

たまなか ひろき
玉中 宏紀さん
(83 歳・松尾台)



猪名川ココロン
クラブ会長



高齢化などもあり、昨年までに県下で3つの支部にまで減ってきていましたが、ついに今年、県下で「猪名川ココロンクラブ」だけとなり、ただ一つ存続し、頑張っています。

発足当時から活発に行ってきた、老人ホームや障がい者をサポートするボランティア活動、いながわまつりでの慈善募金活動など、近年は会員の高齢化に伴って従来のような活動はできなくなってきました。それでも、できることをやろうと、花植えだけでなく料理教室、手芸教室、健康講座、講演会のほか、バス旅行も行っなど、「お互いが楽しく交流すること」を狙いとして、町の公民館グループに登録し、面白行事にチャレンジしています。

私自身、まだまだ、やりたいことがたくさんあります。仲間たちとワイワイ言いながら、地域のお役にも立てれば嬉しく思います。私たちの活動に関心がある方は、お気軽にお声掛けください。お待ちしております。



「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中です。
※詳細は町ホームページ募集情報より
▶申込・問合せ 企画政策課広報戦略室 (☎ 766 - 8707)

楽しく活動「猪名川ココロンクラブ」

役場前の54基のプランターに、1年を通して花がきれいに咲いているのをご覧いただいたことはありますか？私たち「猪名川ココロンクラブ」が、平成7年からお世話をさせていただいており、今年で25年目となりました。

ココロンクラブとは、平成5年に当時の県知事が「心豊かな県民育成活動」を目的に、それぞれの分野や組織で活躍している人材を一つのグループにまとめて、横の連携を深め、幅広い活動ができる組織にしようと発足したものです。発足当時は、県下に24の支部を設置し、約900人の会員が活動していました。猪名川ココロンクラブもその支部の一つです。

ときめき

瞬

「今」「この瞬間」輝いている
あなたを応援します

8 としょかん通信

がっ

問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)

▷休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、館内整理日6日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「平和を考える」8月1日～9月2日

※8月の子ども向け行事は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。館内での長時間の滞在は避けてご利用ください。



図書館の新サービス
については12ページを
チェック！



日生図書室

開室日 日曜日=2・9・16・23・30日
水曜日=5・12・19・26日
金曜日=7・14・21・28日
土曜日=1・8・15・22・29日
開室時間 午前10時～午後5時
※土曜日は午後0時30分まで

こんな本いかが？

ちっちゃいこえ (紙芝居)

アーサー・ビナード/脚本 丸木俊・丸木位里/絵 童心社

丸木夫妻の15枚の連作屏風絵「原爆の図」から絵を切り取って再構成し、独自のストーリーを作り上げた紙芝居。ネコが語るヒロシマのこと、いのちのこと。どんな生き物も、



ちっちゃいこえ

体の中のサイボウがちっちゃい声をあげながら命をつくりつづけている…。メッセージが観る者の心に静かに響きます。【中学年～・16枚】

夏に降る雪

あんずゆき/作 佐藤真紀子/絵 フレーベル館



佐世保に引っ越したばかりで周りになじめなかった小6の大河が、戦争をテーマにした演劇に参加することになります。最初は不本意でしたが、地域の人々と交流し身近にある戦争遺跡の歴史を知る中で、次第に変化が…。過去を知り自分を見つめる子どもたちの成長を描いたお話。【高学年～・223ページ】

窓

小手鞠るい/著 小学館

中学2年の窓香に突然外国から届いた、亡き母のノート。そこには、夫や子と別れてアメリカに残りジャーナリストを目指した母からのメッセージが。窓香への愛情とともに綴られているのは、取材先で見た、子どもたちが紛争に巻き込まれている世界の現実でした。開かれた窓となるノートを通じて、母の生き方や新しい世界を知る少女の物語。【中学生～・205ページ】



鐘を鳴らす子供たち

古内一絵/著 小峰書店

戦後まもなく製作され話題になったラジオドラマ「鐘の鳴る丘」の制作過程を題材にしたフィクション。価値観の変化や社会の矛盾に悩みながらも懸命に生きようとする子どもたちと、自分たちの起こした過去を後悔する大人たちの姿を描いています。「あしたはもっとしあわせに…」という主題歌のフレーズが心に残る小説。【一般・331ページ】



い〜な！ ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

ゴーヤのドライキーマカレー

（エネルギー 338kcal、食塩相当 1.8 g）

ゴーヤは「夏野菜の王様」といわれ、ビタミンC、βカロテン、カリウムなどが多い野菜です。苦み成分のモモルデシンには食欲増進の働きがあり、夏バテ予防効果が期待できます。苦手な人は薄く切り、塩もみすると食べやすくなります。今回は、ゴーヤの苦みとスパイシーさが食欲をそそるカレーをご紹介します。



【材料（4人分）】

ゴーヤ 1本、合いびき肉 300g、トマト 2個、パプリカ（黄）1個、たまねぎ 1個、にんにく 1片、生姜 1片、サラダ油 大さじ3、A（カレー粉 大さじ3、ウスターソース 大さじ1、

