

田原公民館報

「山の幸から学ぶ」

館長 須藤 彰

令和4年
6月号



発行人 公益財団法人 奈良市生涯学習財団 田原公民館
〒634-0178 奈良市若荷町1078-1
TEL 81-0888
発行責任者 須藤 彰

田原公民館で勤務するようになってから、山で採れる食材について沢山学びました。特に春からは多くの山菜が採れるというところで実際に食べたものを取り上げてみます。●つくし(土筆)：春になると薄い緑の地面からぴょこんと飛び出すように突き出ています。袴と呼ばれる短い葉の部分を取り除き、灰汁が強いので丁寧な湯でます。お浸しにしてみました。

●ふき(蔀)：大きな葉を美味しくしようと広げて生えているのに、食べる部分は茎の部分。この茎と違っていた部分「葉柄(ようへい)」と呼ばれる地上にある葉と、地下にある茎部分との接続する部分であり、分類上は「葉」の一部になります。しかも若い花芽は「ふきのとう」だとは知らなかった。灰汁を取るため湯がいて皮を剥き、お浸しにしてみました。

●みょうが(茗荷)：夏のを代表する葉味として知られていますが、旬は6月位からショウガ科の植物。ツンとした味とシャキシャキが混ざり合ったなんとも言えない不思議な味です。奈良県では昔から栽培されており、「花みょうが」として大和野菜に認定されています。昨年は素麺の葉味にして食べました。

●ほおのき(朴の木)：朴の木はモクレン

科の植物。「ほお」は「ほう(包)」の意味で、大きな葉に食べ物を盛ったことが名前の由来。葉に刻んだ山菜と味噌を乗せて焼いた「朴葉焼き」等が有名ですが、田原に来て学んだのは「ほがしわ弁当」。大きなほおの葉を十字に重ね、お椀で丸めた大きなご飯、その上にじゃこや削り節、炊いたフキ、きな粉などを乗せ葉で閉じます。ほがしわの葉がご飯の熱で色が変わり、ほのかな香りがご飯に移って美味でした。昔は田植えの作業などを人力で行っていたため、お互い助け合って作業をしていました。10時や3時の休憩時に食べる食事を「けんずい(間食)」といい、このほがしわ弁当を食べたのだと教わりました。



田原地区自治連合会からのお知らせ

「コロナ後に備えて」

田原地区自治連合会会長

北森 雅人

連合会会長として二年目に入りました。この機会を得て私の思いを少し書いてみます。新型コロナウイルスが発症して間もなく二年と半年になります。この間私達の生活は大きく影響を受けました。長く積み上げてきたものが程度の差こそあれ変わりました。地域の行事など、余儀なく中止や縮小に追い込まれました。いずれコロナ禍が去ってもそのまま元に戻ることにはほほえないと思われまます。地域につきましても今までの体制を維持するのが難しくなってきました。誠に残念な事でしたが、昨年度で田原青年クラブが幕を閉じる事になりました。私としましては、それに代わるものとして、各町和老会を母体とした実情に合う緩やかな連合体を立ち上げたいと考えています。さらに自治連合会と社会福祉協議会等を中心とした各種団体の集合体である田原地区地域自治協議会の準備委員会を今年度中に発足する予定です。こうした体制を整えながらしっかりとした事務局を置き、窓口を一つにし、



奈良市との関係をキチンと保っていかねばと考えています。縷々述べてまいりましたが、どれもこれも地域の皆様のご理解とご協力がなければ出来ない案件です。皆様方のご意見をお寄せください。

令和4年度 田原地区自治連合会 役員の方々
自治連合会 会長 北森 雅人 さん
専任副会長 南 善嗣 さん
事務局長 川尻 茂 さん
事務局員 中尾 仁美 さん
副会長 矢田原町 大東 巖 さん
副会長 大野町 坂出 政和 さん
副会長 水間町 山口 明彦 さん
よろしくお願いいたします。

ちょっと聞かせて!
田原公民館の自主グループ
聞き取り: 西久保美文

キャット [ストレッチ体操]
代表 (水野 和美 さん)
▼どのような成り立ちで結成されたのですか (由来、目的、グループ名等) ●公民館主催のストレッチ教室に参加させて頂いたのが始まりで、全5日終了後、参加された皆さんの要望で自主グループとして継続することになりました。▼活動されていてご苦労されたことありますか? ●活動に関しての苦労はありません。欠席者や出席者等の人数把握等々の取りまとめは会計を担当して下さる北さんがすべてして下さい当日の人数確認のうえ、公民館使用許可をお願いして下さって大変ご苦労をおかけしています。



