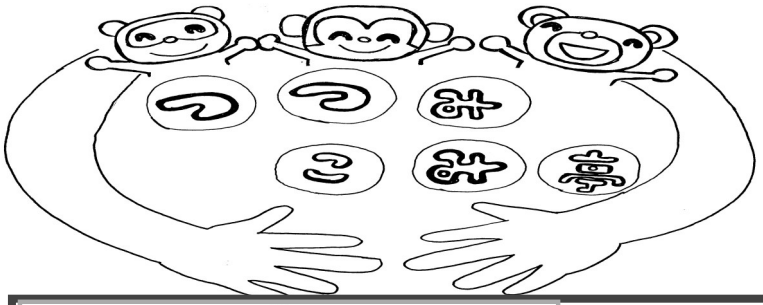


平成24年9月6日発行

# 第6号

山ノ内町住民活動センター運営委員会

## やなぎらんの会

「高天ヶ原のゲレンデを昔のように高山植物で花いっぱいにしたい」との思いで集まったホテルの女将５人が平成１１年に結成したグループです。

初夏の高天ヶ原湿原を代表する花に「ヒオウギアヤメ（檜扇文目）」があります。文仁親王妃　紀子様のお印となって近年名前が知られるようになりました。お客様にこんなに群生している場所は、日本全国でも大変珍しいと言われ湿原を大切に守るため、ヨシ刈りを始めました。

刈ったヨシをそのまま湿原においておくと肥料になり、湿原に悪影響になるため湿原外に運び出します。刈ったヨシがカード・一筆箋などに変わり、高天ヶ原旅館組合のホテル内売店で販売しています。その収益金は高天ヶ原湿原を守る活動に使用されます。

今年の秋も湿原を守るヨシ刈を行います。ビーバーで前日にヨシを刈りますが、当日はヨシの湿原外への運び出しや、紙にするための葉などをとって茎にする作業があります。多くの方の協力が必要です。

### ボランティア募集！！



| | |
|---|---|
| 日　時 | 平成２４年１０月２８日（日）作業開始９時３０分より（受付９時より） |
| 集合場所 | 高天ヶ原バス停 |
| 内　容 | ヨシを運ぶ・葉などをとる作業 |
| 持ち物 | 作業服・長靴・軍手・手拭い・雨具 |
| | ✿冷え込む時期なので暖かい格好でお越しください |
| その他 | 終了後キノコ汁のサービスがあります。　無料入浴できます。（入浴道具は持参） |

## ボランティアさん紹介

今回は山ノ内町食生活改善推進協議会の皆さんです

**☆代表**　東なつ子　**☆グループ人数**　３７名　「食改さん」と呼ばれ親しまれています！

**☆グループ創立**　昭和６１年４月

**☆食生活改善推進協議会とは？**　当初脳卒中予防のために減塩料理や食事作りの負担を軽減したお手軽バランス食の普及を図ろうと、キッチンカーに乗って町内イベント等に参加し、地道な努力で町内に減塩の意識を浸透させ、長寿長野県の礎を築いた組織の一つです。地域住民の健康づくりを食の分野から推進している、全国的なボランティア団体で各市町村単位で組織されています。子どもから高齢者まで幅広い町民を対象に、行政・関係機関（保健補導員・医師会等）と連携を図りながら健康づくりを進めています。

**☆活動内容**　食育推進のために「親子の食育教室」、郷土料理の継承活動（おやき・やしょうま等）、手作りヘルシーおやつの普及活動、生活習慣病予防のために「減塩料理・カルシウムアップ料理・低脂肪・低カロリー料理」等の普及活動、社協デイサービスバイキング昼食の提供。



