活動報告

●おもちつき大会

開始早々から雨が降る中，近隣の多くの皆さんが足を運んでくださいました。悪天候のため例年に比べると参加者は少なかったものの，きなこもち・ぜんざい・みそ汁のどれもが大人気で，ほとんどの方が２杯，３杯とお替りをしてくださいました。
周囲の人に教わりながら，子ども達が楽しそうにお餅をつく姿が印象的でした。これからもこの子ども達によって伝統文化が引き継がれていければ良いですね。また，今回もリユース食器を使用し，自然環境に配慮する取り組みを行いました。
上鳥羽自治連合会，各種団体，児童館など，たくさんの方にご協力をいただいて，人と人とをつなぐ“地域交流”の場になりました。ご参加，お手伝いいただいた皆さんありがとうございました。

●春まちフェスタ

２月 29 日（土）開催予定の「春まちフェスタ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止いたしました。

●絵本クラブ

中唐戸児童館よりお声がけいただき，子育て支援拠点事業「出張児童館」の取り組みに「いきいき絵本クラブ」も参加させていただきました。手遊び・パネルシアター・エプロンシアター・ジャンケンゲームなど，日頃の練習の成果を発表しました。会場に集まっていただいた多くの子どもたち，ママ，パパのたくさんの笑顔に癒され，楽しくパフォーマンスできました。
「いきいき絵本クラブ」では出張公演の依頼受付中です！

一緒に活動してくれる
仲間を募集中！

詳しくはセンターまで
お問合せください。

●吉祥院いきいき市民活動センター「ふれあいひろば」に参加

１月 19 日いきセンパートナー事業の一環として，吉祥院いきいき市民活動センターの開催される事業「ふれあいひろば」に，当センターを利用して活動されている４団体（音楽療法士の坂下正幸さん，らくらくピアノサークル，自彊術サークル，介護予防推進センター）の皆さんと一緒に参加しました。
４団体の皆さんは，それぞれの活動をデモンストレーションや実技指導などで発表されました。
当センターも「市民活動相談窓口」のブース設置しました。

お知らせ

●ラジオ体操（毎週金曜日・上調子公園，島田公園にて）

《3 月 6 日からスタート時間が変わりました！》

上調子公園 午後 4 時 30 分 / 島田公園 午後 5 時スタート

※お間違いのないようご参加ください。

「ラジオ体操」は感染防止のため，当面の間中止いたします。

★ラジオ体操トピックス★

上調子公園
下校時の中学生が参加してくれました。

●コミュニティー回収《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いします！

●●●いきいき上鳥羽プロジェクト　メンバー募集●●●

プロジェクトで地域を変えよう !!

「いきいき上鳥羽プロジェクト」で一緒に活動してくださる方を募集しています。
『上鳥羽をもっと楽しく元気なまちにするために，こんなことやってみたいなあ』をコンセプトとして，毎月第２木曜日の午後７時より，当センターにて楽しくおしゃべりしています。
活気あるまちづくりに興味のある方は，どうぞご参加ください。
みんなの力で上鳥羽のまちをもりあげましょう !!
ご参加お待ちしています。

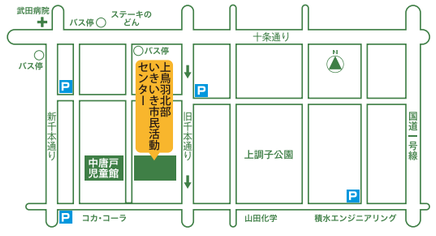
上鳥羽の人・心・想を“つなぐ”
いきいき上鳥羽プロジェクト

上鳥羽のイメージキャラクター
ネギトバちゃん

SAWADA

いきいき上鳥羽プロジェクトが発足してから丸２年がたちました。
年間を通してさまざまイベント，サークル活動が行われています。
昨年 11 月に行われたとばベジマルシェでは，上鳥羽の農家さんのご協力により，みずみずしく新鮮な取れたて野菜の即売会が行われました。
これからも１人ひとりができること，やってみたいことを持ち寄り，更にいきセンの活動が地域の活性化につながるよう，わたしもそのお手伝いができればと思っています。

発行：京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター　2020 年 3 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。