▼今後、キヤットをどのようになしたいですか? ●やさしいストレッチ教室という形で先生の指導を受けていますので誰もが参加できると思っています。普

段、何気に疲れていても気づかない肩こりや足腰もその日に習った簡単な事を少しするだけで疲れが和らぐような気がします。又、地域に住んでいても普段会えない方々とも笑いながら、和気あいあいとおしゃべりができて楽しく、ストレス発散にもなり健康に役立っていると思います。▼グループ以外の方にお伝えしたいことがありますか? (アピール等

●「ミュージカルキヤッツ」のように飛んだり跳ねたりは到底無理、無理…(笑、恐れ多いことですが、せめて少しは柔軟な身体になればうれしそうですね。「キヤッツ」は恐れ多いのでせめて「キヤット」(猫まね)にしておきます…笑・笑・大笑い。いつの日か全員で決めポーズがとれば良いですね。(無理かな?…) ▼今後の活動についてお聞かせ下さい。●けっして参加強制ではありませんので、是非大勢の方々と楽しみたいと思います。先生もすごくやさしくて美人ですよ。▼ありがたございました。



奈良市東部出張所にて活動されている「地域おこし協力隊」の寺尾志保さん。今回、地域の皆さんに身体を動かす、健康になってもらうための運動プログラムを立ち上げました。題して「田原公民館で身体メンテナンス」

「田原公民館で身体メンテナンス」

午前10時～11時 午後2時～3時 田原公民館 2階 集会室 対象：成人30名 申し込み不要・自由退出可 参加費：無料 持ち物： 午前部 大きめのタオル・飲み物 上靴(スリッパ不可) 午後部 汗ふきタオル・飲み物 運動靴(スリッパ不可) ※公民館へはマスク着用でお越しください。 ※感染状況によってはイベントを中止させていただきます。 ↓お問合せは奈良市東部地域 地域おこし協力隊 寺尾 まで TEL 0742930178



○胃がん・肺がん集団検診

Table with 2 columns: Item (日時, 場所, 対象, 定員, 申込期間) and Value (7月12日(火)受付9時00分~10時00分, 奈良市都祁保健センター, 40歳以上の方, 30人, 6月1日(水)~6月20日(月))

対象の詳細、費用等は、ならしみんだより6月号の「健康」のページをご覧ください。

○すこやかキッズ1・2・3

Table with 2 columns: Item (日時, テーマ, 内容, 対象, 定員, 場所, 申込期日) and Value (7月11日(月) 10時~11時, トライ!トイレットトレーニング, プチ講座、サーキット遊びと絵本の時間, 2~3歳半, 10組(多い場合は抽選。落選者のみに連絡), 奈良市都祁保健センター, 開催日の1週間前まで)

奈良市都祁保健センターからのお知らせ

但し、新型コロナウイルス感染拡大防止のため右記の事業を中止することがありますのでご了承ください。不明な点はお問合せください。 申込・問合せ 奈良市都祁保健センターへ TEL 0743 82 0341

田原子育て広場

子育て世代が気軽に集まって情報交換や交流をしてもらえる場所です。サーキット遊びや工作、ママのおしゃべりタイムなど、楽しいことがいっぱい!!ぜひ遊びに来てくださいね。

<日時> 6月7日(火)、21日(火) 9時30分~12時30分

<場所> どんごが丘コミュニティ広場 (旧田原幼稚園)

<対象> 概ね0~3歳児とその保護者

<持ち物> 上履き、お茶などこどもに必要な物

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため日程を変更・中止する場合があります。奈良市のホームページにてご確認ください。

お問合せ: つどいの広場りりーべらず TEL 090-1154-8568

6月の公民館行事

- 17日(金) 移動図書館巡回
24日(金) 老春塾②
29日(水) プチ田舎暮らし 一和茶体験一

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため日程を変更・中止することがあります。



【プチ田舎暮らし・一和茶体験一】

中尾農園 代表 中尾義永さんを講師にお迎えして、お茶の魅力を伺うとともに闘茶(試飲で味比べ)体験を実施します!

(日時) 6月29日(水) 10時~12時<全1回>

(費用) 800円(材料代)

(会場) 田原公民館 2階 集会室

(対象定員) 市内在住・在勤・在学成人 16人(申込み)

- ① 往復はがき...<講座名><氏名(ふりがな)><住所><電話番号><年齢>を記入し、田原公民館へ
② インターネット...生涯学習財団HP (http://manabunara.jp) にアクセス、講座の申し込みフォームに必要事項を入力して申込み。(要メールアドレス)
③ 窓口...田原公民館の窓口で直接申込み(要返信用はがき、または受信可能なFAX番号) 締め切りは6月17日(金)

参加者募集中

