

ちびっとコミュニティ

2015年4月10日(第12号) ★☆偶数月の10日発行予定☆☆

ちびコミでこんなを目指してます！！

初めまして。会津のみなさん。ちびコミとは。

会津の小さな3つの団体が結成して会津のちっちゃい情報をいろいろ集めてみんなで会津をもっと楽しもうと作った口コミ誌です。

みなさんも面白い情報があれば「ちびコミ」に投稿してみてください。

皆さんの参加を待ってるちび(笑)。

【会津そらの会】……………2

宇宙や星空は身近でない方が多いかも。でも、知ればもっと楽しめる！大人の方も子供さんも、生活の中の楽しみに一つ、☆を加えてみませんか？

【モリトハタケ】……………3

地元の食材を活用して、体に優しいお弁当を販売しています。お店は6月末に猪苗代町にオープンしたばかりです。

【NPO 法人こもれび】……………4

小さな小さなボランティア集団。かゆい所に手が届く(笑)

☆☆ちびっとイベント情報コーナー☆☆

現在、こちらの情報コーナーでは、皆さんからの情報を募集中！

イベント情報はもちろん、お店の宣伝をしたい！

使わなくなった〇〇があるけど誰かいらなかな～？など、

皆さんのいろいろな情報をこのコーナーに

掲載してみませんか？

また、一緒にちびコミを作ってくれる方も探しています。

もっと楽しい会津にしましょう！

掲載のご依頼は、info@aizu-net.com までどうぞ

0242-37-1092 担当:岡野まで。

《Sola のちびっとコラム》

～新年度！生活の中に☆を～

この「ちびコミ」を、リオン・ドール様に置いていただけようになりました。このガリ版ミニコミ誌を手にとってくださった方と、これから繋がっていただけると夢が広がります！（あなたです！）また会津そらの会はこの冬、レオガーデンで2ヶ月弱の展示をさせていただきました。社会貢献活動の一部として小さなミニコミ誌を置いてくださったり、宇宙や科学を通して「子どもたちに夢を」という会社様の方針に、深く感謝申し上げます。

さて、暖かくなると、空を眺めたくくなります。冬の間も雪雲の間に星が見えると、その輝きに目を奪われます。でも、雪の中では長くは見ていただけません。その点、防寒着は必要なものの、雪が解けて道路が出て(!)くれば、イスやシートも出せて、腰かけてゆったり眺められるようになりますからね。

今頃の夜空は、外に出て真上を見上げると、とても大きく明るい星が目につくでしょう。それは惑星のひとつ、木星です。木星の左側に「?マーク」を左右ひっくり返した星の並びは、しし座の頭です。右を向いて木星を見ている格好のライオン。この星座を見たら、リオン・ドールさんを思ってくださいね。おばちゃんたちは「ライオンどうさん」と呼んでいますよね(笑) 宇宙は難しいと言う方もあるけど、私達だってそんなに詳しいわけではなく、好きなだけなんですよ♪何かを知るたび、楽しいなって。そのくらいですよ(笑)

星空を私達と一緒に見てみませんか？昨年は毎月開催した「会津そらの会・天体観望会」は滝沢店で開催。日程は店舗掲示のポスターか私達のHPでご確認ください。お買い物の途中に気軽にお立ち寄りくださいね。

《活動紹介》

小惑星探査機「はやぶさ2」、昨年12月3日に無事打ち上げられました。目標天体は水や有機物を含むとされる、とても小さな小惑星。生命誕生の謎に迫る52億km、6年間の旅は始まったばかり！

7月19日、福島県立博物館にてイベントを行います。「はやぶさ2」を実現した「夢を形にするチカラ」をテーマに、映画「HAYABUSA2」上映や工作など、沢山のお楽しみを用意してお待ちします。現在絶賛準備中！前売券はTUTAYA 滝沢店等で販売予定です。

