

寒い時期元気で、お過ごしになられましたでしょうか。

いつも『湖の風』を、ご愛読下さいましてありがとうございます。

春号が、でき上がりましたので、お送りさせていただきます。

春の訪れ、

草も花も、大きく芽を膨らませ、今か今かと、

出番を、待っているようです。

先日、あるラジオ番組で、春（はる）（しゅん）とは、根をはると、いう意味もあると言っていました。

この季節は入学や、卒業とか色々な、出発点でもあります。

我が家も、やっと一年生。

机を見に行ったり、ランドセル・・・など、当の本人よりも、親の方が、子供のようです。

今はなき母の遠い遠い記憶を、思い起こそうとしているかのようです。

これからアウトドアシーズン、自然にふれ合うのが、少なくなった今日、手作り弁当持参で、家族でお花見に、ぜひお出かけ下さい。

これからも皆様の情報を、お待ちしております。

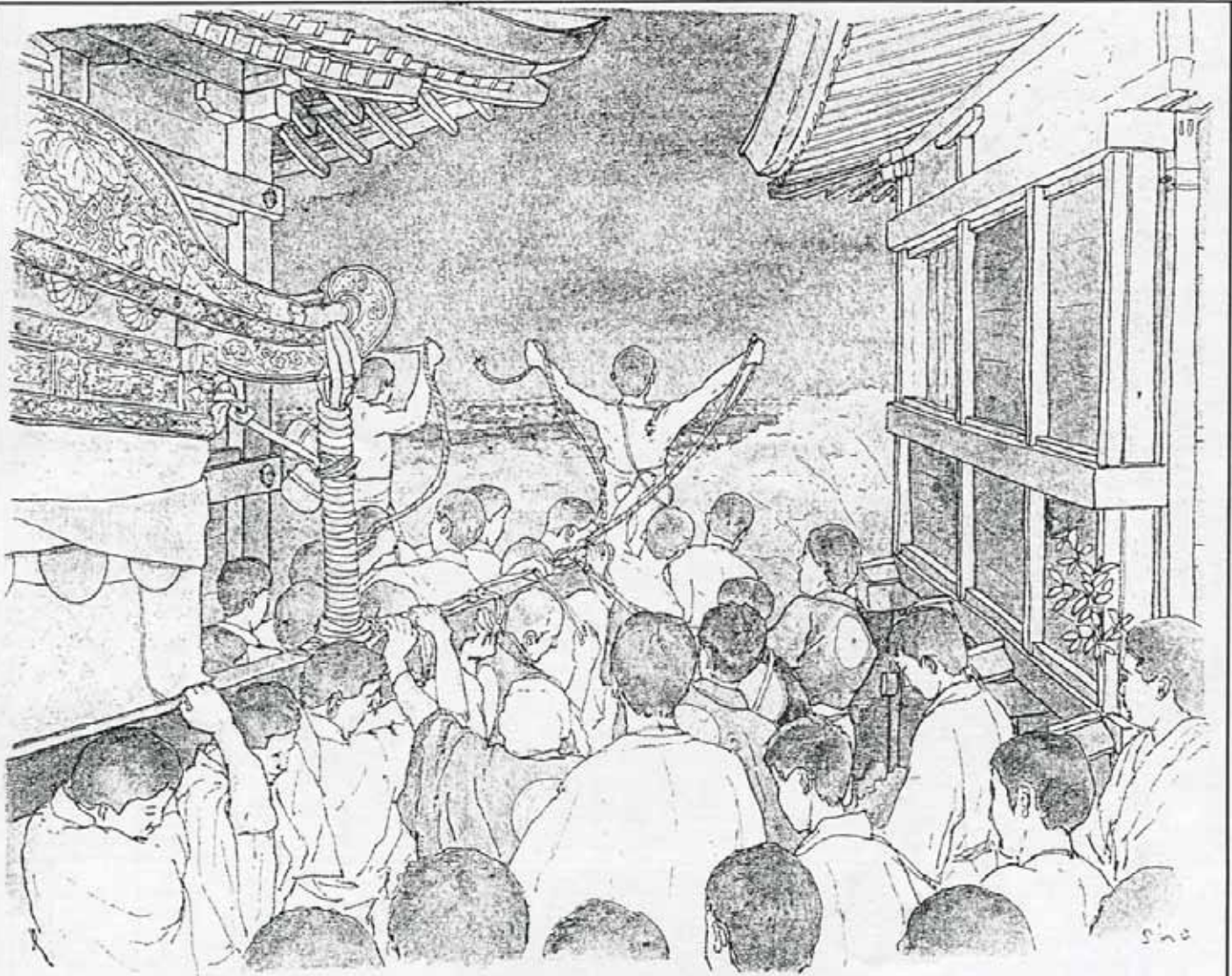
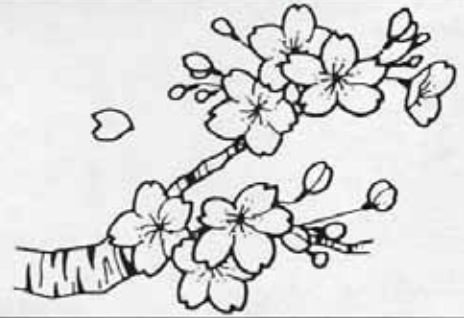
今後ともよろしくお願い致します。

