

南部町 11月の予定

1	日	ノーテレビデー ふるさと・ふれあい・学びいウォーク 菊花展(～3日) 母塚山林道周辺不法投棄ゴミ回収事業	集合:西伯小学校、会見小学校 南部町公民館さいはく分館 母塚山林道周辺	9:00～ 9:00～17:00 9:00～	㊦ ㊧
2	月	法勝寺中学校文化祭(～3日)	法勝寺中学校	2日 9:00～12:00 3日 9:00～15:20	㊨
3	火	文化の日 第3回かまくらふれあい祭り	緑水園前広場	9:00～	㊦ ㊧ ㊨
4	水	人権・行政相談 なんでも相談	しあわせ しあわせ	9:00～12:00 9:00～12:00	
5	木				㊩
6	金	生涯学習作品展(～8日)	農業者トレーニングセンター	9:00～18:00 (8日は16:00まで)	
7	土	南部中学校文化祭	南部中学校	8:30～	㊦ ㊧
8	日	ふれあい芸能inさいはく JAまつり	西伯小学校体育館 JA会見支所	11:00～14:30(予定) 9:00～	㊦ ㊧
9	月				㊨
10	火	人権・行政相談	交流会館	13:30～16:00	
11	水	専門・なんでも相談	しあわせ	9:00～12:00	
12	木				㊩
13	金	かきっこクラブ 西伯小学校芸術の秋集会	いこい荘 西伯小学校	9:30～ 10:30～	
14	土	会見小学校学習発表会 会見第二小学校学習発表会 ほっと・ハートコンサート	会見小学校 会見第二小学校 南部中学校体育館	9:00～ 9:00～11:00 13:30～	㊦ ㊧
15	日	ノーテレビデー 富有の里親善ゲートボール大会 第4回南部町読書まつり 大国まつり 天津地区集落対抗駅伝競走	南部町民グラウンド 南部町公民館さいはく分館 おおくに田園スクエア周辺 天津地内	9:00～ 9:30～ 9:30～ 10:00～	㊦ ㊧
16	月				㊨
17	火				
18	水	なんでも相談 南部町第4回人権セミナー	しあわせ 総合福祉センターいこい荘	9:00～12:00 19:30～21:00	
19	木				㊩
20	金	にじいろポケット	おおくに田園スクエア	10:00～	
21	土				㊦ ㊧
22	日	手間振興区人権問題交流懇談会(映画会)	南部町公民館あしみ分館	13:30～16:00	㊦ ㊧
23	月	勤労感謝の日 全国柿の種吹きとばし大会 商工会まつり	農業者トレーニングセンター 役場天萬庁舎前駐車場	12:00～(受付10:00～) 10:00～	㊦ ㊧ ㊨
24	火				㊨
25	水	なんでも相談 食育講習会	しあわせ のびのび	9:00～12:00 10:00～	
26	木				㊩
27	金	かきっこクラブ	いこい荘	9:30～	
28	土	富安陽子さん講演会	町立図書館本館	13:30～	㊦ ㊧
29	日	手間山ソフトバレーボール大会 祐生生誕120年記念講演会&版画体験	農業者トレーニングセンター 緑水湖研修センター	9:00～ 講演会 11:00～12:00 体験実習 13:30～15:00	㊦ ㊧ ㊨
30	月				㊨

㊦・・・ふれあいバス運休日、㊧・・・西伯病院休診日、㊨・・・南部町公民館休館日、㊩・・・町立図書館休館日

㊪・・・総合福祉センターしあわせ休館日、㊫・・・総合福祉センターいこい荘休館日



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

小松菜とベーコンのミルク煮

材料（4人分）

小松菜……………1束	バター……………大さじ1
玉ねぎ……………大1/2個	小麦粉……………大さじ1
ベーコン……………3枚	固形コンソメ……1/4個
牛乳……………1と1/2カップ	塩……………少々
溶けるチーズ……50g	こしょう……………少々

