



# ひだまり 通信



VOL-255 (隔月1回発行)

令和8年5月、6月号



新緑がまぶしい季節になってきました。こんな時期はあつという間ですね、日光を浴び、運動して栄養たくさん取って、猛暑に備えましょう

## イベントのご案内

### 【ひだまり】

月曜日～金曜日の10時～16時  
毎月第4土曜日は「土曜カフェ」

【安心おとどけ隊】 随時受付

事務所：月曜日～金曜日

### 秩父で育てた山椒の新芽で作ります

#### 【山椒の若芽煮を作って味わう会】

—5月19日(火)10時30分～— 要予約

川口から移住し、秩父郡横瀬町で山椒づくりをしている、看護師でアロマセラピストの佐々木由紀子さんがひだまりに来てくれて、4月に摘んだ山椒の新芽をお醤油とお酒でコトコト煮て佃煮を作ります。

出来上がったら「さあ試食です！」

秩父での生活や健康のお話なども聞きながら、ランチタイムを過ごしましょう。試食のためのご飯(秩父産のお米)と飲み物をご用意します。

残った佃煮は参加者さんで分けてお持ち帰り頂きます。

記

○日 時=5月19日(火)  
10:30~14:00

○参加費=2000円(材料費、講師代、飲み物代含む)

○人数=10名程度

\*5月13日までに予約して下さい



### —ひだまり&安田共催・ぶらりまち歩き— 【聖路加ガーデンと築地市場で買い物】

—6月20日(土)— 要予約

聖路加病院周辺は蘭学発祥の地、慶応義塾発祥の地、芥川龍之介生誕の地など、学問と文学が栄えた地です。大人の社会科見学でおなじみの安田さんにガイドしていただきながら街を巡りましょ。要予約

聖路加ガーデンレストランで昼食後、築地市場の案内をしていただき、解散後は自由に買い物をどうぞ！



○日にち=6月20日(土)

○集合場所=西川口駅8:30

もしくは日比谷線築地駅9:30

○参加費=500円(資料代)

\*予約した方には、後日詳しく説明します

### ひだまりで歴史を学ぶ「寺子屋」の第2弾

#### 【皇居東御苑・江戸城を楽しむ】

「皇居のDVD鑑賞と江戸城の楽しみ方」を学びます。大人の社会科見学でおなじみの安田守さんが、皇居散策の前に、江戸城と皇居の歴史を楽しく詳しく教えてください。実際の皇居散策は5月28日と6月25日です

○日 時=5月8日(金) 13:00~

○参加費=800円 ○場所=ひだまり 要予約

### ひだまり音楽部主催

#### 【チンドン屋さん体験】要予約

今は懐かし…チンドン屋さんが演奏する鐘や太鼓を持ってきていただきますので、貴重な“ちんどん”体験してみませんか！

その他にサクスの演奏もあります。楽しみましょ♪

○日 時  
=6月16日(火)  
13:00~

○参加費=500円

○講師=塀和光二郎さん



# <5月&6月の教室・講座①>

随時 参加者募集

## ○笑話で元気アップの会

要予約

5/20 6/17(水)

(月1回 第3水曜日)

- ・時間：13時30分～15時
- ・参加費：500円
- ・講師：小川陽子さん



笑って楽しくお話してフレイル予防しましょう！

## ○遊墨サークル

要予約

①5/12 6/9(火)

②5/19 6/16(火)

(毎月1回、①第2火曜日 ②第3火曜日)

- ・時間：①②とも10時30分～12時



## ○一閑張りサークル

要予約

① 5/7 6/4 (木)

② 5/8 6/12(金)

(毎月1回、①第1木曜日 ②第2金曜日)

- ・時間：①②とも10時30分～12時



## ○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

5/15 6/19(金)

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時間：13時～14時・講師：大杉明さん
- ・参加費：1000円



一人一音を手に持ち軽く振るだけでみんなで合奏！

## ○ちりめん小物教室

5/15, 26 6/5, 23

・日時：

5月＝15日(金) 26日(火)

