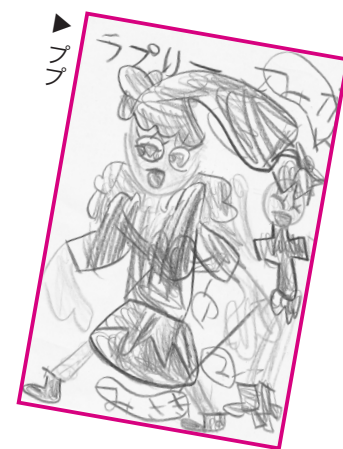
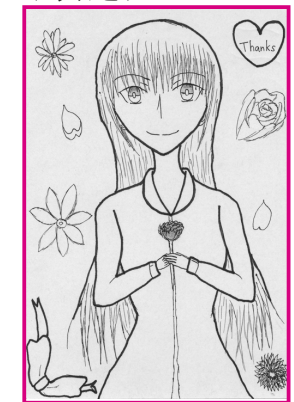




メカクン団

▼アルビノ



ラプリー



▲梅雨のさくらっきー♡

▼ペコペコ



▼マリえもん



アートの種まき Planting Art

えずこホールボランティアスタッフ
～ホールを支えるのは、スタッフの手～

えずこホールボランティアスタッフはホールの主催事業で接客やバーコーナーを担当しています。参加者は大河原町を中心に主婦や会社員、学生など職業、年齢もさまざまです。来場したお客さまに気持ちよく舞台を楽しんでいただき、喜んでいただけることをやりがいに感じ、劇場スタッフとしておもてなしの心を持って楽しい活動を展開しています。そんな私たちの活動も開館以来まもなく20年目を迎えようとしています。そして、これまで楽しく活動ができるような工夫もしてきました。例えば、ボランティア・ポイント。活動に参加するとポイントが付くというものです。主催公演以外にもミーティングや研修会なども対象でポイントを貯めることができます。それらを使って主催事業の招待券と交換ができるなどうれしい特典となっています。

また、企画・運営や接客のノウハウを学べたり、さまざまな研修プログラムも充実。ときには劇場に赴いて舞台公演を観たり、そこで活動するボランティアさんたちと交流を図ったり、ワクワク、ドキドキ、やりがいを感じる活動なのです。感動の舞台は、たくさんのボランティアスタッフの手によって支えられています。あなたもアートに関わるボランティア活動を通し、新しい仲間を輪を広げてみませんか。2015年度新規参加者募集中!! 参加費無料。高校生以上ならどなたでも参加できます。詳細は下記まで。



ボランティアの接客のーコマ
えずこホール ☎ 52-3004 URL <http://www.ezuko.com>

平成 27 年度大河原町食育スローガン「わが家（町）の食を伝えよう」

ベジ full キッチン



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



おがらのごまミルク和え

★材料 (4人分)

にんじん 1/2本 (70g位)、小松菜 100g、おから 150g、牛乳 150ミリリットル
調味料 A マヨネーズ大さじ2、練りごま (白) 大さじ1と1/4、しょうゆ大さじ1と1/4

★作り方

- ① にんじんは半月切りにしてゆでる。
- ② 小松菜は色よくゆで、3センチ長さに切っておく。
- ③ おからはフライパンに入れて軽く炒りしてから牛乳を加え、ふつふつしてきたら合わせた調味料Aをいれてかき混ぜながら火を止める。
- ④ ③に①と②を入れて加え、器に盛る。

【1人分】 ●エネルギー / 159キロカロリー 塩分 / 1.1g

～調理担当ヘルスマイトから一言～

にんじんや小松菜などの緑黄色野菜は、ベータカロテンの宝庫です。ベータカロテンは体内でビタミンAに変わり、目の疲れの回復やかぜ予防に効果を発揮します。カロテンは油と一緒に取ると吸収が良くなりますから、マヨネーズやゴマを使って和えてみました。おからは、牛乳を加えることで口当たりがやわらかくおいしくいただけます。村井政子さん(本町1区)



