



「フラワーアレンジドリーム」

# なごむ 和

なごむ  
No.429

# 6

2024年6月10日  
大泉町公民館だより



## わくわく 食養生の会



サークル紹介：51



### はなみずき通り わくわく食養生の会

私は30年程前、知人から送られた月刊紙がきっかけで「あなたと健康社」と繋がりができました。その後、地元の友人に背中を押され成城の料理教室に通いました。そこで自然療法の先駆者である東城百合子先生の教えに学び、先生が天に還る前の月に修了証書をいただきました。先生は「地元で料理教室をやって伝えなさい。私の遺言と思って聞きなさいよ。」と仰いました。昨年2月にわくわく食養生の会は地域の仲間3名と我が家の台所から一歩を踏み出しました。その後仲間も増え公民館に活動の場所を移し、現在にいたっています。料理教室は月一回のペースで旬の食材、身土不二しんどふじを心がけたレシピを作り気兼ねのないおしゃべりで食卓を囲んでいます。台所は家庭の薬局を念頭に、月一回の料理教室を仲間とコツコツと続けていくことを目標にしていきたいと思います。

※身土不二（しんどふじ）：人間の身体と土地は切り離せない関係にあるということ。その土地でその季節にとれたものを食べるのが、健康に良いという考え方

# あなたの故郷(ふるさと)はどこですか？

## 日本全国ふるさと発見!! 兵庫県姫路市①

### ◆大泉町にはいつごろ

来られましたか？

1970年(昭和45年)結婚を機に大泉町に来ました。

### ◆ふるさと自慢①

広大な面積を誇る兵庫県は、同じ県内でもエリアごとに、独自の歴史や文化が根付いています。

まず、第一に挙げられるのが国宝であり世界遺産でもある姫路城。1346年赤松貞範が築城。その後幾多の変遷を経て、「関ヶ原の戦い」の後、1609年に城主となった池田輝政が、天守防衛の究極の姿である連立式天守を完成させ、現在に至っております。

白漆喰総塗籠で外壁が真っ白に輝き、白鷺が飛ぶ様に見える



姫路城

さまから「白鷺城」といわれ、勇壮かつ優美な姿の美しさは言うまでもありませんが、敵の攻撃に備える為の工夫が随所になされており、見どころ満載の城です。

並んで史実として有名な赤穂主君の仇討ちを成し遂げた四十七名の御霊を祀る為に建立された大石神社。赤穂藩の偉功を伝える、国指定の史跡です。

### ◆ふるさとの

心に残る風景

子供の頃住んでいた家の近くにあった低山「京見山」の中腹から見える瀬戸内海沿岸に広がる製鉄会社(現在の日本製鉄株式会社)。その会社の工場から、空に向かってそびえ立つ「七本煙突」。大きな煙突から昇り立つ煙。それらは、そこで働く大勢の人達の生活を支える象徴でもありました。



大石神社

(A・A)

### 姫路市の概要

- 面積 534.35km<sup>2</sup>
  - 人口 524,329人  
(令和6年4月末日 現在)
  - 市の木 カシ
  - 市の花 サギソウ
  - 市の鳥 シラサギ
- 参考：姫路市ホームページ

### 姫路市と周辺の観光名所

- 姫路城 城見台公園 ●廣峯神社
- 太陽公園好古園 ●書寫山園教寺
- 好古園 ●姫路市立美術館 ●赤穂城跡



私と大せつな  
友だち



西小3年  
長谷川 智咲

わたしは、おとし西小学校へ入学しました。その時、ようち園からの友だちは1人もいなくて、「友だちできるかな。」ととてもしんぱいでした。

今は3年生になり、大せつな友だちができました。その子はとてもやさしく元気をくれるとてもいい人です。たまにケンカもするけど、すぐなかなおります。だからクラスがはなれて

しまった時、とてもこまりました。クラスがえになるとドキドキして、とてもいやな気持ちになるのです。

しかし、ちがうクラスのお友だちと同じクラスになったり、あたらしい友だちができ、お話をしたりあそんだり、毎日がたのしくかんじるようになりました。そこからわたしは、クラスがえがすきになりました。友だちのおわかれはさびしいけど、あたらしい友だちをつくるためには、「クラスがえやせきがえは、とても大せつなんだな。」と思いました。

そしてもう一つ、大すきな西小学校で、これからもたくさんのお友だちをつくりたいです。

すよつとい話

いささか手前みそで恐縮ですが、ちょっと前のちよつとい話を聞いてください。

去る四月二十一日、全日本おあさんコーラス群馬県大会で、私たち「コーラスポピー」は優秀賞に選ばれました。今まで優良賞は何回かありましたが、優秀賞は初めてで、喜びも一入です。先生方の指導が功を奏したことは言うまでもありません。毎回同じことを指摘されても、すぐ忘れる私たちに、こりずにいてねいに教えてくださったお蔭です。詩の情景を思い浮かべて、

子音は、はっきりと母音をのびして歌うように、まだ他に課題はいっぱいあります。今回の曲は、「証城寺の狸囃子」「汽車のうた」「夕焼小焼」「どんぐりころころ」童謡に楽器を交えて、おもしろく楽しく演奏しました。七月初めの関東大会に向けて、体調を整えながら練習に励んでいるところです。

話は変わりますが、先日亡くなった星野富弘さんの詩による合唱曲もたくさん歌いました。美術館にも何回か足を運びました。ご冥福をお祈りいたします。

(K・H)