オリンピック開催の2020年に「はやぶさ2」帰還。その頃あなたは何を？お子さんは夢を追いかけられているでしょうか？私達はどうしてるかな？

力いっぱい宇宙空間を駆けている「はやぶさ2」と、6年後を目指して、一緒に頑張っていられたいと思います。

★☆☆会津そらの会 URL:<http://aizusora.main.jp>☆☆★

《Rikoのちびっとレシピ》

こんにちは！小さな弁当屋「モリトハタケ」のRikoです。玄米・雑穀ごはんにできるだけ地元の野菜を詰め込んで、お弁当を提供しています。

日に日に春めいてきたこの頃。山のクマも冬ごもりから目覚めるように、私たちの体の機能も活発に動き出します。冬は代謝が落ち老廃物を溜めてしまうのですが、春は肝臓の働きも活発でため込んだ老廃物を排出しやすい時期なのです。

春の食材には苦みのある物が多いのですが、その成分には排出を助ける作用があると言われています。春にフキノトウやタラの芽などの山菜や菜の花など、ほろ苦い野菜を食べるのは理にかなっているんですね。そして切り干し大根は、体にたまった脂肪を排出させる作用があると言われています。乳製品や動物性食品を多くとっている人にはお勧めの食材です。冬に保存していた大根を食べ残していたら、春の日差しで切り干し大根にしてしまいましょう！

《切り干し大根と菜の花のサラダ》

材料：●切り干し大根 20g ぐらい ●菜の花 一束

●甘夏、デコボンなどお好みの柑橘類 1個

☆オリーブオイル 大さじ2 ☆米酢 大さじ2 ☆醤油 小さじ1

- ① 切り干し大根はもみ洗いしたらざるにあげ、しばらく置いておく。
(しばらくすると洗った水分で戻ります。旨み、栄養が逃げません)
- ② 菜の花は食べやすい大きさに切ってさっと茹でる。ざるにあげて自然に冷まし、水気を絞る。
- ③ 柑橘類は皮を剥いて実をだしておく。
- ④ ☆の材料を混ぜ合わせ、①②③と和えるてできあがり。

☆にしょうがのみじん切りを加えても、さっぱりしておいしいですよ！

★モリトハタケ URL <http://moritohatake.jimdo.com/> ★

《こもれびちびっとコラム》

(世界に会津を広める)

こもれびの活動の一つとして着物のリサイクルを行っています。使わなくなった着物の再利用です。使わなくなったとは言え高級着物なので、やはり再利用するのに少々もったいない様な気もしますがそこは勇気を持ってハサミを入れています。始めは小さなしおりから始めてマウスパット、巾着袋などの小物を作っています。

着物を裁断するのは 87 歳のおばあちゃん。自分で洋服屋さんを経営している方なのでしおり一つ取ってもそこにはプロのこだわりを感じる一品でした。ある時、「おばあちゃんの形見の帯ですが、もし良かったら使って下さい」と相談を受けました。手放すのにはしのびないものの、様々な事情で手元に置いておくのも難しいとの事でした。

私は形見の品をしおりにするのは少し気が重いなあ、と思いながらおばあちゃんに相談してみた所「では半分は頂く事にして半分は本人に返そう」と言ってくれました。

私は最初どういうことか理解出来なかったのですが、一週間後、その帯は 2 個のクッションになっていました。一つは帯をくれた本人にプレゼントして、もう一つは我々で使おうと。しかし、クッションにしても受け取ってくれるかはまだ分からないので、ちょっと心配でした。

おばあちゃんと一緒にその方に事情を説明してクッションを見てもらうと、大変気に入ってくれました。私は正直ほっとした気持ちになり、87 歳のおばあちゃんと笑顔で話をしている本人を見ながら「ボランティア団体を作って良かったな」と感じました。

今では年間 300 枚のしおりを作っています。

その作ったしおりの半分が、海外に渡り海外にいる日本人の方に使われています。

《活動紹介》

「NPO こもれび」は 10 人の小さなボランティア団体です。でも只のボランティア団体ではなくボランティアを通じて会津を散策し、会津の新しい文化や歴史を共に学ぶ団体です。また、偶数月の婚活やリサイクルプロジェクト、会津の歴史(歩兵第 29 連隊)の再発見、など会津にとって決して忘れてはならない大切な事を大切にしようとしている団体です。

★☆☆ボランティアに参加したい人はこちらまで☆☆★

NPO 法人こもれび E-mail:info@aizu-net.com