10年4月1日

湖の風

WIND OF THE LAKE

ほのぼの家族の情報誌



午の神事（山王祭）

2 食べ物を葉にしましょう

2 まちかどインタビュー

主役はおまかせ

3 ぶらり散歩道

蘆花浅水荘庭園

3 湖北町水鳥公園の春

清水幸男

3 連載マンガ〔ぼっけもん〕

中島智弘

4 おたよりポスト

4 まちかど掲示板

4 プレゼントクイズ

4 編集室だより



カリフラワー



蔗糖、果糖、マンニツトなどの糖質を含み、ほのかな甘さがあります。普通は茹でて使いますが、新鮮で真っ白なものは生で食べることもできます。

- 栄養と薬効
 - 効ガン効果があります。
 - 特に胃ガン、結腸ガンに効果があるとされています。
 - ビタミンCが多く含まれています。

食べ物を薬にしましょう - 薬になる野菜 -

- ビタミンCが豊富で、コレステロールを分解し排泄する酵素の働きを促進し血液をきれいにします。
- 高血圧予防に最適な野菜のひとつです。
- 食物繊維が多く便通をよくします。
- 保存
 - 高温に弱くそのままにしておくと、つばみが開いたりします。紙に包むかビニール袋に入れて、できるだけ冷蔵庫に入れます。

健康を保つために薬に頼り過ぎいませんか

食物の薬効をふだんの食生活に生かしましょう

クレソン



辛味成分のシニグリンが食欲を増進し、消化を促進させます。肉料理にクレソンが添えてあるのは、さわやかな香りと辛味が肉食の口直しになり、また、肉料理に不足しがちなビタミンA、Cを補うからです。一年中市販されていますが、自生ものの旬は4〜5月です。

- 栄養と薬効
 - 肉や脂肪の消化を促す働きがあります。
 - 風邪にはクレソンスープを。

- ビタミンA、Cが豊富なクレソンスープをアツアツで召し上がってください。
- 薬も利用しましょう。
- 葉をちぎってサラダにしたり、茹でてこまあえにしたり、てんぷらや味噌汁の実にしてもおいしくいただけます。
- 抜け毛防止にクレソンの絞り汁が効果的です。
- クレソンを洗ってガーゼに包み、少しつぶしながら汁を絞り取ります。この絞り汁を消毒用アルコールで薄め、直接頭部の地肌すり込むと、血行をよくし抜け毛防止になります。



