



# よもやまだより



月号

発行：玉庭地区交流センター四方山館 住所：川西町大字玉庭 6708-5 電話：0238-48-2130 F A X：0238-48-2131 MAIL：tama-cen@ms5.omn.ne.jp

## 玉庭スポーツレクリエーション69を開催します！



☆日程☆

令和5年7月2日(日)

- 8:15 受付開始
- 8:45 開会式
- 9:00 四方山太鼓 写真撮影
- 9:15 競技開始
- 11:30 閉会式

### チャレンジコーナー

フリースロー or フリーキック  
コーナーが出現します！！  
どちらになるかは  
当日のお楽しみ！



昨年同様の  
モルック・スピードガン・  
反射棒・握力測定・輪投げ・  
ストラックアウトができます！

※赤い文字の競技は世代別・男女別1位に賞品あり！！

### 目玉企画☆

#### 集合写真撮影を行います

今年で閉校のため、小学校の運動会としては今年で最後となります。最後に何か、記念に残ることが出来ないか・・・と、考え、集合写真を撮ることにいたしました。  
この機会に、ご家族一緒や、同級生で並んで・・・などなど、写り方は自由です！  
大会名称は玉庭スポーツレクリエーション69(通称：スポレクロック♪)となりますが、みなさんの記憶にずっと残る『最後の玉庭小学校運動会』に、ぜひお越しください！

♪最後の運動会を  
応援しましょう！！



### 樽転がし競争・

#### 混合リレーを行います。

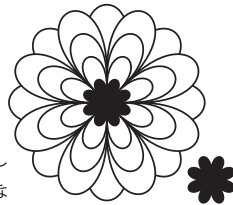
- 樽転がしは3人1組が個人の参加もOKです！！
- 混合リレーは7人の小学生と中学生、そして一般の方でチームを作り、競います。

我こそは！！と、リレーや樽転がしに参加希望の方は、是非四方山館まで事前にご連絡ください。(当日エントリー大歓迎)

### ボランティア会と地区有志で、 ダリアの花植えを行いました

5月25日(木)四方山館の花壇に、ダリアを植えました。今年も川西ダリア園をお願いして、球根を分けていただきました。四方山館花壇に植え始めて3年になります。最近不安定な天気が続く、まだかな？まだかな？と、思っている内に1つ、また1つと芽が出て来てくれました！

ボンボンダリアも好きですが、大輪のダリアも好きです。華やかでいいですね！ダリア講師は加藤友市副館長にお願いしました。次回の作業は、芯とめです。長年川西ダリア園で町の花を守り、毎年キレイに咲かせてきた『ダリアのプロ☆友市さん』に教えてもらうチャンスです！ダリアの生育状況をみながらの作業になります。個別にご案内しますので、参加希望の方、又はご興味のある方は是非四方山館までご連絡ください。お待ちしております♪



次回、芯とめは

6/23(金)

9:00～です。

サークル感覚で秋までやっています♪



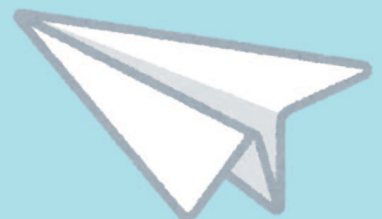
暑い中での作業、  
ありがとうございます



芽が  
出ました

### 自然・ふれあい・玉庭夏まつり開催します

紙ひこうきを遠くまで  
飛ばしたり、  
グラウンドで  
思いっきり走ろう！！



と き 7月16日(日) AM10:00～  
場 所 玉庭ふるさと総合センター・おもいで館

9:30 受付開始  
紙ひこうき飛ばし(協力金100円 ※小学生以下無料)  
12:00～交流会会費(会費1,000円)

### 玉庭ゴルフコンペ参加者募集

恒例の玉庭ゴルフコンペ【春】開催決定！  
是非、この機会にご参加ください！

と き 7月9日(日) 場 所 大石田ゴルフクラブ



問合せ：四方山館 又は 佐藤 修さん(松尾) 伊藤和彦さん(中程)まで

# 花いっぱい運動、新蔵峠清掃活動のご協力ありがとうございました

6月3日(土)、各自治会一斉に、花いっぱい運動が行われました。自治会内の花壇や、各ご家庭の玄関口に並ぶ色とりどりのお花に、気持ちがパツと明るくなります。今年は花苗が大きく、一部の花苗は満開状態でした。配布前の車庫内は、満開のお花畑のようでした☆各自治会の皆さま、また、更生保護女性会の皆さま、玉庭小学校のみなさん、ありがとうございました。