身近な自然再発見 …人間と共生する昆虫たち…



クワガタ三兄弟

昔から子どもに人気がある虫と言えば、クワガタやカブトムシが断トツでしょう。思えば、昭和の虫好き男子は、クワガタを採りたくて朝早くから雑木林に足繁く通っていました。とりわけ樹液がよく出るご神木の根元には踏み跡が細い道になっていたものです。

町内で普通に見かけるのはコクワガタ・ノコギリクワガタ・ミヤマクワガタです。私は彼らを以前に流行った「だんご三兄弟」を真似て「クワガタ三兄弟」と呼んでいます。

今でも金ヶ瀬の自然遊歩道や昆虫公園ではクワガタたちが居ます。コナラやクヌギの広葉樹が多い林が彼らの住みかです。間違ってもスギやマツの針葉樹林には居ません。

で、念のため。三兄弟の中でコクワガタだけは越冬して長生きします。なので、クワガタを飼うならコクワガタがお勧めです。ノコギリやカブトは、いくら世話をしても冬の前に寿命が尽きて死んでしまうからです。

越冬後のコクワガタは初夏にかけて街灯に跳んできます。多くなるのは6月からなので、お子さんと一緒に雑木林に出かけてみませんか。運良くゲット出来れば、お父さんの株は大幅アップ間違いなしです。

つかまえたクワガタを手にとると、その動きがじかに手のひらに伝わってきます。この感触はコンピュータゲームのバーチャル(仮想現実)の世界では絶対に味わえないものです。人間形成にも役立つ思い出のひとコマになるかもしれません。たかが虫採りで人によっては人生の方向を決めるきっかけにもなったりします。

次回は昆虫界きつてのダンディなムシを紹介します。
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

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!

応募ハガキには「住所・氏名・ペンネーム」を忘れずに記入してね!

「踏み迷ふ」ほどにはあらねどわが家にも
も落し舞ひ来て肩にかかれり 丸山ひさ子
葉桜の並木路行けば惚ぼる初の職場を共にせし友ら 佐藤昭子
灯ろうの光に染まる桜土手花身の客をエレガントにして 小原啓作
【大河原短歌会】
海青し卵の花腐し牡鹿岬 カツオ
花あかり移りゆく刻過ぎにけり 啓子
蓮翹の離れぬ風や一の宮 智賀
奥津城を洗ふ卵の花腐しかな 裕子
表札の古りて卵の花腐しかな 房枝
ばちばちと若葉の光を刺す 芳子
芍薬や夜雨にもらず独り言 三山
【逢河俳句会】

わがまち文芸道場

ダウン症「一本の染色体」に苦しむもそれは優しさで金澤翔子の母は 菅野美栄子
薫りよき柚子の木育ち当てし掌に温き樹液の循環の気配す 水戸彦次
人人花見の客に賑はひて一際華やく桜堤は 水戸玲子
連翹に花明かりありやほのかにも闇の道ゆく人へのしるべに 本木定子
駅までの道を問はれて「ありがとう」鄙びた町のさくら華やぐ 大友道子
藤色の軽きセーターに替へてみぬ大正生まれの誕生日の朝 星 和貴
おぼつかなき孫に一升餅背負はせて皆で励ます初誕生日 加藤倫子
満開の桜の木下に五十才の教え子と語る入学のころ 加藤てる
幼な子は熱くておいひいと小さき手に湯飲包みてお茶をいただく 菅井加寿子
落葉の朽ちて積む庭葉の妙な動きは雀ら落ち葉浴びする 小成田紀代子
巢立ち歌元気に歌う児らの顔自信に満ちる姿誇らし気 小成田忠雄
月欠ける神秘な夜の暗闇に赤き月の輪中空にうかぶ 佐藤睦子
萌黄だつ楓の花しべさらさらと散る木の下にヒメシヤガ咲ける 高城和子
藤づるの古木の中にストレッチア迎え花としりしりさ見せて 小原チハル