



群像舞楽ワークショップ

～音楽×ダンス×映像が織りなす表現世界～

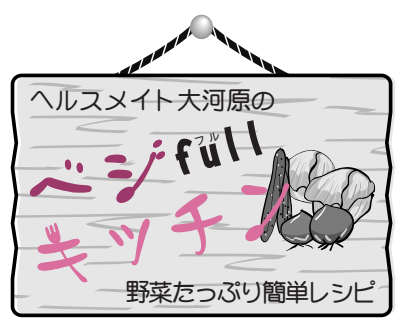


どんなものも楽しい音楽に変えてしまう音楽家“野村誠”。西洋でも東洋でもなくあらゆるダンスの形を変幻自在で追求するダンサー“砂連尾理”。ファイダーの中の風景に魔法をかける映像作家“上田謙太郎”。3人のアーティストと一緒に楽しい時間を過ごしなが、音楽とダンスからクリエイティブな映像の作品を紡ぎ出していきます。音楽、ダンス、映像の3つのカテゴリーが空間と時間を交差させ融合してゆく不思議で楽しい表現世界を体験ください。楽器も歌もからっきし。ダンスなんてとてとても。そんなあなたにご参加していただきたいプログラムです。どなたでもご参加いただけます(18歳未満の方は保護者の同伴と送迎が必要です)。アタラシイ未体験、ぜひ一緒に!!

◎日時: 2月4日・5日(午後7時～9時30分)
7日(午後3時～9時30分)
8日(午前10時～午後5時)

◎参加費: 1,000円(全4回分)*小学生以下無料
◎お申し込み、お問い合わせ: えぞこホール

えぞこホール ☎ 52-3004 URL <http://www.ezuko.com>



カボチャとタマネギの白あえ



レシピ担当
島田京子さん
(西原区)

カボチャに多いβカロテンはビタミンAのはたらきも兼ね備えています。疲れ目や風邪をひきにくくする効果があると言われています。

【材料(2人分)】写真は1人分
もめん豆腐75g、カボチャ80g、タマネギ100g、カボチャとタマネギのゆで汁大さじ1
調味料(白すりゴマ大さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ1/8)

【作りかた】
①豆腐はペーパータオルで包み、血などをのせて厚みが半分くらいになるまで水切りする。
②カボチャは種とわたを除き1センチの目切り、タマネギも1センチ角に切り一緒に沸騰した湯でゆでる。カボチャが軟らか

くなったらザルに取り冷ます。
③②の野菜のゆで汁大さじ1と調味料をよく混ぜておく。
④ボウルに①を入れフォークなどで滑らかになるまでつぶし、③を混ぜ、②を加えてあえる。

【データ(1人分)】
◆エネルギー/149kcal
◆塩分/0.8g

平成26年度大河原町食育スローガン「家族で野菜のおかずをひと皿増やせ」

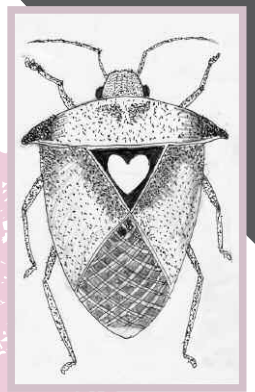
さくら、きー♡



大河原町観光物産協会HP上で連載中
<http://www.oogawara.com>

身近な自然再発見

…人間と共生する昆虫たち…



▲背中にハート模様を持つカメムシ(エサキモンキツノカメムシ)

10 カメムシの 集団的自衛策

去年の流行語大賞で「集団的自衛権」が話題になりました。戦後の日本はこの国とも戦争しないでここまでまじりましたが、果たしてこの先どうなるの? という固い話は置いておいて。今回は、集団で越冬するカメムシの話です。多くのカメムシは、夏から秋に発生し、いろいろな植物の茎や実から汁を吸って成長します。米など農作物も大被害を受けることがあります。カメムシは冬になると人家などに入り込んで一か所に集まる習性があります。一匹でも臭いのに大集団でにおいを出せばかなりの威力でしょう。これぞカメムシの集団的自衛策です。

