎週 キッズ英語 (幼児クラス)		毎週 キッズ英語 (小学生クラス)	第4 片付け	

鍼灸マッサージ&相談(避難者限定)
福島県出身鍼灸マッサージ師による全身マッサージ。お一人30分のセッション。
日時 毎週 水曜日 15:00~17:00
予約要/参加費:無料/講師:松岡善雄

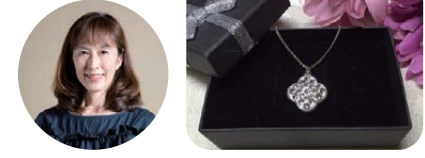
朝ヨガ
インドの伝統的なヨガを伝授。呼吸を意識し、無理なく身体を動かします。シニアの方にもオススメ!
日時 第3or4日曜日 9:30~11:00
予約要/参加費:無料/講師:松岡善雄

ふわふわベビーマッサージ教室
ベビマを通じてお子様もママもリラックス!親子の絆作りにも役立ちます。
第2金曜日・第4金曜日
10:30~13:30
参加費:1000円(オイル代、アート写真メールでプレゼント込)
講師:こもざわとえみ、せとあつこ(ローリタッチケア協会認定講師)

楽ちん抱っここと楽しいおんぶ
素手抱っこやベビウエアリング体験、紐の調整など楽チンなコツを伝授します。
第3火曜日
9:30~11:00
参加費:1000円
定員:5名
講師:山田今日子



グルーデコレッスン
キラキラ素敵なスワロフスキーのストーンを使って、簡単に大人かわいいアクセサリを作る事が出来る新しいハンドワークです。手ぶらで気軽に参加していただけます。
参加費:1000円(材料費込み)
第4火曜日 15:00~16:30
講師:林むつみ



篠笛カフェ
講師が吹き方を丁寧に指導しますので、なたでもお気軽に参加できます。
笛レンタルあり(事前予約要)
第2日曜日 10:00~11:00
定員:先着5名
参加費:500円
講師:川崎安弥子



幸せ美肌になるレッスン
自分を知り、自分にあった美肌作りを目指します。
第2火曜日 9時半~11時 事前予約要
参加費:1,500円(避難者の方価格)
講師:咲田桃枝(インスピリットメイク)

大人の食育講座
家庭で実践できる丈夫な体を作る方法を体験しながら伝授します。
第3金曜日 9時半~11時 事前予約要
参加費:1,500円
講師:布施元子(食育トレーナー)

色の心理で快適片づけ
色の心理から片付け方を見つけて、片付けをサポート!
第4金曜日 15時~16時20分 事前予約要
参加費:1,500円(避難者の方価格)
講師:中村あき(Yua色住環デザイン)

楽しく身につく大人の英語クラス
レベルに合わせて、英語・英会話を指導しています。英語好きの仲間作りもできます。
入門クラス
日時 第1・2・3月曜日 16:20~17:20
初中級クラス
日時 第1・2・3月曜日 15:00~16:10
中上級クラス
日時 毎週木曜日 9:30~10:45
参加費:1,000円
講師:西山祐子



キッズ英語クラス
英語で自己表現できる力を身につける指導をしています。
幼稚園クラス
日時 毎週火曜日 15:30~16:30
受講料:月額5,000円(月4回)
小学生クラス
日時 毎週木曜日 16:30~18:00
(フォニックス&英語学習)
受講費:月謝6,500円

Message
避難者の皆様へ
message from minnanote

食欲の秋そして芸術の秋がやってまいりました。みんなの手主催のイベントは、交流の秋をプラスして、皆さんとの交流を一層図りたいと思っております。みんなの手のイベントに参加して、「みんなの輪」を広げていきましょう!!

Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

秋の避難者交流ツアー

吉野山を歩こう!桜の紅葉を見に行こう!