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 165.5kcal

たんぱく質	7.9g	脂質	11.2g
炭水化物	8.5g	塩分	0.8g

作り方

- ①小松菜はゆでて水にさらし、水気をしぼって4cm位の長さに切る。玉ねぎは、薄切りにし、ベーコンは3cm位の長さに切る。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎをこがさないように炒め、しんなりしたらベーコンを加え、脂が出るまで炒めて小麦粉をふり入れ、弱火で粉が油になじむまで炒める。
- ③火を止めて牛乳を少しずつ加え、よく混ぜて粉を溶かし、スープの素を砕いて加える。
- ④再び火にかけ、小松菜とチーズを加えてひと煮し、塩・こしょうで調味する。

今月の旬 小松菜

小松菜は緑黄色野菜の代表で、栄養的な特徴は、カルシウムが非常に多く、ほうれん草の約5倍も含まれています。

カルシウムには骨や歯を育て、ストレスをやわらげる働きがあります。

また、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫機能を維持するβ-カロチンも豊富です。

「ずっと暗いところにいたせいか、花を見て癒されるようになったんですね」と話すのは藤原清道さん。定年後に本格的に農業を始めて今年で4年目になります。建設会社に勤務し、定年前はトネル工事に携わっていました。そのため、暗い現場にいたことが多く、ふとしたときに花を見て癒されるようになったそうです。最初は自宅の庭に花を植えることから始めました。その後、知人からいただいた自家製の米や野菜のおいしさに感動し、自分でもやってみようと思ったのが本格的に農業を始めるきっかけとなりました。

今では田んぼ約1町、畑約4反で耕作しています。

一から始めた農業は、さぞ苦労も多かったことと思いきや「周りの人たちが本当にいい方たちばかりで、いろいろと教えてもらいながらここまで順調にきました」とのこと。農事組合法人寺内農場の構成員としても活躍するなど、今ではすっかり農家の仲間入りです。今は育てた野菜で漬物などの加工品にも挑戦しているという藤原さん。丹精こめて育てた野菜で作った漬物は、また格別でしょう。

（写真は藤原さんのそば畑の前で撮影）

人物探訪

vol.8



ふじ はら きよ みち
藤原清道さん
(円山・63才)

周囲の人たちに助けられて…
農家4年目「順調です」

モクズガニ



天萬にて

(撮影：桐原真希)

天萬にあるコンビニエンスストアの真裏を流れる小松谷川で生き物調査をしていた時、何やら焦茶色の丸いものが川底をシャカシャカと走って行くのが目に入りました。直径は約6センチ。あわててタモ網ですくい獲ると、立派なメスのモクズガニが入っていました。その後、オスも1匹見つかりました。私が知っているモクズガニの町内の記録は6カ所ほどなので、彼らがこの川にいることを知ってとても嬉しくなりました。

撮影のためにカニを自宅へ連れて帰ったら、娘が「結婚できるへん？」と言いました。残念ながらここでは結婚できません。なぜなら、モクズガニは海辺のそばの潮が満ち引きする場所でない、結婚も産卵もできないからです。

川と海は、多くの生き物たちが往復します。サケ、ウナギ、アユなど漁業資源として重要な種類も、海と川の両方が必要です。しかし、従来の河川事業により、日本中の川や小川が単なる排水路、排水溝へと変貌しつつあります。町内でも、昔は普通にいた海と川を行き

交う生き物たちはすっかり見られなくなりました。ところが、このモクズガニだけは海からこの南部町までさかのぼってくることでできます。その理由は、長い脚と鋭い爪を持ち、水辺を少し離れても移動できるからだと考えられます。アユやウナギが越えることのできない堰堤を、モクズガニたちは岸辺のコンクリートからよじのぼり、草むらをかき分けて堰を越え、私たちの住む町にたどりついたのです。

夏から秋、彼らは繁殖のために海に下ります。その途中で私に見つかってしまったモクズガニ。オスの方を1週間泥抜きし、塩ゆいで味わってみました。濃厚なカニミソに、上品な甘さのある足や爪の肉。その美味しさは、川の幸の中でも上位のランクです。

近年、ゲリラ豪雨や長雨などの異常気象で、水害に対する警戒心が高まっています。防災機能と生き物の賑わいを両立した河川事業を、知恵と工夫で実現していきたいよう願っています。

自然観察指導員 桐原真希