



## 活動報告

### ●絵本クラブ

10月3日(木)中唐戸児童館の乳幼児クラブにて、絵本クラブのメンバー6名でパネルシアターとエプロンシアターを披露しました。

童謡「アイアイ」では、とっても可愛いお猿の振り付けを、「とんでったバナナ」では、ノリノリで手作りマラカスをフリフリ♪親子さんも一緒に手遊びを楽しんでいただけました!



### ●第11回 上鳥羽「夏の夜市」

今年から開催実行委員会を設け、より適切な運営・開催を目指し、5月から打合せを重ねながら準備を進めて行きました。開催当日の台風接近で急きょ翌日に延期になったため、舞台発表の内容変更や規模を縮小して開催することになりました。

その影響で舞台出演者の変更や準備した模擬店の食材の廃棄、関係者への連絡、調整等で混乱が発生したものの、なんとか翌日(日曜日)に開催することができました。

今年センターが注力したことは、ゴミの発生量の削減、資源ゴミの分別収集と共にリユース食器の返却率のアップです。返却率アップのため、新たに返却ソングを作り、CDデッキで流しながらプラカードを掲げて歩き、エコステーションへの返却をアピールした結果、返却率は昨年の91%から94%にわずかですがアップできました。

今後も返却率100%を目標としてリユース食器の利用の継続とゴミの削減、資源ごみの分別収集を行ないたいと思います。

今後とも皆さまのご協力をお願いいたします。



## ..... お知らせ .....

### ●ラジオ体操《開始時間の変更》

11月1日(金)より時間を30分繰り上げてスタートします。

上調子公園：16時～ / 島田公園：16時30分～

※お間違いのないようにご参加ください。

### ●コミュニティ回収《毎月第3日曜日》

「いきいき上鳥羽プロジェクト」では、古紙類・古着などを地域で回収し、ごみ減量・リサイクルに取り組んでいます。

回収品目は、古紙類(新聞・ダンボール・雑がみ・牛乳パック)古着類(古着・古布など)です。ご協力よろしくお願ひします!

### ●かみとば オータムコンサート

当センターの秋のイベント「かみとば オータムコンサート」は、上鳥羽在住の方、日頃センターご利用いただいている方、上鳥羽に縁がある個人や団体の方に出演いただきます。

晩秋のひとときを音楽に包まれて過ごしませんか♪

2019 かみとば オータムコンサート Autumn Concert

11月16日(土)

会場：京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター  
開場：13:00  
開演：13:30~16:00

♪ 出演者 ♪

- 坂下正幸さん (声楽)
- 谷口美友季 (フルート)
- 犬童妃良 (ピアノ)
- らくらくピアノサークル
- Ripple (リップル)
- PONGEE (ボンジー)

### ●ふれあいまつり

今年も秋恒例「南区民ふれあい祭り」が、11月10日(日)に開催されます。

いきいき上鳥羽プロジェクトは、上鳥羽学区の皆さんと一緒に「ミニ花ポット」販売のお手伝いさせていただき、歴史ある東寺で一人でも多くの方とつながりたいと思います!



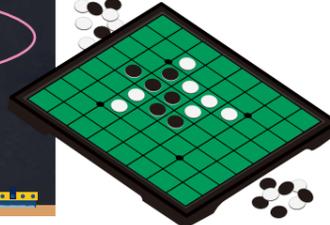
### ●オセロのサークルができま〜す! ●

お家に使わなくなったオセロゲームはありませんか?

ゆずってください!

お家で眠っているオセロゲームの台があったら譲ってください!

○セ○で交流  
○セ○で脳トレ



2019.10

No.7

上鳥羽北部 “いきセン” newsレター

つなぐ 人 心 想

京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター  
京都市南区上鳥羽南唐戸町 62-2 〒601-8107  
Tel. 075-691-9098 Fax. 075-662-0910

ktb-ikisen.jp/

## 上鳥羽の人・心・想を“つなぐ” いきいき上鳥羽プロジェクト



上鳥羽のイメージキャラクター  
ネギトパちゃん

今年より「食」をテーマに“上鳥羽の農業を考える”を立ち上げました。上鳥羽は古くから農業が盛んに行われてきましたが、近年は田畑が減少しガレージや住宅に変わっています。しかし九条ねぎが有名な様に、まだまだ色々な野菜を栽培する農家さんが多く残っています。そんな京野菜を少しでも上鳥羽の方や、その他の地域の皆さんにも知っていただくお手伝いをしていければと思います。



