

▲ 昨年の様子

ハーブ料理教室を開催しました

1月31日(木)、つどい場「あらほっ」にて、福茶cafe'sキッチン
富田絵里子さん(坂町)を講師に、ハーブ料理教室を実施しました。

つどい場「あらほっ」では、ハーブメイツあらかわの皆さんが、
園庭に各種ハーブを育てています。これまでは、ハーブティーにして
美味しくいただいていたのですが、他の活用方法を検討していました。
テーマを「ハーブで美味しく女子飯(おなごめし)」と題して、
時短で手軽にできる料理を作りました。

イタリアンパセリは、腸内の有害細菌の繁殖を抑える効果があり、
利尿作用にも優れていることや、タイムは、疲労の改善に効果がある
などハーブの効果効能も学ぶことができました。

参加者は、「本格料理が手軽にできて、とてもうれしい」
「ハーブの効果を知ってためになった。家でも試してみたい」
などの感想がありました。

味付けには小林醤油の「醸すこ」も登場。味噌+スパイス+ハーブと
いう面白い組み合わせも見られた。



メインは魚。彩り豊かでヘルシーな
メニューとなった。



ふくちや部からのお知らせ

ミュージックセラピーとは、音楽の様々な力を利用して、
対象者が抱えている困りごとの改善を促したり、よりよい
生活を送ることができるようアプローチする療法です。
音楽をきっかけにソーシャルスキルを習得できるように促し
たり、心身の発達を援助します。音楽療法士の大竹さんと
一緒に楽しくレッスンします。

発達に遅れや特性があったり、発達に凸凹がありそう？
そんなお子様を持つお母さん達の安心で充実した時間に
したいと思います。

また、活動に賛同いただくサポーターの参加もお待ちしております。

日 時 平成31年4月20日(土) 10時~11時30分

会 場 つどい場「あら、ほっ」

参加費 親子1組1,000円

定 員 10組程度(要予約)

その他 参加の場合、ふくちや部の入部が必要となります。
(いつでも詳しいご案内をお送りします)

ご家族での参加も大歓迎です。いつでもお気軽にお問い合わせ
ください。

【お問合せ】 富田 090-2163-0696

編集あとかき 支援・情報部会 よこやま

先端技術の記事なんかを時折見ますと、「かがくの ちからって
すばー！」…と思います。一方で、例えばこれは情報処理分野(?)の
話になりますが、半世紀ほど前はパンチカードでどうにかしていた
というのも、今日からすれば別な意味でスゴイと感じます。過去の
研究者に現代の技術を与えたらどうなるか、という異世界転移モノ
のような妄想が捗ります。技術が進歩しても、ほったらかし…
むしろ後退しているんじゃないかという問題もあるものでして。
いや、今日生きてる人でやりゃあいいじゃんとなりますけども、
明日を生きる誰かがやるだろうと先送りする悪循環は散見されるも
のです。これは自身の人生を省みても当てはまったりするわけですが…
意欲のある人に手段を与えることが、手段を有して死蔵する
よりも進歩的であるとすれば、ここにあるミスマッチをどう(字数)

あらかわみらいファンド募集中

あらかわみらいファンドは、自らの発想で、自主的に
まちづくりに取り組む団体や個人に対して助成を行う
事業です。対象となる事業は、あらかわ地区で次の
ことを目的として「新たに取り組む事業」や「既存の
活動を拡充する事業」です。

- ①あらかわに活気や賑わいをもたらすこと
- ②自然環境などを活用し、恵みや安らぎをもたらすこと
- ③住民主体のまちづくりを推進すること
- ④「学びの場」を提供し、人づくりを推進すること
- ⑤地域ブランド化に寄与すること
- ⑥伝統芸能や文化を維持し、地域の絆を深めること
- ⑦暮らしを支援し、住みやすさを向上させること

詳しくは、あらかわ地区まちづくり協議会事務局
(☎0254-62-3102)までご相談ください。

みなさんのまちづくり活動を応援します

応募期間 **3月4日(月)~4月26日(金)**まで

今年度助成事業紹介(一部)



十文字夏祭りの開催



前坪公園の植栽

ツリーハウスプロジェクト オリジナルヘルメット作成

Grass Roots 1004

2月17日(日)に、ツリーハウスプロジェクトチーム「Grass Roots 1004」メンバーが、つどい場「あら、ほっ」に集まり、オリジナルヘルメットにチームロゴのペイント作業を行いました。

ヘルメットには、チーム名の頭文字「GR」と、あら、ほっの地番「1004」をカッコよくプリントして、春からいよいよ始まるツリーハウス建設作業に向けて、士気を高めていました。

あらかわポロシャツ注文賜ります！

荒川商工祭や、民謡流し会場など地域行事で見かける「あらかわポロシャツ」！

まちづくり協議会メンバーや、荒川支所職員も着用しています。

みなさんも、地域行事や集落活動、サークルなどで、着用しませんか？ 一体感が高まりますよ！

カラー:30色(印刷インクの都合上、多少色味が違う場合があります。)



