

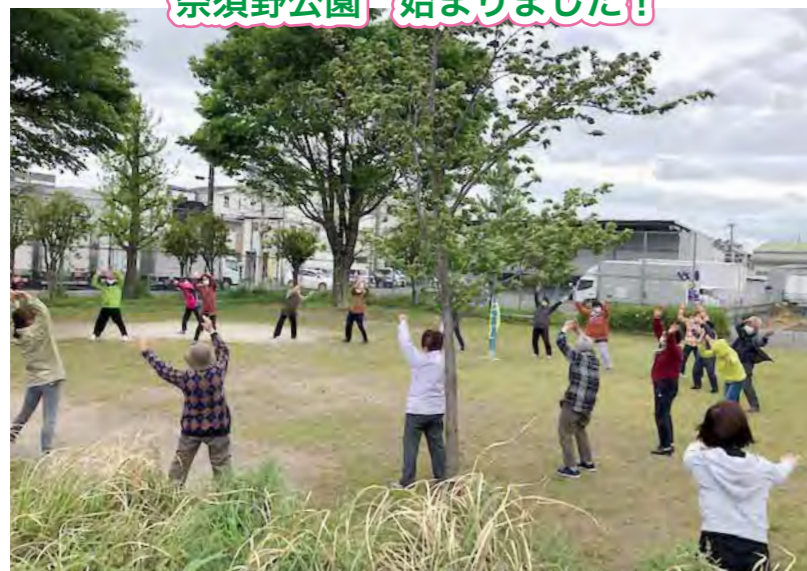


# ラジオ体操

毎週水曜日・奈須野公園 (PM4:00)

毎週金曜日・上調子公園 (PM4:00), 島田公園にて (PM4:30)

奈須野公園 始まりました!



島田公園



上調子公園

子どもたちも参加してにぎやかに!

お世話役さんの活躍でスムーズに...

週に1度のおしゃべりも楽し。



旗や看板を立ててお待ちしています。

草刈りや掃除のボランティアも、感謝です!



毎回楽しみにしています。地域の方々との交流もでき体もほぐれて喜んでます。 久世さん

男性のご参加をお待ちしています。 泉さん

ラジオ体操の後は気持ちがいいです。参加者を募集しています。 石原さん

## 上鳥羽北部いきいき市民活動センター・事業紹介

### 〈上鳥羽いきいきおひさま発電所〉

上鳥羽いきいきおひさま発電所(太陽光発電施設)は、上鳥羽の皆さまを中心に、各企業・各種団体の皆さまからご寄付をいただいて設置しました。開設から5年目を迎えたいまも順調に発電し続けています。これからも、子どもたちの未来のために環境学習の活動を続け、発信して行きます。これからもよろしくお願いいたします。

京都市北部いきいき市民活動センター/認定NPO法人きょうとグリーンファンド



センター屋上に62枚の太陽光パネルを設置しています。



発電量表示盤センター玄関の壁に設置されています。



おひさま発電所ホームページ ktb-ohisama.net/energy.html 発電量の推移が分かります。

### 〈リモート DE おひさまカフェ〉 毎月第2日曜日 午後2時~3時 【参加無料】

オンラインで楽しい仲間とつながりましょう! サークル活動の紹介や、コンサート配信、おしゃべり会など。

聞いてみたい! やってみたい! いろんなアイデア募集中! Zoomアプリの使い方もお教えします。どなたでもお気軽に楽しんでいただけます。☆参加希望の方はセンターまでお問い合わせください。☆もちろん来館での参加も大歓迎!(スマホ・パソコンがなくても大丈夫です。)



### 〈YouTubeチャンネル〉

上鳥羽北部いきいきチャンネルができました。チャンネル登録をお願いします。

上鳥羽北部いきいきチャンネル



YouTube

### い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!!

「いいき上鳥羽プロジェクト」で一緒に活動して下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、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。



2021.08 No.11

# 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



詳しくは裏面へ

上鳥羽のイメージキャラクター ネットバちゃん

初めまして!! いきいきセンターにお世話になって、早3年、あっという間...