日程 2019年10月26日(土)
集合 新大阪駅 7:00
解散 京都駅八条口 8:00
参加費 1,500円
申込締切 10月22日(旅行手配の関係上、お早めにお申し込みください)
スケジュール 7時 新大阪駅観光バス乗り場
8時 京都駅八条口
奈良吉野山を探索(世界遺産の金峯山寺蔵王堂・吉水神社など参拝)他
&ランチ 温泉入浴
19時半 京都駅八条口
20時半 新大阪駅観光バス乗り場着



トロッコ電車で紅葉を見ながら芋煮を楽しもう!

日程 2019年11月17日(日)
集合/解散 JR嵯峨野駅 集合8:40 解散17:30
内容 トロッコ電車に乗車して紅葉を楽しみ、東北のいも煮を河原で味わいます。
参加費 1,500円
申込締切 10月15日17時(トロッコ電車座席予約のため締切日厳守)



ふるさととつながろうツアー

秋の蓮生庵での交流会
~あの時、今、これからの私たちに共に考える~
日程 2019年10月13日(日)
集合 10:15 郡山駅 在来線西口改札
定員 15名
内容 三春町の有機農家の経営する野菜とパンの店「エスベリさん」。経営されている夫妻から震災直後の様子と原発に依存しない生活を始めたお話や「浪江まち伝え隊」からふるさとへの思いを聞きながら、私たちの「これから」を共に考えましょう。
スケジュール 三春町の「えすべり」にてランチ
→蓮生庵に移動
→蓮生庵にてギャラリー見学&浪江まち伝え隊の方々への紙芝居見学
→17時 郡山駅解散



みんなの手
MINNANOTE NEWSLETTER
ニュースレター
10
2019 October
Take Free

Events

ふるさととつながるツアー

如春荘での交流会 ～「食欲の秋」「芸術の秋」を楽しむ～市民活動について知る～

- 日程** 2019年11月3日(日)
集合 11時 福島駅東口在来線改札口集合
定員 15名
内容 (1)福島の生産者たちが毎週日曜日に開いている福島駅前野の「グッディ・マーケット」で秋の味覚を探します。
 (2)市民が運営している風情のある古民家「如春荘」でいも煮を楽しみながら避難者&地元の方との交流を図ります。
 (3)お隣の県立美術館でアートを楽しみます(希望者)。

スケジュール 福島駅前の生産者市場「グッディマーケット」訪問
 →如春荘到着「秋の交流いも煮会」
 (オプション:福島県立美術館見学
 生誕120年・没後100年福島県白河出身の関根正二展)
 →16時45分 福島駅 解散

お申し込み 記載事項:参加者名・人数・電話番号・メールアドレス
 電話 070-5656-5621 メール minnanote123@gmail.com
 ふるさととつながるツアーは折り返し、申し込み用紙、要項を送りますので、要項を読んでいただいた後に申込書に記載し返信していただき、申し込み完了となります。



きのわイベント ハロウィンパレードon大手筋商店街



毎年恒例のハロウィンパレード。
 毎年子どもたちと一緒に大手筋商店街でお菓子をいただきます。
 合言葉は「Trick or Treat!」

日程 2019年10月25日(金)
集合 18:00 きのわ(京都市伏見区両替町4-319)
参加費 避難者:500円 一般:1,000円

スケジュール 18:00 パレードスタート
 19:00頃～ 仮装コンテストスタート 入賞者には景品あり!!
 (パレード終了後)

お申し込み きのわ(075-632-9352)もしくは
 みんなの手(minnanotekyoto@gmail.com 070-5656-5621)

締め切り 10月23日 代表者と参加人数をご連絡ください。

秋の味「京わっぱ」を「清水の郷まつり」に出店



年に1度の清水焼の陶器祭り。100店舗以上のテントと50万点以上の陶器が出品。本物の陶器で食べたり飲んだりできるエコな「エシカルマルシェ」あり、鯖寿司や丹後のアイスクリームなどの京都の味を堪能できるほっこり広場あり、ろくろ体験、京陶人形の絵付け、どろんこ広場などの体験実践コーナーもあります。きのわもほっこり広場に持ち帰り「京わっぱ」等を出品していますので、ぜひお立ち寄りください。