サイズ	SS	S	M	L	LL	3L	4L	5L
身丈	62	65	68	71	74	77	80	82
身巾	44	47	50	53	56	60	64	68
肩巾	42	44	46	48	50	53	56	59
袖丈	19	20	21	22	23	25	26	27

価格:2,000円前後(発注枚数で変動します)サイズ:SS~5Lまで取り揃えています。(3L~5Lは200円増し)

申込方法

1. 申込用紙(受付場所:荒川支所自治振興室または、つどい場「あら、ほっ」)
上記の受付場所に、申込用紙を備えておりますので、必要事項を記載してください。

申込期限:
4月15日(月)必着

2. FAX(送信先:62-5275)「あらかわポロシャツ注文」と書いて、
お名前、連絡先(日中)、サイズ、色番号、枚数を記入して送信してください。

その他 :電話での申し込みはお受けしません。5月15日発行の「あらかわらばん」で金額、受取期日をお知らせします。
問合せ先:荒川支所自治振興室(Tel:0254-62-3102)

あらかわみらいファンド助成事業報告会

3月3日(日)に、平成30年度にあらかわみらいファンドの助成を受けた5団体が、活動報告会を行いました。



自主的にまちづくりに取り組む団体が、あらかわ地区の「みらい」を想い描いてカタチにしていこうとする取り組みについて、事業実施までの苦労話を交えながら報告を行い、今後の事業継続に向けて、熱い闘志を燃やしていました。



どの事業についても、あらかわ地区に住む子どもから大人まで、郷土愛を育んだり、楽しく住み良い街にするために、大きな夢や希望を持って活動している様子が心に響きました。

Q 「夢のあらかわ氷」で使われているイチゴ「越後姫」
甘いイチゴを腹いっぱい食べる方法を調査せよ！

今回はトータルリサーチ社のボス直々の指令!! Yes、Boss!! いちご行っちゃーす!!

あらかわ氷に使われているイチゴの生産者は「夢ファームあらかわ」さん!! さっそく突撃してきた!!!

新潟県内でしか生産されない「越後姫」は、糖度が高く、甘くておいしいですよ!
お腹いっぱい食べたい方は、食べ放題プランで楽しんでいってください。

A いちご園は、農業を身近に感じてもらい、何よりお客様に喜んでいただきたいと
思ったのがスタートでした。

来て、食べて「あらかわのイチゴはおいしい」と思っていたきたいですし、
それによってあらかわ全体の農業や産業が活気づいて欲しいなとも思います。

インタビューに答えてくださった
生産者の三田さん

インスタ映えしまくり!!



ハウスの中に入るとイチゴの甘い香りが満ちていてビックリ!!!!

一足早く新潟に春が来たようなウキウキした気分になりますよ♪

県内でも1、2を争う大きさのハウスにはイチゴがずらーと並びます!! すげー広い!!

わたしもボスに内緒で早めのイチゴ狩りを楽しみましたが、噛んだときに広がる甘さが別格です!!!!

一番の食べ頃は4月中旬からだそうです。逆に3月～4月初頭はイチゴが育つ時期だそうですのでご注意ください。

新年度始まって落ち着いたら、ちょうどイチゴ狩りのいいタイミングってわけです。

……ってことで、お父ちゃんたち! 頼んだよ!!

調査結果

地元の賑わいと農業の未来を考えた夢ファームあらかわの
いちご園は **まさにあらかわが誇る宝石箱だった!!**

いっしょに 俺の逸品

【第4皿】

シャモシャモ野菜と
豚バラ肉の旨辛そばの巻



材料

そば	1束 (100g程度)	ネギ	適量
豚バラ肉	30～50g	食べるラー油	適量
きゅうり	1/3本	めんつゆ2倍濃縮	
ミョウガ	1本	(薄めず) 40～50cc	

作り方

- ① 豚バラ肉は茹でておく。
きゅうりとミョウガは千切り、長ネギは斜め薄切り。
ネギで目の汗(涙)が出ないように注意してくれよ!
- ② そばを茹でる。(ざるそばの表示時間と同じ)
“そば”にいて、ちゃんとイイ固さであげてくれよな?
- ③ 流水でもみ洗いし冷水(氷水)でしめる。
- ④ そばを盛り付け、豚バラ肉、きゅうり、ミョウガ、長ネギを盛る。
ゴーカイにやってもいいし、オシャレに飾ってもいい。
楽しみながら盛り上げよう!!
- ⑤ 食べるラー油をお好みでかけて、めんつゆを入れたら完成です。

シャキシャキ歯ごたえが、たまらないぜ!!!

暑い時期によさそう…
ぜひ作ってみてね

#あらかわレシピ