執筆プロフィール 村田 文子さん

28年間にわたって県生活改良普及員をし、退職後は地元公民館などで料理教室講師として活躍。著書に「土に生きるふるさとの味」シリーズがある。能登川町在住。

主役はおまかせ

「心の動きをからだで表現するのが難しかったです」

東近江創作ミュージカル「レジェンド（湖の伝説）」の、主役ユキを見事に演じた浅井千沙ちゃん。五個荘中学2年生で答えてくれました。五個荘中学2年生の千沙ちゃんは、スポーツが大好きで、休日も部活で忙しいそうです。

このミュージカルは、東近江（八口市市や近江八幡市など2市7町）が、新しい淡海文化の創造をめざして取り組んでいるもので、昨年に次いで2作目になります。オーディションで選ばれた出演者、演出・舞臺装置・照明などのスタッフ、そして地域住民のボランティアで制作されました。

少女ユキは、ふとした事から湖の宮殿に案内されます。宮殿では人間たちが湖を汚すことに腹をはてた黒の長たちが、人間どもに戦をはじめようとしていました。湖と陸との戦いに心を痛める姫様は、ユキにあることを頼みます。ユキの活躍が始まります。

3月14日（土）の近江八幡文化会館大ホールでの公演で全てが終了。「今の気持ちは？」「同じ夢を持つたくさんの仲間と出会えてうれしかったです」「今回の応募のきっかけは何ですか？」「前回

まちかどインタビュー

にも出演していたので・・・」

「半年以上もの間の長い練習だったそうですね」「はい。顔の表情やセリフの言い方など、ユキになりきれよう頑張りました。次のミュージカルにも出たいです」。本当に明るい千沙ちゃんでした。



ぶらり散歩道

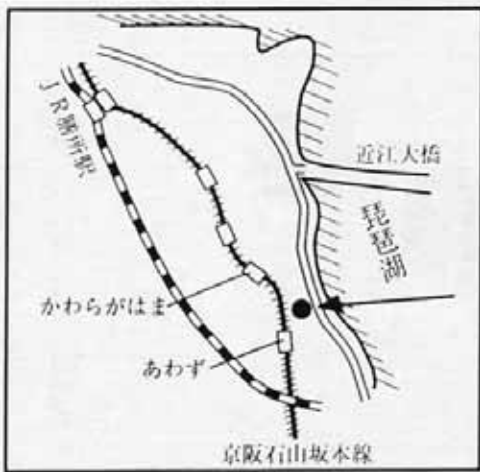
蘆花浅水荘庭園

山本春彦は膳所に生まれた画家です。

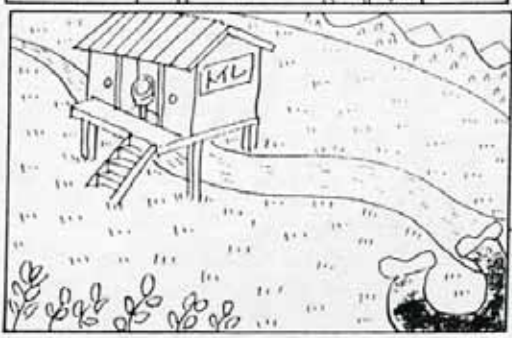
画は森寛斎に師事し、丸山派の画を近代絵画として定着させたことで著名です。

大正6年、帝室技芸員となり、晩年琵琶湖岸に設けた別邸で過ごし、多くの名作を生み出しました。その別邸がこの庭園です。

荘内の、隅にあるあずまや風の小堂「記念堂」には、画の師森寛斎と父母が祀られています。このことからこの別邸を別名「記念寺」ともいいます。庭は湖南の山並みや対岸の三上山を借景にとり入れた昭和初期の湖国の代表的名園となっています。



ぼっけもん 水



- 案内：記念寺 ☎五三二二二八三 見学は事前予約が必要です。
- 交通：京阪電車石坂線御殿浜 下車3分
- 駐車場：なし
- その他：「ろかせんすいそつていえん」と読めます。