日程 2019年10月18(金)～20日(日) 9時～17時
場所 清水焼団地(京都市山科区)
参加費 無料

Activity Report

活動報告

8月26日、子どもたちの夏休み最後の週末に、京丹後に海水浴&伊根の舟屋の観光ツアーを実施しました。子どもたちからシニアの方まで、海水浴と観光を楽しみました。前日まで雨、当日は曇りの予想が、当日には、曇り後晴れと、私たちが歓迎してくれるかのような天気でした。

まずは、京丹後の平海水浴場近くのレストランで海を見ながらランチをいただきました。そこには、地域で積極的に活動されている山口洋子さんのお話をお聞きしました。山口さんは過疎化の中で地域を蘇らせようと地元住民の足として「ささえあい交通」のドライバーを務めたり地元女性の加工所運営等様々な活動をされています。短いお話でしたが、山口さんのバイタリティに元気をいただきました。

その後、海水浴グループと観光グループに分かれ、午後の時間を楽しみました。海水浴グループは平海水浴場で、シュノーケリング、磯遊び、海水浴を行いました。広々とした砂浜で、地平線まで伸びる海の広さ、エメラルドグリーンの海の色に魅了されながら、のんびりと時間を過ごしました。岩の周りには多くの海の生物がいて、子どもたちはワクワクしながら魚やカニを捕まえ大満足。帰る際には惜しみながらも感謝してキャッチアンドリリース。観光グループは、経ヶ岬を周りながら、伊根の舟屋を船の上からと高台から見学し、京丹後の海外線の景色を楽しめました。



両グループとも最後に合流し、地元の温泉「宇川温泉よし野の里」でのんびり湯に浸かりました。男風呂からは海、女風呂からは山側の景色が見られ、平海水浴場を見下ろす絶景の地で最後の時を満喫しました。お風呂でのんびりする方、買い物される方、卓球台で遊ぶ子どもたち、帰るのが嫌なくらい充実した時間でした。

毎年、訪れている「海の京都」。来るたびに、太平洋とは違った趣に癒され、心がリセットされるように思えます。海を見ながらふるさとの海を思い出している方々もいることでしょう。皆さん、また、来年、海の京都で会いましょう！



Minnanote is supported by

福島県



国際ソロプチミスト京都 - 北山

発行者:一般社団法人みんなの手

〒612-8082 京都市伏見区両替町4-319
 近鉄「桃山御陵前」駅 徒歩2分
 京阪「伏見桃山」駅 徒歩1分

メールアドレス: minnanote123@gmail.com
 フェイスブック: www.facebook.com/minnanote



みんなの手

相談・お問い合わせ・お申し込み
 TEL: 075-203-8705
 携帯: 070-5656-5621

きのわ

ワークショップ・イベントお申し込み
 TEL: 075-632-9352

安齋育郎先生の福島訪問レポート&放射能防護学コラム
「私たちはどれくらい放射線をあびている？」

私たちの生活と放射線

私たちは普段生活しているだけで、自然界の放射線にさらされています。

第一は天から降ってくる宇宙線です。緯度の関係で、資料①に見るように、日本は世界へ平均よりも低いです。

第二は大地に含まれている天然の放射性物質から放出されている放射線です。外国にはトリウム 232 という天然の放射性物質が豊富に含まれている地域があり、日本は総じて低いです。

第三は空気中に漂っている天然のラドンなどの放射性物質を吸入することによる内部被曝です。日本は外国に比べて放射性物質の空気中濃度が低いので、これによる被曝も世界平均の半分くらいです。