食と健康に関心のある方、郷土料理を知りたい方などどなたでも入会できます。希望される方はお電話下さい。

役場健康福祉課　健康づくり支援係　電話33-3116　有線2013

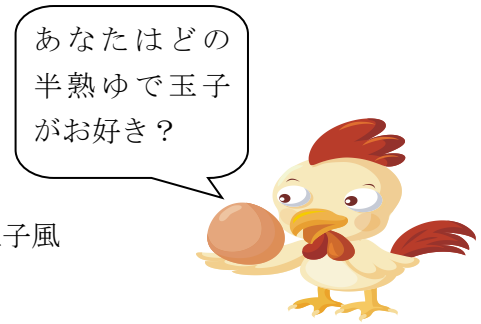
## 知恵の『わっ！』クッキ

半熟ゆで玉子。お馴染みのゆで玉子。されど半熟の好みがそれぞれのゆで玉子。ゆでる時間を吉田さん・笹井さん（上条）、バリエーションを神田さんをはじめ皆様にお聞きました。

～白身が固く黄身が半熟のゆで玉子は、熱湯の中に卵を入れる～

●白身より黄身の固まる温度が低いことに注目。

●お玉に卵をのせ熱湯の中に入れると殻にヒビが入らないよ！




☆こんなにバリエーションが広がるゆで玉子

ゆで時間　３分･･･温泉玉子　　５分･･･白身の固まった温泉玉子風

７分･･･標準半熟玉子　１０分･･･かたゆで玉子

【ゆで玉子を使ったバリエーション】

No.１　塩麹に漬けた半熟玉子・・・熱湯から入れた７分半熟玉子の殻をむき、塩麹で一晩漬けこんだもの。

No.２　醤油味の半熟玉子・・・・・醤油・みりん・砂糖・水を入れて、煮立てて半熟玉子を一晩漬けこむ。（水はあまり多く入れない。ジッパー付きのフリーザーバックに漬けこむとそのまま持って行けるよ）

No.３　簡単味付け玉子・・・・・「めんつゆ」で一晩漬けこむ。コップなどに入れアルミ箔で蓋をするとよく漬かるよ。（ラーメンに乗せたりすると美味しいよ）

## ボランティア研修視察参加者募

１．日時　平成24年10月3日(水)

２．場所　伊那市かんてんぱぱガーデン

３．内容　講演「企業の理念、社員教育から見えてきたボランティア精神の心得」

健康づくりと体力測定

買い物および散策

４．参加費　￥３，０００円（食事代含む）

５．申込先　9月26日(水)までにつつみ住民活動センターへ参加費を添えてお申込み下さい

## ボランティア交流会参加者募集

さあ皆集まれ！

災害時に役立つサバイバルめしを作って交流をしよう！

１．日　時　平成24年10月27日(土)11時～15時

２．場　所　つつみ住民活動センター

３．内　容　空き缶でご飯を炊く・バームクーヘン作り

八味鍋汁作り

４．参加費　￥１，０００円（材料、飲み物等込み）

５．申込先　10月19日(金)までに参加費を添えてつつみ住民活動センターへお申し込み下さい

## ボランティア募集

**グループホームゆうあいの家　桜（戸狩地籍）**

話し相手や外出時の介助等、月１回ぐらいで継続してボランティア活動して下さる方を募集します。

【募集人数】２～３名

【活動時間】午前１０時～午後１時ぐらい

【問い合わせ】電話３１－３５３３（春原）

## つぶやき♪

短い夏が終わってしまった。寒さの厳しい山ノ内に生まれ、毎年早く夏がこないかと待ち遠しいのに。

早起きして、息子とカブトムシをとりに行った。娘のラジオ体操にも付き合った。

子ども達は、ギラギラの太陽に負けず、真っ黒に日焼けした。

海こそないが野山には事欠かないこの山ノ内で、元気にたくましく育ってほしいと願い、来年の夏を待とうと思う。

By.イクメンA

ボランティア情報誌は、年４回発行しています。掲載を希望する方は気軽に原稿をお寄せください。
〒381-0401　長野県下高井郡山ノ内町大字平穏３２５２－５　つつみ住民活動センター
電話：０２６９－３３－２８１０　　有線：４２８０　ファックス：０２６９－３３－２８３０