



らんRun通信

第113号

令和6年5月

カイトクホームから皆様へ暮らしのお役立ち情報をお届けします！



こんにちはカイトクホーム代表の野間田澄幸です。

オリンピックイヤーにあたり次々と内定者が決まる中、今年は地元出身(琴浦町以西)小椋健司選手に期待が集まっています。小椋健司選手は陸上やり投げで世界選手権に2大会連続で出場しています。その流れに乗って、パリ五輪出場を決めてもらい、地元全体が盛り上がりたと思います。

今後選考会を兼ねた大会が開催されると思いますので、小椋健司選手に注目していきたいと思います。



代表 野間田澄幸



5月の話題

低山登山

幅広い年齢で楽しめる「カジュアルな登山」として、低山登山を楽しむ人が増えています。緑の木々や山の草花、小鳥のさえずり…自然の中を歩くことでリフレッシュできるだけでなく、ご飯のおいしさを改めて感じたり、下山後の温泉やグルメ、写真やスケッチを楽しんだりして、低山登山ならではの、余裕のある山歩きがその大きな魅力ではないでしょうか。寺社仏閣、記念碑などに会うこともありますので、その由来や歴史にも興味をわいてくることでしょう。



低山でも油断は禁物。快適に楽しむために、適した服装や何が必要かを、しっかり調べて行きましょう。

低山ハイキングをするための注意点

- ①初心者はまず自分の体力を正確に見積もること
- ②時間やコースなど計画をきちんと立てること
- ③出会った人に挨拶をすることや、草木や生き物には触らない・持ち帰らない、ゴミは持ち帰ることなどの山のマナーを守ること
- ④もしもに備えて連絡先を伝えておくことや非常時の準備をしておくこと



頭の体操

まちがいさがし

右の絵と左の絵には違うところが5つあります。どこでしょう？



こたえは さいごのページにあるよ！



今回は、赤碕の渡しぐれ三度笠近くにあるワク珈琲さんにて行われます。

5つの食べ物のお店と5つのワークショップがあり、誰でもが気軽に楽しめるイベントです。

ご家族・お友達・ご近所さんとお出かけで見られてはいかがでしょうか？

セネガル料理&ドリンク

マフェとピサップセット
18日 11:00~
15食限定
500円



ワク珈琲

珈琲
バナナジュース



パティスリーモンテ

洋菓子
バナナスイーツ



Chez Maatora

米粉スイーツ
バナナの焼き菓子

Kuradashi チュロス

17日 11:00~
18日 10:00~
1本 100円



ポコポコバナナプロジェクト

これまで人知れず廃棄されていた規格外バラゴンバナナの活用をみんなで考え、フードロス削減を、参加型プロジェクトです。今回は🍌マークのある3店舗が参加します。



5/17(金) 11:00~16:00
5/18(土) 10:00~15:00
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

会場：
ワク珈琲
(琴浦町赤碕1574)
※渡しぐれ三度笠近く



主催：有志団体「つながる」
後援：琴浦町
協賛：カイトホーム建築設計株式会社 / アメニティ株式会社まほろば
協力：ワク珈琲 / NPO法人 APLA / グリーンユープ生協とっとり
Jam tun / カイロプラクティックサロン シープラス

企画問合せ/有志団体「つながる」090-3635-7672 担当：池田



Follow me!
イベントの詳細
Webで
公開中!



つながる情報ページ

TSUNAGARU.SDGS

ジャムタン:ハギレで小物づくり 17日 12:00 14:00 18日 11:00 13:00 各回6人まで 1,000円

バナナペーパーで香りのカードづくり 17日 15:00 18日 14:00 各回10人まで 200円

ワク珈琲:オリジナルドリップバッグづくり 17日・18日 各10組まで 3バッグ 1,000円

蜜蝋ラップ 18日 10:00~1枚500円

カイロプラクティックサロン シープラス 17日 13:00~ 15分500円



チョコレートのお話からフェアトレードを学ぼう！

カカオ豆がチョコレートになるまでにはたくさんの人の手がかかっています。

- カカオの木1本から、30個ほどできる「カカオの実」を、一つひとつ手でもぎ取る。
- 取った実を集めて、カラを割り、実の中にあるネバネバの「カカオ豆」を取り出す。
- カカオ豆をバナナの葉に包み1週間ほど置いておく。
- 豆を取り出し、太陽の光に当てて数日乾かす。
- 乾いたカカオ豆を大きな袋につめて、大人も子どもも一緒になって、運ぶ。
- 毎日朝から何時間も、この仕事をする。
- その豆は場所ごとに集められ、その後港に運ばれる。日本やアメリカ、イギリスなど世界中の国に運ばれ、工場ではミルクや砂糖を混ぜてココアやチョコレートになり、お店に運ばれ、売られる。