第四は食べ物に含まれる天然の放射性物質による内部被曝です。食品中には世界中どこでもカリウム 40 という天然の放射性物質（半減期 12 億 5 千万年）が含まれていて、1 年間に 0.16 ミリシーベルト程度の内部被曝を受けます。その外に、ウラン 238、トリウム 230、ラジウム 226、鉛 210 などの天然の放射性物質による内部被曝も受けますが、日本の場合はとくに鉛 210 の食事からの摂取による被曝が多く、このカテゴリーの被曝は日本の方が世界平均よりもかなり高いです。

資料① 自然放射線による年間被曝線量

(世界平均)

- 宇宙線=0.39 ミリシーベルト
- 大地放射線=0.48 ミリシーベルト
- 吸入=1.26 ミリシーベルト
- 経口摂取=0.29 ミリシーベルト
- ▶ 合計 2.4 ミリシーベルト / 年

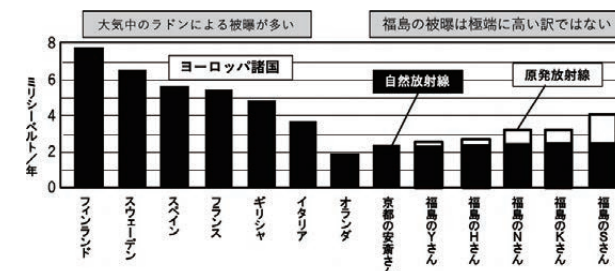
(日本平均)

- 宇宙線=0.26 ミリシーベルト
- 大地放射線=0.29 ミリシーベルト
- 吸入=0.64 ミリシーベルト
- 経口摂取=0.98 ミリシーベルト
- ▶ 合計 2.2 ミリシーベルト / 年

福島原発事故に伴う被曝

私は主宰している「福島プロジェクト」は、福島在住の人々の放射線被曝を「ミニドース」という RAE システムズ（米国）の線量計を使って測定しましたが、その結果推定された年間の被曝線量（外部被曝+内部被曝）が資料②に示されています。3 年ほど前のデータです。中央付近にある「京都の安齋さん」は私で、日本人は平均して「2.2 ミリシーベルト / 年」位浴びています。「福島の S さん」は業として山菜採りをしていた人で、福島市内の十万劫山などやや汚染が高かった地域に入っていた人です。職業や生活の場所によって被曝量に違いはありますが、ヨーロッパ地域の人々の自然放射線被曝と比べても、福島の人々が極端に高い被曝を受けている実態はありません。

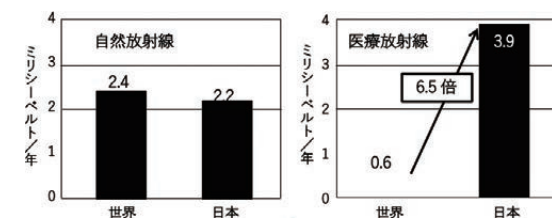
資料② 福島原発事故に伴う被曝の実態



医療上の放射線被曝

資料③の右の図は世界と日本の医療上の被曝線量を比較したのですが、日本は CT スキャンなどの多用もあって、世界一の医療被曝国になっています。日本人の多くは医療上の被曝をあまり深刻に考えませんが、私が 60 回以上福島調査をして浴びた線量（0.4 ~ 0.5 ミリシーベルト）に対し、数年前に腹部 CT スキャンで浴びた被曝線量（10 ~ 15 ミリシーベルト）の方がずっと多かったことは、一つの教訓です。