10時～15時30分

- ・参加費：3500円



6月＝5日(金) 23日(火) 10時～15時30分

- ・講師：竹内君子さん 要予約

毎回すてきな古布でかわいい小物を作ります

## ○羊ちゃん編み物教室

要予約

5/21 6/18 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時間：13時30分～15時30分

- ・参加費：850円(材料費別)

- ・講師：井上容子さん



それぞれの作りたいものを教えてください

## ○布ぞうり作り教室

要予約

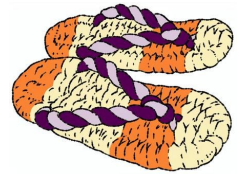
5/14, 28 6/11, 25 (木)

(月2回・第2, 4木曜日)

- ・時間：13時30分～15時30分

- ・参加費：850円(材料費別途)

- ・講師：渡辺ヨシ子さん



手作り台を使用するので、楽に仕上げられます。  
台は貸出します、手ぶらでどうぞ

## ◇写真画家の成田康俊さん制作カレンダーと落語に登場する食べ物シリーズ◇

### 五月：くわいの金団＝「百川(ももかわ)」に登場

「百川」は、明治初期まで、日本橋にあった「料亭」です。魚河岸の若い衆の集まりなどに、よく使われていました。信州から出てきた「百兵衛」さんは、魚河岸の若い衆の集まりに「ご用聞き」に出されました。酒をすすめられると、「下戸」だと言って、ことわりました。しかし信州訛りのせいで「あれはきっと名のある親分だ」と勘違いされます。そこで若い衆は「百川」名物の

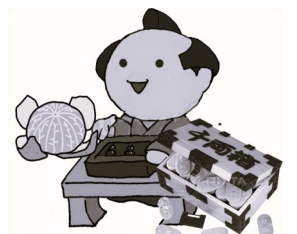


「くわいのきんとん」を差し出します。これは「ここでの話を飲み込む(見逃す)」ということ。江戸っ子は、のみこみの悪い人のことを「くわいのきんとん」と揶揄しました。その後この話は二転・三転して佳境に入ります…。

### 六月：夏のみかん＝「千両みかん」に登場

「千両みかん」という噺は、現在では理解しにくい噺です。トマトなど一年中食べられるからです。本来なら食べ物には「旬(しゅん)」があり、それをすぎると、次のシーズンまでおあずけになりました。しかし我儘一杯に育った、大店の若旦那には、その我儘はできません。体調をくずして「みかんが食べたい」といいます。

番頭が八方手をつくし、神田多町の青果市場の「万惣」で蔵の山積みの中からたった1つだけ腐っていないみかんを探してくれました。その値段を聞くと「千両」だと言うので、番頭はひっくり返ってしまいます。さあ「一個千両のみかんは、高いか安いかな？」…。



## &lt;5月&amp;6月の教室・講座②&gt;

随時 参加者募集

## ○ウクレレ初心者教室

(月1回 第3木曜日) 5/21 6/18 (木)

簡単なコードをお教えしますので、すぐに簡単な曲が弾けるようになります。\*要予約

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：800円
- ・講 師：矢作美恵子さん
- \*ウクレレ持参ください。貸し出しもOK  
ですので、お気軽にご参加ください



## ○初心者対象の健康マージャン

毎週金曜の午前・午後と  
第1,3月曜の午前・午後

- 時間：10時～12時か13時～15時
- 参加費＝いずれも800円
- 定員＝各回7人 ○講師：岡田誠介さん

\*1回だけでも連続でも可、事前に予約して下さい  
午前・午後とも初体験の人や基本から習いたい人  
対象です。予約して下さい・ゲームを楽しみたい人が3人か4人集まれば、そ  
のコースも作ります！講師にも来てほしい場合もOK

## ○切り絵教室 5/12 6/9 (火) 要予約

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：  
13時30分～15時30分
- ・参加費：1150円

・講 師：小川利明さん

カッターを使って切る楽しさが広がります。要予約



## ○本の読み方・文章の書き方教室 要予約

(毎月1回、第4金曜日) 5/22 6/26 (金)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円
- ・講 師：細井郁秀さん

・接続語を用いた短文づくりをします。他全般



## ○着物リメイク教室 月1回月曜日

①第2月曜コース＝  
5/11, 6/8②第4月曜コース＝  
5/25, 6/22  
(毎月1回、月曜日 コース別)

