

# ふくしまを みんなをつなぐ ひまわり プロジェクト

NPO 法人シャロームは地域づくり・障がい者福祉を目的に福島県福島市を拠点に活動する団体です。「ひまわりプロジェクト」は、原発事故後の福島を支援する全国の皆様のご協力により2012年に始まりました。

このプロジェクトは震災・原発事故の教訓から、「いのち」を守り合う「共生社会」を目指す活動として継続されています。全国の皆様との絆づくり、地域間交流事業、子どもや障がい者の支援活動、草の根相互支援のネットワーク化を目指しています。



▼障がいを持つ仲間の社会参加  
ひまわり種の計量・発送、ひまわり油などプロジェクト関連商品のラベリング・梱包・発送作業などを福島市の障がい者福祉B型作業所「ベーシック憩」・「まちなか夢工房」に委託することで、障がい者支援に。



(2018.07. 岡山県笠岡市)

▼相互支援ネットワーク  
ひまわり栽培を通して生まれた「思いやり」のネットワークが、新たな災害時には全国から被災地をサポートする相互支援ネットワークとして機能することをめざし活動を続けていきます。

ひまわり種は  
どう  
役立てられるの？



## 種の送付先&ご質問はこちらまで

NPO 法人シャローム ひまわりプロジェクト実行委員会  
〒960-8141 福島県福島市渡利字鳥谷下 67-1 (ベーシック憩内)  
担当：野内、宍戸、杉山  
tel 070-5474-4166 fax 024-529-6902  
e-mail info@nposhalom.net website www.nposhalom.net

ひまわりPJ  
情報はこちら



ひまわり栽培で  
困ったことがあれば  
メール・お電話で  
お気軽にどうぞ！

NPO 法人シャローム

## 代表ごあいさつ

被災地の復興が、多くの皆様のご支援により支えられてきましたことに深く感謝申し上げます。そこには、物質的な支援と心の支援がありました。現場に寄り添い現状をそのまま伝えていただく支援は、被災者への掛け替えのない励ましとなりました。シャロームの「ひまわりプロジェクト」は震災直後から始まり10年、ひまわりの種を通して、全国の栽培協力者様のもとへ福島の実況を伝え、心の交流を紡いできました。

災害は目の前の困難と同時に、人の優しさに触れる機会ともなりました。この中で私たちが学んだ教訓は、人は一人では生きていけない、助け合って・支え合って生きていかなければ生き残れないという現実です。災害から10年が過ぎ、教訓を忘れずそれを改めて心に刻むとき「共生社会」の姿が見えてきます。この教訓を社会を考える生活原理の原点に取り戻していくことを「共生社会」は問いかけています。

それは、ひまわりの一粒の命に優しく向き合える心を共有することから始まっています。ひまわりの栽培が親子の会話を増やし、地域での交流を広げていくという報告をたくさんいただいています。ひまわりは、枯らさないように、大きく育つように親子で協力し合うことを子どもたちに教え、その育てられた種は身近な生活の中の社会的繋がりを実感できる場を提供していきます。

私たちは、災害からの教訓を日常生活の中で伝えていく「ひまわりプロジェクト」を育てていくことで、ともに「共生社会」を目指していきたいと願っています。

NPO 法人シャローム 代表 大竹静子

種が  
ひまわりオイルに  
なるまで

## ひまわりプロジェクト

### 年間スケジュール

2月～

ホームページ上での告知や全国の栽培協力者様のご紹介を通じてプロジェクト参加者を募集。

3～4月

栽培協力者の方々にひまわりの種を発送。



5～9月

栽培協力者様が全国各地でひまわりを栽培。種まき、開花、種の収穫、種の返送までを手がけていただきます。

10～11月

返送していただいた種は福島県の製油所で搾油します。作業所での商品ラベリング、梱包作業を経てひまわり油「みんなの手」が完成。

12月

一年間の報告と全国の協力者様との交流イベント「ひまわり感謝会」を開催します。今年度収穫分の「みんなの手」が販売スタート。



## ひまわりの育て方

皆さまにお育ていただくひまわりは、食用のひまわりでパイオニアという品種です。

種には忌避剤が塗布されております。(忌避剤：害虫や鳥などから種を守るために塗布される薬剤)  
作業中は手袋をご使用いただき、作業終了後には手洗いなどをお願いいたします。