資料③ 自然被曝と医療被曝（世界と日本の比較）



安齋先生への質問コーナー

1) 人工放射線と自然放射線は違うのですか？

●自然放射線と人工放射線の危険性

放射線を浴びた細胞は、今自分を傷つけていった放射線が自然界から来たのか人工の放射性物質から来たのかを区別することは出来ません。だから、人工放射線であれ、自然放射線であれ、細胞を傷つける点では全く区別はありません。「自然放射線は安全だが、人工放射線は危険」というようなことは全くありません。放射線は両方とも細胞を傷つける点で同じです。ただし、原発事故のような場合には、それまでに自然界になかった放射性物質が大量に出て、例えばヨウ素 131 のように甲状腺に特異的に吸収されて集中的に放射線被曝を与えるようなことが起こります。それは自然界では起こりえないことです。「放射線被曝」という点では自然放射線も人工放射線も違いはありませんが、「放射線物質」という点では、人工放射性物質は自然放射性物質とは違う振る舞いをして特定の臓器に被曝を与えるという点で、特別の注意が必要ですよ。

2) 食べ物で被曝するとはどういうことですか？どのような食品で被曝するのですか？

●食べ物で被曝ということ

この世のものはすべて原子で出来ており、食べ物もいろいろな原子で出来ています。たとえば「カリウム」という原子は人間の筋肉の活動などに不可欠の原子ですが、食事によって毎日カリウム原子を摂取しないと障害を起こします。自然界にあるカリウム原子の大部分は「カリウム 39」という原子で、「39」というのはカリウム原子の中心にある原子核に含まれている陽子数（19 個）と中性子数（20 個）の合計です。ところが、約 8000 個に 1 個ぐらいの割合で中性子の数が 1 個多い「カリウム 40」という原子が含まれています。この原子は放射性で、ベータ線やガンマ線を出します。しかも半減期（放射能が半分になるまでの時間）が 12 億 5 千万年で、地球が出来た 45 億年前と比べれば 1/8 ぐらいに減ってはいますが、今後ずっと地球上に存在し続けます。当然、野菜や動物の肉などに含まれるカリウムにも「カリウム 40」原子が 8000 個に 1 個の割合で含まれていて、これを摂取すれば体内に自然放射線物質が入ってきて、血液を通じて全身に運ばれ、ベータ線やガンマ線で体に被曝を

与えます。体の内部から被曝することを「内部被曝」といいますが、まさに私たちは日々食事を通じて自然放射性物質を体内に取り込んで「内部被曝」を受けています。カリウムから「カリウム 40」だけを取り除く方法はありません。体内にたまっているカリウム 40 は、大人の男性で約 4000 ベクレル、女性で約 3000 ベクレルぐらいで、体内ではこうしている間にも 1 時間当たり 1000 万発以上のベータ線やガンマ線がカリウム 40 から発射されています。内部被曝の点で重要な「鉛 210」という自然放射線物質も食材に含まれていますが、大元は天然ウランの 99.3% を占める「ウラン 238」から生じたもので、意外なことに私たちの食事に使う食材中にもウランの「なれの果て」の放射性物質が微量ながら含まれているのです。

食材中のカリウム 40 の濃度
(可食部 1 キログラムあたりのベクレル)

タマゴ	36	ぶどう	39
さんま	42	りんご	33
豚肉	93	中華麺	99
牛肉	84	玄米	75
鶏肉	36	そば	48
大豆	570	精白米	33
枝豆	207	食パン	29
ほうれんそう	222	黒砂糖	330
じゃがいも	135	グラニュー糖	0.6
にんじん	120	赤ワイン	30
大根	72	白ワイン	23
トマト	69	清酒	1.2
しいたけ	51	焼酎・ウイスキー	0
素干し昆布	1560	カレー粉	510
刻み昆布	2130	食塩	39
みかん	42	薄口しょうゆ	99

「安齋育郎先生」のプロフィール

経歴

東京生まれ。東京大学工学部原子力工学科卒業。同大学大学院工学系研究科原子力工学専門課程博士課程修了工学博士。「放射線管理における Personnel Monitoring に伴う不確定さの確率論的評価に関する研究」。立命館大学経済学部教授。「核実験停止を求める国際科学者フォーラム」に招待される。京都造形芸術大学非常勤講師として平和学を担当。現在立命館大学定年退任、名誉教授。