- ・時 間：10時～15時
- ・入会金：1000円
- ・参加費：1回 2500円
- ・講 師：近藤美沙枝さん



## ○みんなで歌おう！歌声タイム

(毎月1回、第4水曜日)

5/27 6/24(水) 要予約

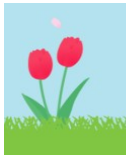
- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：800円
- ・リーダー：矢作美恵子さん

昭和歌謡やフォークソング、童謡  
などを楽しく歌いましょう

## ○絵手紙教室 5/13 6/10 (水)

(毎月1回、第2水曜日) 要予約

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円(材料費別)
- ・講 師：木村智子さん
- ・持ち物：顔彩、墨、硯、筆、パレット
- ・テーマ：5月「春を感じる」  
6月「こどもの日」



## ○手芸大好き趣味カフェ 5/7 6/4 (木)

(毎月1回、第1木曜日)

- ・参加費：500円
- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・予約は要りません、お気軽に！

平日の午後のひととき、いろい  
ろな手芸の趣味をお持ちの方々が集  
まって、ワイワイ楽しく情報交換とティータイムしま  
せんか！ 5月から第3(木)→第1(木)に変更します

## ○草木染め講座 5/26 6/23(火) 要予約

(毎月1回、第4火曜日)

- ・5月26日＝10時30分～12時30分  
「旬のよもぎ染め」緑色抽出方法
- ・6月23日＝10時30分～12時30分  
「紅花染め」

紅色・黄色の抽出方法と染め方

- ・参加費：1500円＋染料と材料費は別途
  - ・講 師：優舎・藤田優美さん
  - ・持ち物：エプロン、手拭きタオル、ゴム手袋
- 1回ずつ完結で、毎回違う内容です。  
素材によって変わる染めの基本を勉強しましょう



5月のギャラリー

ひだまり着物リメイク教室・作品即売会  
5月11日(月)10時～28日(木)16時まで

ひだまりカルチャー  
＜5月のスケジュール＞

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
					1	2
休					○健康マーじゃん 10:00～12:00 13:00～15:00	休
3	4祝	5祝	6祝	7	8	9
休	休 ○健康マーじゃん お休み	休	休	①一閑張りサークル 10:30～12:00  ★手芸カフェ 13:30～15:30	○健康マーじゃん 10:00～12:00 13:00～15:00  ②一閑張りサークル 10:30～12:00  ★寺子屋歴史講座 13:00～15:00	休
10	11	12	13	14	15	16
休		①遊墨サークル 10:30～12:00  ○切り絵教室 13:30～15:30	○絵手紙教室 13:30～15:30	○布ぞうり教室 13:30～15:30	○健康マーじゃん 10:00～12:00 13:00～15:00  ○ちりめん小物 10:00～15:30  ○アングルン教室 13:00～14:00	休
17	18	19	20	21	22	23
休	○健康マーじゃん 10:00～12:00 13:00～15:00	②遊墨サークル 10:30～12:00  ★山椒佃煮作り 10:30～14:00	○笑話元気アップ 13:30～15:00	○羊ちゃん編み物 13:30～15:30  ○ウクレレ教室 13:30～15:00	○健康マーじゃん 10:00～12:00 13:00～15:00  ○本の読み方 13:30～15:30	土曜カフェ
24/31	25	26	27	28	29	30
休		○ちりめん小物 10:00～15:30  ○草木染め教室 10:30～12:30	○歌声タイム 13:30～15:00	○布ぞうり教室 13:30～15:30	○健康マーじゃん 10:00～12:00 13:00～15:00	休 土曜カフェ営業 詳しくは8P



☆フットマッサージ

足の悩み全般に対応OK、足の爪切りもできますので、お気軽にご相談ください。

・料金：3500円 セラピスト関純子さん要予約  
ひだまり (048-253-6306)