### 01 プランターの準備

- プランターは高さ30cmくらいの深型がおすすめです。  
ひまわりの根は直根でまっすぐ深く伸びます。根が深いと花も大きくなります。
- プランターにたっぷり土を入れます(花用培養土)

### 02 種まき

- 時期 暖地：4月中旬～5月中旬 / 寒地：5月中旬～6月上旬
- 発芽適温 20度～30度
- プランターに種をまきます。  
土に等間隔で一粒ずつ種を置いたら、3cmほど土をかけてください。
- 10日～15日ほどで発芽します。発芽までは毎日水やりをしましょう。

### 03 プランターの管理

- 発芽後の管理で大切なことは、水切れがないことと風通しが良いことです。  
雨水が得られ、風通しの良い場所へプランターを移動するのもおすすめです。
- 土が乾いてきたら、涼しい時間帯に水やりをしてください。

### 04 収穫

- 花が咲き始めて40日が経てばひまわりの種は成熟しているといわれます。  
条件が良ければ、ひまわりが立ち枯れて自然乾燥の状態ですべての種の収穫ができます。
- 収穫時期に長雨や野鳥の被害があった場合
  - 開花から40日経過後、茎から花蕾を切り取り、種を取り外してください。
  - 取り外した種は新聞紙などに広げて乾燥させてください(扇風機に当てるのがベスト)
  - 種が乾いたら、天気の良い日にお日様と風に当ててください。

### 05 種の返送

- 収穫した種はよく乾燥させてください。
- 紙袋、段ボールなど通気性の良い容器に入れてください(ビニール袋は不可)
- 10月～12月に、シャロームプロジェクト実行委員会(表紙の住所)へご送付ください。

### 庭や花壇で栽培される方

- ひまわりの根が深く伸びて丈夫な苗で大きな花が咲くように、花壇を30～40cmほど掘って、たい肥や肥料を混ぜて柔らかな土にしてください。
- 庭や花壇なら種まき後の水やりの心配がなく、自然の雨水で育てられます。



ひまわりを栽培中の様子を Instagram に投稿して、みんなにシェアしよう!

**サ**ステイナブルフェス! は全国の生活クラブで展開する「サステイナブルな暮らし」の身近なヒントを見つけるフェスティバル。オンラインやリアルイベントで実施します。2022年度の生活クラブ内で実施するひまわりプロジェクトは、当フェスの一環として展開します。公式 Web ページでひまわりプロジェクトの特設コンテンツを設置します。ぜひ、Web ページを見に来てくださいね。

STEP 1

ひまわり栽培中の様子を  
Instagram に投稿しよう!

このイラストからスタート。  
どんなふうにも成長するかは  
お楽しみ!

共通ハッシュタグ「#サステイナブルフェス」「#ひまわりプロジェクト」をつけて、栽培中の様子を Instagram に投稿お願いします。共通ハッシュタグをつけた投稿は、サステイナブルフェス! 公式 Web ページに掲載。ぜひ Instagram や Web ページで成長中の様子をみんなでシェアしましょう!

STEP 2

Instagram の投稿で  
Web 上にもひまわりを咲かせよう!

サステイナブルフェス! 公式 Web ページには、みなさんの投稿数によって成長するひまわりのイラストを掲載します。投稿数が増えると、Web 上のひまわりも成長します。ぜひ皆さんの投稿で Web 上にもひまわりを咲かせてくださいね。



サステイナブルフェス! 公式 Web ページは [こちら](#)