公民館図書室  
新刊図書のお知らせ



● 科学がつきとめた「運のいい人」

〈中野 信子〉

● なるようになる。僕はこんなふう  
に生きてきた

〈養老 孟司〉

● 書いてはいけない〜日本経済墮  
落の真相

〈森永 卓郎〉

● 遺伝子が語る免疫学夜話〜自己  
を攻撃する体はなぜ生まれたか

〈橋本 求〉

● 医師のぼくが50年かけてたどり  
ついた鎌田式長生き食事術

〈鎌田 寛〉

● やる気1%ごはん〜テキストで  
も美味しくつくれる悶絶レシピ  
500 (レシピ本大賞)

〈まるみキッチン〉

● 成瀬は信じた道をいく

〈宮島 未奈〉

● 小山さんノート

〈小山さんノートワークシヨップ〉

● 野球しようぜ！大谷翔平ものが  
たり

〈へとりごえこうじ〉

図書室お勧めの一冊

『大ピンチずかん2』



今、大ブームの絵本を知っていますか？

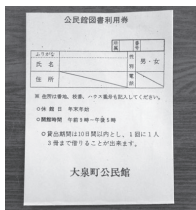
人生は大ピンチばかりだ。この先もいつ大ピンチに陥るかかわからない。どんなピンチがあるか知っていたほうが心の準備ができるというもの。子どものうちから大ピンチを経験している。なんと五歳の子どもさんも喜んで読んでいる。親子で楽しめること間違いなし。今クチコミでも人気のようです。思わず吹き出してしまうユーモアにあふれた一冊です。

2023年11月に「2」が発刊されて、早くも12月には、月間ベストセラーランキング一位となった絵本。前作も大人気だったようです。マスコミでも取り上げられています。

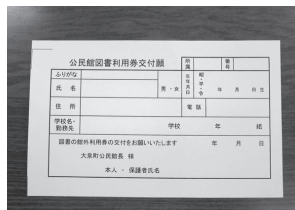
手元においてピンチに備えてみたら・・・。

# 大泉町公民館図書室の本の借り方

① 図書室で本を借りる時は、図書利用券が必要です。窓口で「公民館図書利用券交付願」に必要事項を記入していただき、その場で発行します。



利用券



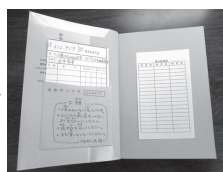
交付願



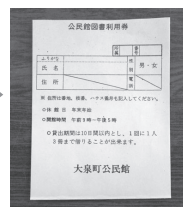
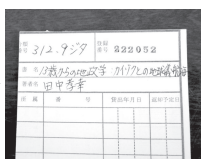
② 借りたい本が決まったら、窓口前の貸出コーナーで本の裏表紙のカードに必要事項を記入し、カードを利用券に入れた後、図書カードポストに入れてください。



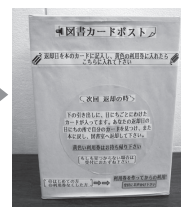
貸出コーナー



本の裏表紙のカード



利用券



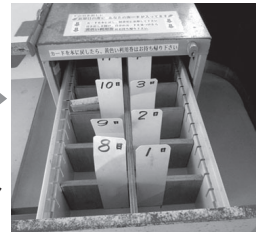
図書カードポスト



③ 本を返却する時は、窓口前の貸出コーナーの引き出しを開け、かえす日にちのところから自分の利用券を取り出し、本のカードをかえす本に戻した後、図書室へ返却してください。



引出し



● 閲覧・貸出時間：午前9時～午後5時

● 貸出期間：10日間 ● 貸出冊数：1人3冊まで ※お問い合わせ等詳しくは 大泉町公民館 電話 62-2330へ

## 『ヤングミュージックフェスティバル』 の出演バンドの募集

- 毎年、大勢の人で賑わう大泉まつり。熱気あふれる開放的な野外で、演奏しませんか！
- 出演を希望される人は、6月30日(日)までに、谷津 ☎090(9641)5422へお申し込みください。

● 大泉まつり協賛  
第37回公利連  
ヤングミュージック  
フェスティバル

■ 日時 7月28日(日)  
午後3時より

■ 会場 いずみ緑道

◎ 予定ですので、変更となる場合がございます。

※ お問い合わせ等詳しくは、  
谷津 ☎090(9641)5422まで。

へんしゅつじゅんき

まぶしい光に緑は深さを増し、花々が鮮やかに咲き出しました。

新聞で詩画家星野富弘さん死去を知り、驚きと悲しみで心が痛い。身近な草花を描き、温かな愛や感謝の詩画に何度も感動し涙しました。

これからも富弘さんの作品は心に残り愛を与えてくれることでしょう。

〈へひ〉

黄色のランドセルカバーをつけた新1年生が下校している姿を見てみると、かつて我が子達の帰りを待っていた頃が懐かしく思えてくる。今も昔も、親の心子知らずなのは同じで、フラフラ寄り道しながら帰っているのが微笑ましい。

〈艶〉

夜、仕事が一息ついた時、ユーチューブを見ている。その中には多種多様な内容がいっぱい。私は、車のレースや政治、心霊もの、これからあるだろう巨大地震の話、趣味のラジコンやサバゲー色々なカテゴリーを見ては楽しんでる。息子はゲームの解説に夢中…。それより宿題など勉強は？

〈浩〉