# ひだまりカルチャー

## <6月のスケジュール>

**6月のギャラリー**  
 曾根伊奈子さん, 早船知和美さん, 篠原淳子さん  
**「ハンドメイド小物作品」展示即売会**  
 6月1日(月)午前10時~30日(火)16時まで

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
	1	2	3	4	5	6
休	○健康マー جان 10:00~12:00 13:00~15:00			①一閑張りサークル 10:30~12:00  ★手芸カフェ 13:30~15:30	○健康マー ジャン 10:00~12:00 13:00~15:00  ○ちりめん小物 10:00~15:30	休
7	8	9	10	11	12	13
休		①遊墨サークル 10:30~12:00  ○切り絵教室 13:30~15:30	○絵手紙教室 13:30~15:30	○布ぞうり教室 13:30~15:30	○健康マー ジャン 10:00~12:00 13:00~15:00  ②一閑張りサークル 10:30~12:00	休
14	15	16	17	18	19	20
休	○健康マー ジャン 10:00~12:00 13:00~15:00	②遊墨サークル 10:30~12:00  ★ちんどん体験 13:00~15:00	○笑話元気アップ 13:30~15:00	○羊ちゃん編み物 13:30~15:30  ○ウクレレ教室 13:30~15:00	○健康マー ジャン 10:00~12:00 13:00~15:00  ○アングルン教室 13:00~14:00	休 街歩き
21	22	23	24	25	26	27
休		○ちりめん小物 10:00~15:30  ○草木染め教室 10:30~12:30	○歌声タイム 13:30~15:00	○布ぞうり教室 13:30~15:30	○健康マー ジャン 10:00~12:00 13:00~15:00  ○本の読み方 13:30~15:30	土 曜 カ フ エ
28	29	30				
休						土曜カフェ営業 「歌って元気に！」 要予約 詳しくは8P

**【ひだまりでお部屋レンタルできます！】**  
 \*ひだまりではお部屋貸しやさまざまな練習など  
 ご自由にお使いいただけます。Wi-Fiも使えま  
 す。電話でも公式lineでもOK！お問合せ下さい。

**<ひだまり無料よろず相談>**  

 内容によって専門家が対応します  
 まずは電話で予約して下さい。  
 ひだまり (048-253-6306)

# ティンカーベルを待ちながら

第4回 青鬼を見た日

篠原 葦

「Eテレに大友良英がでた。あのあまちゃんのテーマ曲の作曲者。カレンダーに記し心待ちにしていた。この夜、大友が「次にかける曲は浜田滋郎という方が日本に紹介して…」というのではないか。この日のテーマは「越境の音楽」。浜田滋郎氏は広介の二男。音楽評論家だ。主にスペイン音楽、この日はブラジル音楽だった。この通信に広介に関して続きを書きたいと思っていた私は、この夜20歳の私に戻る事ができた。

後世に残る仕事をした人には共通点があると思う。チャプリンは異様なほどの執念で繰り返し繰り返し同じシーンを撮り続けたらしい。黒沢明も絶対に妥協しない人。広介も同じようなところがあって、ある評論家はこういつている。「広介の文章にたいする執着は驚くばかりで、自分の作品が本になるたび字句に手を入れて、いったいどれが定本なのかわからないくらいです。推敲に推敲を重ねて」と。(評論家泣かせの一面もあったようだ。) ひらがな童話といわれる独特のリズムをつくりだした広介は、文章に関するかぎり、絶対の自信を持っています、と。

滋郎氏はつぎのように書いている。七五調あるいは五七のしらべを底に敷いた、いわゆる独特の「ひろすけ調」を、父はうたいながら書いた。うたは昼間も流れ、夜はいつそうしらべ高く、澄んで聞こえた。青年になるまでおむね隣の部屋に寝た私は、「ひろすけ仕事うた」を子守唄に聴いていた、と。

私がお使いでお届けしていた校正だが、この月は、広介の病状を心配し、編集部がやらせてほしいと申し出をしたところ、「最後のほうに手を入れたいから届けてほしい」と言ったそう。お見舞いも兼ねて理事

の方がお届けした。夕方5時にお届けし、亡くなられたのが7時。滋郎氏の「父」というエッセーに、亡くなる日、まだ意識があった最後の言葉が「校正、来たか」だったと書いている。校正が届くのを待ち、容態が急変、逝去された。11月17日。『広介童話の軌跡』は未完で終わった。葬儀は青山斎場が取れず、27日、千日谷会堂で執り行われた。享年80才。