6月11日(日)、早朝6:00～、自治会長さん・公民館長さん・衛連役員のみなさん・不法投棄監視員のみなさんにご協力いただき、新蔵峠の清掃、及び不法投棄防止看板の設置を行いました。19名の参加者のうち、2名の方に看板の設置をお願いし、他のメンバーは峠を左右に分かれ、ゴミ拾いを行いました。大きなゴミでは「トタン板」等がありましたが、ほとんどは空き缶のポイ捨てでした。集まったゴミは、45Lゴミ袋3つになりました。お天気が不安でしたが、雨が降る前に活動を終えることが出来、良かったです。参加された皆さん、ありがとうございました！



## 介護予防事業 始まります！

1年間の日程を載せますので、ご確認ください。初回は6月21日(水)！是非お申し込みください☆

- ① 6月21日(水) 14:00～15:00  
『笑いヨガ』  
講師：内山弘子氏 **ゆうゆう大学コラボ**
- ② 7月26日(水) 9:30～11:30  
楽市プロジェクトプレゼンツ映画鑑賞会  
『警女 GOZE』 **ゆうゆう大学コラボ**
- ③ 8月23日(水) 10:00～11:00  
『美容と心の健康』  
講師：ラビス 米野淑子氏
- ④ 9月21日(水) 13:30～14:30  
『出張介護予防体操』  
講師：かとう接骨院 加藤孝瑛氏
- ⑤ 10月18日(水) 13:30～14:30  
『出張介護予防体操』  
講師：かとう接骨院 加藤孝瑛氏
- ⑥ 11月15日(水) 13:30～14:30  
『出張介護予防体操』  
講師：かとう接骨院 加藤孝瑛氏
- ⑦ 12月13日(水) 10:30～12:00  
『お口の健康とおいしい食事』  
講師：歯科衛生士 菅井昌子氏



## 森組通信 発行：玉庭森組

今月もワラビの話で、ワラビのアク抜きについて何かいい方法があれば教えてください、という内容です。木灰を使うと割とうまくいきますが、原発事故以降木灰の使用は避けてくださいという通達があります。そこで仕方なく重曹を使ったアク抜きをしています。で、これが中々に難しく困っています。灰汁を抜くだけなら何の問題もありません。しかし色よく仕上げようと、これがかなり難しい事なんです。昨年からのいろいろ試して、今やっている方法は以下のようなものです。

- 1) ワラビの重量の2倍の湯を沸かします。  
ワラビが1kgならお湯は2リットルです。
- 2) 湯が沸いた中にお湯の0.5%の重曹を入れます。  
お湯1リットルに対し重曹は5gです。
- 3) お湯を85度まで冷ましてから一気に投入。
- 4) 翌朝に数回水を入れ替えて完了。

これで問題なくアクは抜けませんが、水にさらすとドンドン色が悪くなってきます。この色が悪くならないような方法はないものかと色々試しています。水にさらす時に冷水を使って冷蔵庫で保存すると割と色よく仕上がります。でも冷蔵庫なんかを使わずに出来るといいですね！！今追加で行っているのは、重曹の液に浸す時間を徐々に減らすやり方も試していますが、これも中々に難しいです。そこで！どなたか木灰以外を使って色よく仕上げの方法をご存知の方がいらっしゃいましたら、四方山館までお知らせ頂きたいのです。届いた内容はいづれご紹介したいと考えています。どうぞよろしくお祈りします。

## 春の寄せ植え講座

5/19までにお申し込みください

とき→6/24(土) 9:00～ 会費→2,000円 持ち物→移植ベラ  
緑の相談会も行います。ご自宅でお悩みの鉢植え等お持ちください。

## 休館のお知らせ

6月22日(木) まち・健康レクリエーション大会のため、午前中休館します。(13時から開館します。) ご理解・ご協力お願いいたします。