受け継ぎ，新しい試みで次代に繋ぎたい！

京都市認定生産者　長谷川喜章

京都市と京都大学が連携して開発した新しい京野菜「京ラフラン」

私は子どもの頃から父親の操作する耕運機に乗ったり，畑で遊んだりしていました。
そして将来は父親のような農家になろうと考えていました。それが叶い，今はネギとキャベツを主軸とした農業をやっています。
私が京ラフランを知ったのは，キャベツを作っていた畑に病害虫が大発生し，キャベツが作りにくくなってしまった時でした。同時期に農家仲間から「京ラフランを一緒に作らないか？」と声をかけてもらい，育成期間や収穫できる時期がキャベツとよく似ており，病害虫に非常に強いと教わったので，試しに作ってみることにしました。
京ラフランとは，京都市と京都大学が連携して開発した新しい京野菜で，大根とキャベツの仲間のコールラビを掛け合わせたものです。軸・葉・花蕾すべて食べられるので捨てる部分がないという特徴もあります。軸を生で食べるのも美味しいし，そのほかの部分も炊く・和える・揚げると和食はもちろん洋食にも使うことのできる野菜です。栄養価も非常に高くカルシウムはほうれん草の 1.7 倍，総ビタミン C は 2.7 倍もあります。
4 月の収穫期に入ると凄まじい勢いで成長し花が咲いてしまうと商品価値がなくなってしまうので，その時期には晴雨関係なく収穫を続けないといけないので大変です。
あれほど悩んだ病害虫の発生も作り始めてからの 3 年間，ほぼ見受けられなくなりました。4 年目となった今年もとても順調に育っています。知名度はまだまだ低い野菜ですが，京ラフランの美味しさを皆さまに知って，食べてもらいたいので，これからも頑張って作っていきたいと思っています。
皆さまも，ぜひ一度京ラフランを食べてみてください。

花と笑顔の咲くひろば

コミュニティガーデン“ohana（オハナ）”

「児童公園をガーデンに」の構想から 1 年が経過しました。
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広い世代の人たちが集い，楽しめる地域の居場所を作ることを目的として始まりました。
毎月第 3 日曜日の午後 2 時からの ohana 会の活動に興味のある方は是非ご参加ください。

参加無料　　申込不要

- 2019.3/2 白砂先生を招いてガーデン説明会
- 2/16 第 9 回 ohana 会
- 2020.1/17 第 8 回 ohana 会
- 12/21 バラの秋苗植付け
- 12/15 第 7 回 ohana 会
- 11/17 第 6 回 ohana 会
- 4/24 NPO京都景観フォーラム 森川・梅野両氏を招いて地域活動説明会
- 6/8 町内会・いきセン合同会議
- 6/23 第 1 回 ohana 会
- 7/23 第 2 回 ohana 会
- 8/18 第 3 回 ohana 会
- 8/24 特別企画「ローズガーデンを楽しむ」白砂先生講演
- 9/15 第 4 回 ohana 会
- 10/14 第 5 回 ohana 会

多くの方のご指導、ご協力をいただきました。

今年はどんな花を咲かせてくれるか楽しみです！

- 11/4 「とばベジマルシェ」ohana 会ティーパーティ

「とばベジマルシェ」に合わせ，ohana 会はお庭で育てたハーブで，ハーブティを振舞い，ロケットストーブで焼いた焼き芋と一緒にいただきました。

名称：花と笑顔の咲くひろば コミュニティガーデン“ohana” / デザイン・監修：白砂伸夫 神戸国際大学教授
主催：コミュニティガーデン“ohana”をつくる会　協力：中唐戸町内会 / 中唐戸公園活性化委員会 / NPO 法人京都景観フォーラム

※3 月の“ohana 会”は感染防止のため中止いたします。

京野菜レシピ　京ラフランの美味しい食べ方

簡単レシピであなたも作ってみませんか？

春の彩 京ラフランの天ぷら

① 京ラフランは洗って水気を切り, 葉と軸に分ける。
② 葉は食べやすい大きさに切る。
　軸は筋の硬い部分をピーラーなどで取り除き, 食べやすい大きさに切る。
③ 天ぷらの衣を作り, 切った京ラフランに薄く小麦粉をまぶして衣をつける。
④ 約170～180℃の油で揚げる。
⑤ お好みで，天つゆ，塩を添える。