20歳のこの秋の一日をくっきりと思い出す。ほぼ受付が終わり、葬儀が始まった頃、大きな外車が入って来た。どなたが降りてくるのか。一そのスジの人かも、いやいや浜田先生にそれはありえないなどと小声が聞こえた。

車から下りた人は背の高い細身の紳士だった。慌てて駆けつけたのか、喪服ではなかった。「石坂洋次郎だって」と聞こえた。

『青い山脈』をかいた人。青森県弘前生まれの石坂と山形県米沢生まれの広介は、田園調布でご近所さんだったらしい。石坂は26才の頃、秋田県立横手城南高校で教鞭をとっていた。女子高である。女学生が石坂につけたあだ名が「蚊」だったとか。痩せていて手足が長かったらしい。

ラフカディオハーンは、来世は蚊に生まれ変わりたいと言ったとか。へーと思ってしまう。

昭和43年、私はこの女子高に入学した。体育館に集められた私たちは、生活指導の先生にこう言われた。「佐良直美の『世界は二人のために』を聴いて、石坂洋次郎の小説を読んでヘラヘラするんじゃない」と。

赤鬼が広介なら青鬼は石坂洋次郎ではないかと思う。あの日の駆けつけ方にそう思った今の私。横手市には、石坂洋次郎文学記念館がある。



## 【この時期に暑熱順化しましょう】

管理栄養士 佐藤玲子

暑熱順化とは体が次第に暑さに慣れて暑さに強くなることです。

今年も気温の変化が激しく夏になると怖いのが熱中症です。体が暑さに慣れていないと熱中症になるリスクが高まります。

体を暑さに慣れさせることが重要なために実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

ポイントは「汗をかける体にすること」です。

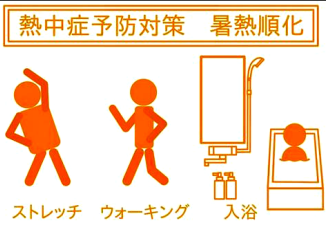
暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。

### ＜方法＞

- ・ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの軽い運動
- ・家の中でラジオ体操やストレッチ掃除など30分くらい
- ・日中に外出する（外気に触れる）機会を意識的に増やす
- ・シャワーのみで済ませず湯船に（38～40℃のお湯で10～15分程度を目安に）湯船につかり、汗が少しにじむくらいまで入る
- ・のどが渇く前にこまめな水分補給を行い、多く汗をかいた場合は適度な塩分補給をする

夏を元気に過ごすために「汗をかく習慣」「こまめな水分補給」「無理をしない」「バランス食」を意識しながら、体を少しずつ暑さに慣らしていきましょう！！

### まめ知識





## ひげじいの「四方山話」 第26回

ミラノ・コルティナ冬季オリンピックも終わって2ヶ月余り経ちました。日本勢獲得のメダル数は史上最多の24個！その内訳は(金5.銀7.銅12)そして惜しくも4位に入賞した選手が6人もいました。競技別にみると、スノボ勢が金4個を含むメダル9個！フィギュアスケートも過去最高のメダル6個を獲得し、冬季オリンピックでの通算獲得メダルは今大会で100個に到達しました。

しかしアルペンスキーではメダルはおろか入賞も零という結果に終わっています。でも過去のオリンピックのアルペンスキー競技で**銀メダルを獲得した**ことがあります！このメダリストは**猪谷千春さん**。94歳の現在もご健在で、**IOC名誉委員**を務めています。

今を遡ること70年前。今回と同じイタリアのコルティナダンペッツォで開催された1956年のオリンピックでの銀メダル！このメダルは冬季オリンピックで日本代表選手が獲得した初めてのメダルであるとともに、欧州以外からの出場選手がアルペンスキー競技で獲得した初めてのメダルともなったのです！そしてこの谷千春さん以降、日本のアルペンスキー競技でのメダリストは一人も出ていないのでたった一人のメダリストなのです。