ケチャップ 大さじ1、顆粒コンソメの素 小さじ2）、塩・こしょう適宜

【作り方】

- ①ゴーヤを縦に切り、スプーンで綿と種をくり抜き7mm幅の薄切りにする。苦味を抜くため、塩小さじ1/2（分量外）をもみこみ、10分置いてからキッチンペーパーなどで水気をとる。
- ②玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。トマトはざく切りにし、パプリカはヘタと種をとり1～2cm角に切る。
- ③鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④合いびき肉を加え、色が変わるまでよく炒めたら、一度火を止めてAを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤トマトを加えて炒め、水分が出てきたら、弱めの中火にして3分ほど煮詰める。最後にゴーヤ、パプリカを加えて3分ほど中火で炒め、塩・こしょうで味を調える。

▶問合せ 保健センター（☎766-1000）

今月のピックアップ野菜

ゴーヤ（にがうり）

（道の駅での入荷時期
7月上旬～9月下旬ごろ）



ゴーヤとは沖縄地方の方言でにがうりのことを指し、ツルレイシとも呼ばれます。表面のイボは水を貯める働きがあり、干ばつなど厳しい気候でも生きていけるたくましさがあります。他の野菜に比べてビタミンCが豊富で、加熱してもほとんど壊れずに残るのが特徴です。

【選び方】

鮮やかな濃い緑色で、ずっしりと重みが

あるものを選びましょう。表面のイボが硬くはりがあり、つぶれたり、傷ついたりしていないものが新鮮です。新鮮であるほど栄養価は高いですが、その分苦味も強くなります。

【保存方法】

ポリ袋やラップでくるみ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。すぐに使わない場合は、中の種とワタを取り除いて水洗いせずにラップにくるむと、ビタミンCが保て、緑色も鮮やかに保存できます。また、固めに塩ゆでしたり、軽く炒めてからの冷凍保存もおすすです。

道の駅 いながわだより

8月の主な出荷野菜 トマト、きゅうり、なす、玉ねぎ、生しいたけ、オクラ、ズッキーニ、まくわうり、かぼちゃ、ゴーヤ、甘とうがらし など

《8月のイベント》夏まつり

▶とき 8月30日（日）10:00～

▶内容 やきそば・フランクフルト販売、三木刃物研ぎ・販売、海産物の販売 など

▶問合せ 道の駅いながわ（☎767-8600）

～猪名川町観光ボランティアガイドがご案内～

私のオススメ★

四季折々の雨森山

今回の私のお勧めは、日生ニュータウンの北に位置する標高384mの里山「雨森山」です。晴好雨奇、雨森山は季節の移ろいを教えてくれます。特に内馬場地区から眺めると、田植え後に水の張られた田んぼや稲穂が揺れる田んぼ越しに見る景色は素敵で、心が安らぎます。また、日生中央駅から北西に歩いて5分ほどのところから始まり、伏見池公園に伸びる「彫刻の道」を、雨森山を眺めながらゆっくり歩くのもいいですね。

雨森山はハイキングにも最適です。雨森山の山頂付近を含め、東斜面は「内馬場の森」と呼ばれ、「森林ボランティア 猪名川町里山倶楽部」の皆さんが、山道や休憩所などを整備してくださっています。クヌギやコナラ、アベマキなどの落葉広葉樹が多く、木漏れ

今月の担当ガイド



岩野 敏男さん



雨森山第2広場からの眺め

が植樹されています。トイレが設置されているので、ここで休憩することが出来ます。さらに進むと第2広場です。次第に眼下に視界が広がります。尾根筋を進むと第3広場、このあたりは谷筋に

日の山道や鳥の声など季節によって異なる趣があります。比較的アプローチしやすく、大切にしたい里山です。また、里山倶楽部の皆さんはエドヒガンの保護・育成にも力を入れておられ、春に訪れると群生したきれいな桜を見ることが出来ます。エドヒガンは、ソメイヨシノの母種の一つで、葉より早く淡紅色の花が開きます。ソメイヨシノに比べて寿命が長く、雨森山にはエドヒガンの巨木が多数あります。一方で、エドヒガンは兵庫県のレッドデータブックに載るほど持続基盤が脆弱とされており、群生地は貴重です。173号線の新円山トンネルの手前の側道を進むと内馬場の森・雨森山の登山口があります。ちよつと急な斜面をゆっくり上ると、第1広場に到着です。第1広場は、エドヒガンの幼木



▲アクセス方法の詳細は町ホームページ

沿ってエドヒガンが群生しています。そして山頂。晴れた日には、京セラドーム大阪が光っています。2年前の大雨災害で入山規制が敷かれていましたが、今年の4月によつやく解除されました。夏になり暑くなってきましたが、熱中症と足元に注意して、ゆっくり登ってみませんか。そして、あなたの好きな四季折々の雨森山の姿を探されてみてはいかがでしょうか。



エドヒガン（内馬場の森）

▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ

企画政策課広報戦略室（☎766-8707）

※詳細は町ホームページ