発行：京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター 2019年10月発行



京都市 CITY OF KYOTO

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

Facebook

上鳥羽北部いきいき市民活動センター



# 上鳥羽の 農業を考える

## いきいき上鳥羽プロジェクト

私たちの生活の基本である「食」を支えるのは農業です。  
そんな大切な農業、特に上鳥羽の農業について考えてみました。

受け継いだ自家採種を守るのが使命

京都市認定生産者 村田 晴之

私の家では祖父の代から金時にんじんを栽培しています。一般的に流通しているにんじんは西洋種ですが、金時にんじんは東洋種で16世紀に中国から伝わり、関西以西で栽培されるようになりました。その名前の由来は、鮮やかな紅色から日本昔話に登場する赤ら顔の坂田金時（金太郎）からといわれています。西洋にんじんに比べて甘みがあり、肉質が柔らかい割りに煮崩れしにくいいため、主に煮物で使われます。また冬の季節料理や京料理、おせち料理によく使われことから京にんじんとも呼ばれています。

金時にんじんには、スイカやトマトなど赤い野菜に含まれているリコピンという成分が多く含まれています。リコピンには癌を予防する働きがあると言われていています。また腸の中を掃除してくれる食物繊維も西洋にんじんの約2倍含まれています。

近年の異常気象の影響で、年々育てるのが難しくなっています。最盛期には100軒以上のあった上鳥羽の生産者も現在では10軒弱になっているのが現状ですが、私は体力が続く限り上鳥羽の伝統野菜金時にんじんを作り続けて行こうと思っています。また、上鳥羽の金時にんじんの品質を維持していくため、祖父の代から受け継いだ自家採種を守るのが私の使命と考えています。

ぜひ皆さまもこの機会に金時にんじんを食べてみてください。



色鮮やかな金時にんじんは  
冬の京料理に欠かせない食材です。



金時にんじんの畑（上鳥羽）と村田晴之さん

## 京野菜レシピ わが家の自慢

日本の伝統的なお料理「なます」には、やはり金時にんじんです。

### 紅白なます

金時にんじん	20g	(A)	
大根	200g	酢	80ml
塩	小さじ1/2	砂糖	大さじ2
		塩	少々

簡単レシピで  
あなたも作って  
みませんか？



① 金時にんじん、大根は皮をむき5cm長さの細めのせん切りにします。



② ボウルに①を入れ、塩を振って軽くもみ込み5～10分置きます。具材がしんなりしたら水気をしっかり絞ります。



③ 鍋に(A)を入れ中火にかけ、砂糖が溶けたら別容器に移し冷まします。



④ ②のボウルに③を大さじ1杯入れて混ぜ合わせ、もう一度しっかり絞って、残りの③に漬けて味をなじませます。



⑤ 器にこんもりと盛りつけます。

### Check!

②の水気を絞る時は、形をつぶさないように絞ります。

### Check!

お好みでゆずの皮や白ごまを振りかけると、美味しくいただけます。

いきいき上鳥羽プロジェクト Act.3  
『上鳥羽の農業を考える』企画

とっても新鮮!

早く行かなきゃ!

上鳥羽の農家さんより届いた新鮮な野菜を販売します。  
野菜の販売は、売り切れ次第終了です。

# とばベジマルシェ

in

## “ohana”

コミュニティガーデン

“ohana” (オハナ) とはハワイ語で広い意味での「家族」を表し、「互いに支え合い、世代を超えて永遠に続く集合体」をこのように呼びます。コミュニティガーデン “ohana” は地域の人たちの要望により、草花の鑑賞や手入れ、土と接するなど、大人から子どもまでが楽しめる交流の場を作ることを目的としたガーデンです。皆さんもお気軽にご参加ください。

日時：2019年11月4日(月・振替休日)  
10:00～12:00(雨天決行)

場所：上鳥羽北部いきいき市民活動センター  
コミュニティガーデン “ohana”

ロケットストーブで焼きたてホクホクの焼き芋を食べながら  
みんなで楽しく“ohana”で、お茶会&トークをしましょう!

主催：京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター / いきいき上鳥羽プロジェクト  
共催：JA 京都市上鳥羽支部  
協力：上鳥羽末広会連合会 / 上鳥羽地域女性会 / ohana会