この猪谷千春さんは昭和6年(1931)に、日本スキー界の草分けといわれた猪谷六合雄と、日本初の女性ジャンパーといわれる猪谷定子の長男として北海道で生まれました。そして彼が2歳の頃から両親はスキーを教え始め、その後より良い雪質を求めて赤城山麓～乗鞍山麓～青森県浅虫～志賀高原と転々としたのです。もちろんその間、両親は劣悪な状況の中でも「千春を世界一のアルペンスキーに育て上げる」ため千春少年に過酷なトレーニングを課していたのです。毎日の生活の全

てがトレーニングでした。乗鞍の小さな山小屋で生活していた頃、9才の千春は写真のような一本杉の丸太を渡る以外に家に入ることを許されなかったのです

バランスのトレーニングとして父が課した日課でした。杉の丸太はどちら側も固定されていないのでグラグラする丸太をバランスをとりながら渡って自分の家に入ったりしていたとのこと。このような厳しいトレーニングが功を奏し1943年11歳の時には前走者として出場した神宮大会(現在の全日本スキー選手権)ではなんと優勝者より6秒も早いタイムでゴールし



乗鞍の小屋の裏庭にある一本杉(1947)

「神童・天才スキー少年」と呼ばれるようになるのです。そして1946年全日本選手権で2種目優勝。1948年には国民体育大会で優勝。1951年の全日本で優勝し、1952年のオスロオリンピック代表に選出されました。もちろん技術的に優れていただけではなく、運も味方してくれました。当時、世界中の経済的に恵まれていない若い才能を援助をしていたのC.V.スター(米A I U保険の創業者)の援助でオーストリアでの練習が実現したのです。現地での猪谷の滑りはたちまち評判になり、それを聞きつけた国立スキー学校校長クルッケンハウザー教授の目にとまり、猪谷の滑りを分析・研究した結果が「オーストラリアスキー教程」として生み出されたのでした。その時代に**日本の猪谷千春はスキー界の最先端を滑っていた**のです。

オーストリアから帰国後にはスターの支援で渡米し大学で練習することになりました。アメリカでの猪谷の戦歴は素晴らしく、全米選手権、全米学生選手権に連戦連勝。そのうえヨーロッパでのビッグレースにも常に上位を占めた猪谷は米国のスキー界最大のスターになっていったのでした。

今回のオリンピックでは他種目で大勢の日本人メダリストが出ているのに、なぜアルペンスキーではメダル取れないのでしょうか？

**日本のスキー文化は「形(フォーム)の美しさ」を極める方向に特化してきました。**その象徴が「指導員制度」や「バッジテスト級別検定」そして日本独自の競技である「技術選 Demonstrator 選考」という仕組みなのです。日本人は柔道や茶道のように、何事も「道(型)」にしてしまうのが得意ですね。スキーも「いかに綺麗に正しく滑るか」という型(基礎スキー)を重視したのです。しかし、オリンピックのアルペンスキーは「100分の1秒でも速くゴールする」ことだけが目標！速ければ勝ちなのです。この「評価基準の差」が、世界との壁を作ってしまいました。そしてスキーを極めようとする若人が**速さ(レース)ではなく教えるための技術(基礎)に流れてしまった**ということが日本のアルペンスキーが遅れを取ってしまった要因なのではないでしょうか？

ではスノーボードはなぜ勝ったのでしょうか？スノボには、スキーのような「ガチガチの伝統」や「こう滑らなきゃいけないという型」が少ないのです。そのうえ遊びの中から新しい技を生み出す「フリースタイル」の精神が、そのまま競技に繋がりました。そして教わった通りに滑るのではなく、YouTubeなどで世界の最新の動きを見て「自分たちで超えていく」という感性が原動力になったのです。もちろん組織的な支援体制は言うまでもなく強い味方でした。

※本稿はあくまでも著者の独断による考察です つづく

## 【安田さんの大人の社会科見学】

## 江戸の町歩きを楽しむ

◆5月31日(日)

## ケーブルカーで登る「高尾山」

- ①高尾山山頂ハイキング組 ②高尾山薬王院参拝  
と野草園組 弁当持参か各茶屋店でランチ  
○集合場所：JR中央線高尾駅ホーム 9時20分



◆6月12日(金)か6月16日(火)