MURATA

まだまだ、判らないことが多いですが、少しずつ地域の皆さんと一緒に、活動ができることを楽しく思っています。コロナもまだまだ終息の目途が立っていませんが、皆さんに喜んでいただけるような活動を、微力ではありますが、手助けできたらと考えていますので、これからもよろしくお願いいたします。

発行:京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター 2021年8月発行



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!



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。



京都市認定生産者 塩津祐輔さん

歴史や伝統がある上鳥羽で農業をすることに大きな幸せを感じています。

私が農業を志したのは今から20年近く前のことです。当時社員として働いていましたが、もっと文化的な生活を送りたいと思うようになり、漠然とですが農業なら自分の思いが叶うような気がしたのがきっかけです。まず農業に関して知識や技術がなかったため3年ほど農業研修に行き、その後上鳥羽に戻って実家で農業を始めました。戻ってみて感じたことは、この地域は文化的な生活を送るのにおいて理想的な環境だということです。歴史や伝統があり地域の活動も活発で、農家同士のつながりも深く、人間味あふれる地域です。ここで生活することは自分にとって大きな幸せとだと思えます。さて、この度私が紹介する野菜は紅芯大根です。中国原産の大根で、ソフトボールくらいの大きさがあります。皮は白く中身は赤いのが特徴で、色味がきれいなこともあり料理の脇役として見かけます。パリッとした食感なので酢漬けにした

り、大根おろしにしたり、サラダに入れたりいろいろな使い方ができます。旬の時期は冬ですが、国産物が無くなる夏場は付加価値も高く、お客さんにも好評です。



## 京野菜レシピ 紅心大根の美味しい食べ方 紅心大根と風鈴カボチャのサラダ

簡単レシピであなたも作ってみませんか？

新鮮な野菜をミックスしてサラダにしました。お土産で買って来た燻製明太子を添え、粉チーズとドレッシングをかけました。皆さんもお好きなトッピングでお楽しみください。

材料 紅心大根 1/4玉  
風鈴カボチャ 1/2玉  
紫キャベツ 1/4玉



- ①材料を洗い水気をとる。
- ②食べやすい大きさに切る。
- ③盛り付ける。

## みまもりプランター活動のご協力ありがとうございました。

〈あんしん・あんぜん上鳥羽推進委員会/いきいき上鳥羽プロジェクト/ohana会〉

昨年度、花を育てながら、登下校時の子どもたちと、挨拶を交わし見守る活動の「みまもりプランター」を作成し、小学校の通学路に設置しました。プランター設置にご協力いただきありがとうございました。今後も「みまもりプランター」の配布を継続していけたらと思っています。



## GoTo いーとこ... お店じゅずつなぎ

前号掲載の“ゴリーズキッチン”さんからのご紹介

お好み焼き鉄板焼

# 亭 Kyoto 太

知ってる方も、知らない方も上鳥羽の方なら必ず店の前を通ったことがあると思います。通りがかりだと入りにくいイメージがあるかも知れませんが、いいえ、誰でも気軽に足を運んでいただけるお店です。一度、お一人でもふらっとお立ち寄りください。



### 焼きそばは自慢の一品

地元中西製麺所さんの細麺を強火でサッと炒めてソースを絡め、豚バラの旨みと甘みのあるそばにソースが絡まり深みのある味わいが絶品！自家製!! 秘伝の甘辛タレで食べるホルモン焼きなどもオススメです。



京都市南区吉祥院東浦町20  
Open 18時～23時 (Lo 22時)  
定休日：水曜日  
TEL:075-662-0714

新千本通

亭太



祥鳥橋通



“つなぐ”見たよ!! で、お一人はもちろん、グループでも全員分のドリンクを、何杯飲んでも全品半額!(1回限り)



TEPPANKYOUTA  
お店の情報を随時UP

この機会に亭太の味を堪能してください。全品お持ち帰りできます!

チェック&フォローお願いします!

## コミュニティガーデン/ohana “ohana” 便り



今年も4月はチューリップやパンジーなどの草花が、5月はバラが満開を迎えました。



ガーデンの巣箱で初めてシジュウカラが巣作り、やがて雛が巣立って行きました。

一緒にガーデニング始めませんか!

※ご入会、ご協力お願いいたします。詳しくは、上鳥羽北部いききセンター ohana会事務局まで 電話:075-691-9098



ohana会 Facebook



2021年春の動画 YouTube 2021SPRING movie