私が子どもの頃は、カメムシを「屁つぶり虫」「屁つたれ虫」と呼んで嫌っていました。そのにおいがおならそっくりだったからです。二匹のカメムシをビンに入れると、お互いのおいで死ぬこともあるそうです。もっと驚くのは、敵を追い払う場合と仲間間に警戒信号を送る場合とで、においの強弱を使いわけているのだとか。においをあやつる達人のカメムシたちも、見つけ次第にゴミ箱にポイ捨てする人間様にはお手上げのようで、集団的自衛も効力無しのようにです。今回は、カマキリの卵と大雪の関係の話です。

元金小校長、昆虫教室(町教育委員会主催) 講師 鈴木健司さん

わがまち文芸道場

寒梅の香りは昏れず星生る
千年の心生き継ぐ七日粥
葉牡丹の渦に華やぐ駐在所
ひと刷けの光蓄めおけ野水仙
三陸の海の豊穣牡蠣筏
縫紋に昭和の匂ひ初茶会
格子戸を抜けて螺旋の冬日燦
さらし解く薄刃包丁の淑気かな

【逢河俳句会】
カツオ 啓子 せつ子 智賀 裕子 芳子 三山

教師たりし癖を今でも持ちおるや「先生ですか?」と待ち合い室に加藤てる幼な子はお地蔵様の玉で遊び「ありがとうね」とそと返しぬ 菅井加寿子
山中の道端に赤いポストあり人と人とを繋ごうとして 本木定子
幾山河越えて出会いし石楠花はわが盆栽の百倍もありき 水戸彦次
冬陽浴ぶまじき小舎にありし日の愛犬しのぶあまなごしを 水戸玲子
積もりゆく雪にはあれど来る春に咲かむとする芽のほかなる朱 大友道子
新しき家族と迎えし花嫁への「ようこそ」を込め飾るポインセチア 菅野美榮子
百人一首そらんじみんと電話あり大正生まれの姉妹の年賀 星 和貴
夫の部屋に子や孫集ひにぎやかにおせち食べ合ふ至福なるとき 加藤倫子
敷松葉冬をもてなす昔の上わがさ庭辺は落葉に満ちる 小成田忠雄
賀状読む手の止まりたる破裂音窓辺に干せる藤の実爆ぜて 小成田紀代子
年の暮に越して新居で新年の初日清める八十才の身 佐藤睦子
新しき年の始めは万葉の歌丁寧に読み心清めむ 丸山ひさ子
ヒヨドリの雨天に来て頬張りおりなんと赤実を八つ九つ 高城和子
わが家より仰ぐ平和観音像初春の空にりと輝く 佐藤昭子
もぎ立てのゆず踊り浮く風呂の中香りぬくもり疲れ遠のく 小原子ハル
豪商の生き方に惚れ佐藤屋の庭に立つ我明治の気分 小原啓作

【大河原短歌会】



「フレフレチアガール♡」



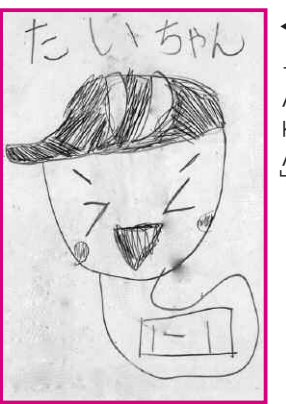
「みゃび」



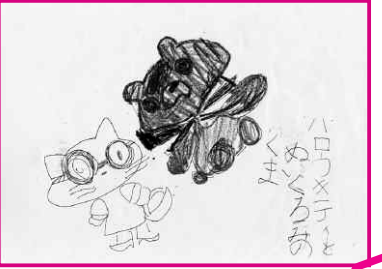
「トトロとわたし」



「おうか」



「AKA」



「ゆい」

住所氏名がないと図書カードが送れません。ポストに入れる前に確認を。

だれでもイラストレーター

毎月6人に500円の図書カードをプレゼント