## 「慶應大学福沢諭吉資料館と味の素ミュージアム」

東日本ではここだけ。あとは大分県にあるだけ  
○集合場所：JR田町駅南改札の外に9時30分

○参加費：ひだまりから参加1200円(一般1700円)

\*申し込み&amp;問合せ ひだまりまたは

安田さん090-8815-4792(午後6時以降)

## 【ひだまりテーマソングができました】



♪春の桜が揺れる街並み  
真夏の太陽 輝く海辺  
ひだまりはいつもあたたか…♪  
で始まるテーマソングが音楽部のご  
協力のおかげで完成しました！  
左のQRを読み込んで、聞けます。

ひだまりテーマソング

## 【ざっだん・雑談・ひとりごと】

15年ほど前に、あるかたから「秩父に日本のチベット  
みたいな絶景の山あいの村があるんだけど、行きませんか」とお誘いを受けて訪れた、関越道花園インターから約1時間30分の“千鹿谷”という所。大げさな…と思って行った村の高台から眺めた風景が忘れられない。連なる山々のなだらかな稜線と、光り輝く日の光が差し込む谷間の光景は、息を飲むほど美しかった。

それからは年に2、3回は行くようになった。そこで暮らしているのは10世帯ほど。まさに限界集落だったのだが、暮らしている人たちがいつでも温かく迎えてくれた。

おばちゃんたちが作ってくれた郷土料理(=もち米、小豆、きびなどを混ぜたものを栃の葉で包み、わら紐で縛り蒸し上げる)「つとっこ」でおもてなしをしてくれたり、こちらから何人かで行っては畑を手伝ったりと交流を深めた。その後は「皆さん、どうしているかなあ」と気になりながらも、コロナ後から交流が滞ってしまっていた。

そんな折最近偶然に、あの“千鹿谷”に通いで山椒を育てている川口市在住のご夫婦がいると聞いた。それが今回、ひだまりで「山椒の若芽煮を作る会」を開催してくれることになった佐々木さんだ。秩父にすっかり魅せられ、今では秩父の横瀬に移住し、田舎暮らしを満喫しているお二人。縁あって、奥さまの由紀子さんが土曜カフェにも来てくれて、山椒の効能などを教えてくれたのだが、実際に皆さんに味わってもらえたらと今回企画してくれた。

当日は秩父産のお米と共に、旬の山椒の若芽を味わい、田舎暮らしの日々の奮闘をお聞きしましょう。(y)

## ＜土曜カフェのご案内＞ お茶も飲みます！

## 『5月のイベント』

【蕨伝統織物“双子織”で  
”小銭入れ”を創ろう】

●5月23日(土)10時30分～12時30分  
(要予約)

上質で温もりある風合いが魅力の“双子織”  
小林洋子さんが丁寧にサポートしてくれます。  
参加費：1900円(材料費込)※手ぶらでOK

## 【興味深々スペイン語の世界】

●5月23日(土)13時～15時 定員8名(要予約)

スペイン語圏の文化と言葉を気軽に楽しめる、スペイン語講師でもある田中雅子さんの交流イベント。スライド等で学んだ後は、サングリアやおつまみを囲んでゆったり交流しましょう。(ソフトドリンクも有)

・参加費：1,200円(ドリンク・おつまみ付)

## 『6月のイベント』

## 【歌って元気に！体と脳のいきいき講座】

●6月27日(土)10時30分～11時30分(要予約)

呼吸と発声で体の内側から整えます。  
懐かしい童謡や昭和歌謡を歌ったり、手先を動かしたり・・・  
眠っている脳を活性化させるホンワカする講座です。

・講師：歌唱療法士 阪 美和さん

・参加費：500円+ワンドリンクオーダー



## ひだまり5月のギャラリー

## 【着物リメイク作品展示即売会】



5月11日(月)～28日(木)まで、ひだまり「着物リメイク教室」の近藤先生と生徒さんの作品展示販売、手作りの作品がたくさん並びます。ぜひお越しくださいね！

## 【ひだまり】

TEL 048-253-6306

## 【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

川口市西青木4-3-30

ホームページ

http://www.hidamari-net.jp

メールアドレス

shop@hidamari-net.jp



QRコードからLINEの「ひだまり」の友だちに追加してください。通信がこちらから見られます。