

近年、パソコンやスマートフォンなどの普及により、手紙を書いて送る人が減っているように感じています。時代の流れもあり、仕方がないな...と思う一方で、家に帰って郵便受けを見た時に家族や親戚、友人などから手紙やハガキが届くと嬉しい気持ちになります。最近ではお正月に親戚や家族、古い友人から年賀状が届き、懐かしい思いをした人も多いのではないのでしょうか。

私は、郵便局に勤めていることもあり、青少年ペンフレンドクラブに所属しています。学生の頃から絵画やイラストを描く事が好きで、現在は趣味で絵手紙の作成や使い古した切手を

**八瀬林 肇さん**  
(62歳・木津)



青少年ペンフレンドクラブ所属

**手紙の良さ、魅力を伝えたい**

使つてちぎり絵などを楽しんでいます。グループで活動をしていると、他の人の作品をみて向上心が高まったり、また自分の作品をメンバーに見てもらえるため、作品への意欲が芽生えてきます。心を込めて作った絵手紙は友人や親戚に送るので、遠く離れた人と交流を深めることにも繋がっています。

現在は近隣市で活動しています。将来は猪名川町内でメンバーを募り、活動したいと考えています。今後も自分で作った作品を通じて、多くの方に絵手紙の良さを知ってもらい、交流を深めることが目標です。デジタル化が進んでいるこの時代にオリジナルの絵手紙を作り、手作り・手書きの暖かさを残し、伝えていきたいと思っています。



※「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中。詳細は町ホームページの募集情報を参照！

**こども作品コーナー**

◀「飛」は今年字をていねいに書くことを心がけています。  
平井 聖土さん (6年)



◀「飛」のはね、はらいをていねいに頑張つて書きました。  
森本 杏紗さん (6年)



◀「飛」をバランスよく、はねるところはていねいに最後まで頑張りました。  
森田 優芽さん (6年)



◀「飛」の上下のバランスや、とめるところはしっかりとして書きました。  
中川 恵さん (6年)



～猪名川町観光ボランティアガイドのご案内～  
**私のオススメ★**

**自然がいっぱい、人にやさしい「ふれあいの径」**

今月の担当ガイド



なかばやし きんぞう  
**中林 欽造さん**

「ふれあいの径」という道をご存知ですか？  
ふれあいの径は「社会福祉会館」から「ゆうあいセンター」までを結ぶ、全長約500mの短い遊歩道です。社会福祉会館を出発するとゆるやかな下り坂になっていき、自然豊かな雑木林の中を走り抜けていきます。木々の間からは南田原の田園風景が眺望できます。

道幅が平均4mと広く、舗装もさしてあるため、とても歩きやすい道です。歩き疲れた場合でも、ベンチが設置されているので休憩もできます。お年寄り、幼い子ども連れの人、杖・歩行器などを使って歩かれる人や車イスの人などにも最適です。



実は私、1年前にケガをしてしまい、現在もリハビリ中なんです。退院当初は歩行器(今は杖)を使って短い距離をやっと歩ける状態でした。ケガをしてからは、ふれあいのバスに乗ってゆうあいセンターの入浴施設に月数回行くのが唯一の楽しみになっていました。そんな中、良い天気のある日、社会福祉会館でバスを降り、ふれあいの径を歩いてゆうあいセンターに行ってみました。すると、細かく砕いた石を混ぜた舗装なので歩きやすく、それからリハビリがて



らよく歩くようになりました。ふれあいの径を歩いていると、雑木林から飛び出してきた小さなうさぎに遭遇したことがあります。うさぎは道の真ん中で止まったので、少し離れたところからしばらくニラメッコ。眼がとっても可愛い。写真を撮ろうと、バッグの中のカメラを探しているうちに姿を消してしまいました。他にも黒い羽根の大きな蝶々が舞う姿が見られたり、鳥の鳴き声が間近に聞こえるなど、大いに自然を満喫できます。秋には少し上り坂になる逆のコースを、冬からは往復コース(1km)を歩いています。みなさんも「ふれあいの径」を歩いてみてはいかがでしょうか。

※付近の林や山に立ち入らないようにしましょう。また、自転車、バイクは乗り入れ禁止です。

▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ 産業観光課 (☎766-8709) ※詳細は町ホームページ

**道の駅 いながわだより**  
▶問合せ ☎767-8600

**今月のピックアップ野菜**

**キクイモ** (道の駅での入荷時期 11月下旬～3月ごろ)  
キク科ヒマワリ属の多年草で、食用とされるのは肥大した根の部分です。キクイモには、「天然のインシュリン」といわれる「イヌリン」成分が豊富に含まれており、美容や健康に良いと注目されている野菜の一つです。

**【主な調理方法】** サラダ・炒め物・煮物・揚げ物といった様々な料理に使えます。生で使う場合は皮を剥き、スライスしたり細切りで、揚げ



物は皮をつけたまま天ぷらにすると美味しいです。

**【選び方】** 傷がなく重みがあるものが良いでしょう。鮮度が落ちて乾燥してくると、しなびた様に柔らかくなってきますので、実が硬く引き締まったものを選びましょう。

**【保存方法】** 表面を水洗いしてしまうと日持ちが悪くなりますので、なるべく土を付けたまま新聞紙に包み、冷蔵庫で保存してください。

**2月の主な出荷野菜** キクイモ・生しいたけ・ほうれん草・大根・白菜・人参・キャベツ・ネギ・小松菜・ミズナ・プチヴェール など

**《2月のイベント》**  
いなぼうまつり 23日(日) 10:00～ 十割そば手打ち実演・販売、猪汁の振る舞い、三木刃物研ぎ・金物販売 など