このチョコレートが、日本のお店で1つ100円で売っていたとすると、カカオ豆の作り手の人たちはお金をいくらもらえると思いますか？実は、100円の内たったの3円くらいしか作り手の人たちはもらえていないと言われています。売値のほとんどが、作り手の人たちからカカオ豆を買う人、まとめて運んだ会社、外国に売った会社、チョコレートを作った会社、お客さんに売るお店、そしてかわった国の取り分（税金）などとなります。

これでは作り手の人たちの生活はとても苦しく、毎日休みなく、大人も子どもも学校にも行かずに働かざるを得ません。さらに、カカオ豆に虫がついたら売れなくなるからと、強い農薬をたっぶり使うこともあります。これにより現地の人々は健康被害に襲われ、さらに動物や虫なども病気で死んでしまう影響で、土が悪くなり植物が育ちにくくなる悪循環が発生しています。

そこで「こんなの、ちょっとおかしいよね？」と思った人たちの間で広まってきているのが「フェアトレード」です。正当なお金を払って「作る人」から商品を買うことで、貧しさやケガ・病気に苦しむ人を減らそうという取り組みなのです。

こうして作り手の人から最後にお店で買う人までの間に関わる会社を少なくし、ムリに安く買って高く売るということをしないようにして作られた商品があります。1997年に「国際フェアトレード・ラベル機構：FLO」という団体ができ、世界で共通の決まりができました。認定された商品には「FAIR TRADE」という文字の入ったラベルがついています。

17日（金）18日（土）にある「つながる春」の会場となっているワク珈琲さんは、このフェアトレードのチョコレートを常時販売されています。また、このイベントでワク珈琲さん・パティスリーモンテさん、Chez Maotoraさんが使われているバナナとジャムタンさんの服、バナナペーパーもフェアトレード商品です。この機会に、たくさんの方が世界の人たちのことを知ってくださいとうれしいなと思います。

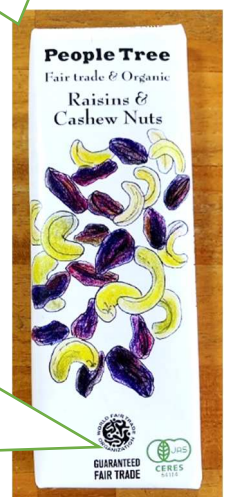
ワク珈琲さんで販売されているフェアトレードのチョコレートです。種類もたくさんありますよ♪

フェアトレードのマークが入っています！



GUARANTEED
FAIR TRADE

マークはこれ以外にも何種類かあります

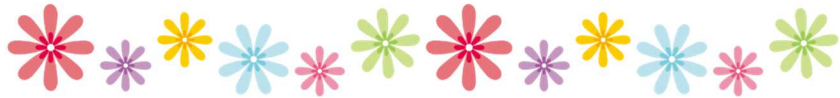




かつおのガーリックステーキ



にんにくの香りがたまらない！
 かつおのガーリックステーキ！
 海のパワーがたくさん詰まったヘルシーなかつおです♪
 がっつり食べられて、大満足まちがいなしの一品です！



<作り方>

<材料>2人分

かつお(刺身)…200g

かいわれ…1パック(50g)

にんにく…1かけ

塩こしょう…少々

薄力粉…大さじ1

サラダ油…大さじ1

☆みりん…大さじ2

☆酒…大さじ1

☆しょうゆ…大さじ2

- ①かいわれは根元を切り落とす。にんにくは薄切りにする。
- ②かつおは2cm幅に切り、塩こしょうをふって、薄力粉を両面にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火で熱し、にんにくが色づいたら取り出す。
- ④同じフライパンにかつおを入れて中火で熱し、両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- ⑤同じフライパンに☆を入れ、混ぜながら中火で軽く煮詰めてソースを作る。
- ⑥器にかつお、かいわれを盛る。かつおに③のにんにくをちらし、⑤のソースをかけて出来上がり。



★今月もくらら(鳥取県中部地域密着生活情報誌)に載っています！



住まいの相談会を開催します

新築、リフォーム、修繕等ご相談ください！

- ① 5月18日(土)
- ② 6月1日(土)
- ③ 6月15日(土)

時間▶AM10:00~PM2:00~の2部制

申し込み方法▶お電話またはホームページ

からお願いします。*要予約 *各組1組限定



【発行】 思いやりと技術で快適な暮らしを提案する

~kind & Technic~

カイトクホーム建築設計株式会社

〒689-2501

鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 777 番地

E-mail: kaitechome@nomakensekkei.com

TEL 0858-55-1096 FAX 0858-55-1254

代表取締役 野間田澄幸

ホームページ



Instagram



- まちがいさがしこたえ ①こどものカブトのてっぺん ②「ど」の文字の色
 ③こいのぼりの目 ④こどものあごひも ⑤ピンクのとりのもよう

