

食を考えよう

「こころとからだをつくる食育」[4]

● 保険健康課 ☎84-0327

日本食は、米を中心に、水産物や野菜などの副菜が組み合わさり、栄養バランスに優れています。「日本型食生活」を見直して、食生活をより豊かにしましょう。

日本の食文化を伝えます

「ふるさと生活技術指導士」

県では、農家や農村地域に受け継がれてきた生活技術を伝承している人を「ふるさと



井上幸子さん



斉藤綾子さん

「最近では農家を継ぐ人が少なくなりました。また、親世代と同居する家庭も減っており、庭で野菜や果物が採れても、その食べ方を子どもたちの世代に伝えることが難しくなっています。お店に行けば、すぐに食べられる食品がたくさんありますが、自宅でひと手間かけて、添加物を使わないで、安心して食べられるものを多くの人に伝えていきたいと思っています。」

生活技術指導士」として認定しています。認定された方は、人材登録をして、県内の様々な場所で開催活動を行っています。町内では、斉藤綾子さん(金井島)と井上幸子さん(下島)が認定されており、「なら漬」「ジャム類」「あんころもち」などの作り方を伝承しています。

地域の旬の産物で作る「食育講座」

ふるさと生活技術指導士の斉藤さんと井上さんを講師に「こんにやく作り」と「里芋の種類別おいしい料理法」を教えていただきます。

素材の味を引き出す、おいしい調理法を学びながら「食」について一緒に語り合いましょ。みなさんの参加をお待ちしています。

日時 12月6日(金)9時30分～12時
場所 保健センター
定員 20人(申し込み順)
費用 500円(材料費)
申込 保険健康課に電話で申し込み
※詳細はおしらせ版11月1日号に掲載しています。

図書室だより(11月)

町民センター3階

今月のこの1冊

「さよならまでの読書会」ウィル・シュワルビ

本書の読書会のメンバーは、余命宣告された母と、その息子の二人きりである。会母の抗がん治療の時間に開かれ、二人は同じ本について語りあう。

取り上げられる本は幅広く選ばれている。「ホビットの冒険」「寺院の殺人」漱石の「こころ」も登場する。

限られた時間の中で、母から語られるのは、本のことだけではない。母がどう生きどう感じてきたか。残していく息子に、本を通して伝えたい事が語られていく。



【開室時間】火～金曜日 10:00～20:30
土・日曜日 10:00～17:00
【休室日】毎週月曜日
※貸し出し冊数は4冊まで、期限は2週間です

新しく購入した図書(主なもの)

- 一般書 ●
 - ・第Ⅱ捜査官 安東能明
 - ・あなたにつながる記憶のすべて 小手鞠るい
 - ・かの名はボンパドル 佐藤賢一
 - ・三月 大島真須美
 - ・祈りの幕が下りる時 東野圭吾
 - ・かりんとう侍 中島要
 - ・11/22/63 スティーヴン・キング
- 児童書 ●
 - ・都会のアリス 石井睦美
 - ・魔女がまちにやってきた 村上勉
 - ・おおやまさん 川之上英子・川之上健
 - ・妖狐ピリカ・ムー 那須田淳
 - ・おいでフレック、ほくのところに エヴァ・イボットソン

みんな集まれ!子どもの広場・おはなし会

◇子どもの広場
内容 「みのむしくん」をつくります
日時 11月16日(土)10:00～
持ち物 はさみ、カラーペン
対象 5歳(保護者同伴)～
場所 町民センター2階 小会議室A
申し込みは直接図書室へ または、☎82-5221

◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)
日時 11月9日(土) 10:30～
11月20日(水) 15:00～
場所 町民センター3階図書室
申し込みはいりません

毎月1日は、【開成ファミリー読書デー】
家族みんなで本を読もう!

●家庭・地域・学校などでの読書活動を推進するため、
開成町では毎月1日を「開成ファミリー読書デー」にし、
読書活動を推進します。

*文芸

九月詠

七回忌子らと済ませし安らぎを
亡夫と語らふ夕べ待たる

杉本シズ子

作者は、子らと亡夫の七回忌法要を無事済ませ、安堵した。そこで、夕方には、ご主人に『じつくりと今日のことを含め、色々なことを報告したい』と詠み、変わらない絆の深さが伝わり胸を打つ。

短歌

山の入り日茜の色に空染めて
芒の原に風の過ぎゆく

吉田 志麻

山を望めば、夕日が空を茜色に染めている。眼を地に転ずれば、風が銀色に輝く芒の穂をなびかせているのが映る。色彩の対比に風声・触感をも漂わせ、自然の織りなす姿を的確に捉えた一首。

ともしび短歌会

呼ぶ声に応へるごとく黒揚羽
ひらりひらりと目の前を飛ぶ

湊 きみこ

作者は、いつも生き物を愛おしみ、優しい声掛けをしている。この歌は、その一コマを反映した作品と言え、黒揚羽が作者の呼ぶ声に応えたという。下の句の様子が現実味を帯びていて心地好い。

近藤 正臣 選

十月吟

唐辛子魔除けに一枝貫いけり

遠藤 マツエ

《魔除け》とは誰もが知ることで、神仏に祈禱したり御札を貼る事をします。戸口に吊るす風習もあり、にんにく、唐辛子、松など代表的である。作者は魔除けの為に唐辛子を近所の方に一枝頂いたのである。日本の風習で親睦が計れた楽しい一句となりました。

新井たか志 選

俳句

窓越しの月見も佳しや消す灯り
色づきて篝火となる唐辛子

波多野すみ枝

月見れば父母悲いて想いけり
嬬やかに静もる古刹萩の風

有賀 孝子

お月見や木々の影絵も楽しみて
青空に燃え尽くしたる唐辛子

遠藤美津子

暮れなずむ庭に深まる虫の声
雲もなくそよとも吹かぬ良夜かな

奥津ちわき

月祭るちははのこと姉のこと
一升瓶立てて飯場の月見かな

下澤 操子

月祭るちははのこと姉のこと
一升瓶立てて飯場の月見かな

瀬戸 悦子

月祭るちははのこと姉のこと
一升瓶立てて飯場の月見かな

濱本 主雄