「湖北町水鳥公園の春」

早春3月、厳しかった湖北にもようやく春が訪れ、暖かな日差しが湖面を照らす頃、冬の間私達を楽しませてくれたコハクチョウやオオヒシクイは北の国へ旅立ち少し寂しくなります。しかし、まだまだ多くのカモ達やカンムリカイツブリ、ユリカモメ等が賑やかに旅立ちの準備をしています。3月も終わりに近づくとツバメが渡来し、気の早いトビやハシボソガラスが湖岸の林で巣作りを始め、4月には北へ帰る小鳥達の姿が多くなります。5月初旬に湖岸を歩くと、オオヨシキリの声がヨシ原

いっぱい聞こえ、北へ帰る途中の冬鳥や、南の国からやってきた夏鳥が沢山通過して行きます。この頃オオルリやコムクドリも見られ、近くの水田ではシギやチドリ姿を見る事も出来ます。フィールドスコープで沖に浮かぶ竹生島に目を向けると、沢山のカワウやサギの仲間が繁殖を始めています。この島は、全国でも有数のカワウとサギの大繁殖地となっているのです。

湖北野鳥の会 事務局長
湖北野鳥センター
琵琶湖水鳥・湿地センター
専門員 清水幸男

おたよりポスト



≡「湖の風」第7号を拝見致しました。
福山様のスケッチと自然観察の案内などがおもしろいと思いました。
大津市桐生町 山本 進さん

≡琵琶湖には時々バードウォッチングやバス釣りに行きます。「探鳥地ガイドブック」のプレゼント希望します。
京都市伏見区 立花嶺行くん

≡「湖の風」毎号楽しみにしています。
特に表紙の絵がすばらしいですね。
京都府伏見区 藤井和加子さん

≡「湖の風」繰り返し拝読しました。表紙画に福山聖子さんのサインがありませんが、一見してそれとわかりました。・・・略。
特集の自然観察ガイドに次のことがあり、今からでも入門したいと考えます。
伊香郡木之本町 沢田信一郎さん



♥沢田さんからのお便りは、4枚の便箋にあふれるほどの文章と、福山さんの展示会の資料も添えてありました。ありがとうございました。

プレゼントクイズ

乙十女月石米?金音



デタラメ真面目な漢字テスト

漢字のはいった9個のマスがならんでいます。
なんと読めるでしょうか。え？デタラメでわからない？そうですね。しかし、これらの漢字は、左から右へ、ある規則にしたがってならんでいます。
その規則にしたがうと、?印のマスにはなんの字がはいるでしょうか。左下の5つの色のなかから選んでください。
ワニ文庫「バズル中毒本」から

みなさんの伝言板としてご利用下さい。

大津絵と絵あがり500灯
日時 5月30日(土)午後7時~10時
会場 ナカマチアーケード(丸屋町、菱屋町、長等のアーケード全体)
内容 市民参加の大津絵の絵あがり500灯をともします。
実行委員会 ☎五二四一六五八六

第9回びわこ わたほろびコンサート
日時 5月10日(日) 午後2時開演
会場 大津市生涯学習センターホール
内容 障害のある人たちの「心の詩」をメロデーに乗せて歌うコンサートです。
市生涯学習センター ☎五二九一〇〇二五

女性の作品展
展示期間 4月10日(金)~18日(土)
会場 大津市生涯学習センターギヤラリー
内容 女性の手作り作品
市生涯学習センター ☎五二九一〇〇二五



プレゼント テレホンカード
正解者の中から抽選で20名様に
◆応募方法
一枚のハガキに★住所★氏名★年令★職業を明記のうえご応募ください
◆あて先
〒520-2142 滋賀県大津市玉野浦6-26 株式会社シンケン工業 「湖の風」編集室
◆締切 5月10日(日) 消印有効
◆当選発表 「湖の風」夏号で発表します。
冬号(VOL.7)の答えはAが正解でした。

編集室だより
◆スポーツジムの帰り道に立ち寄った図書館で、ルネ・クレマン監督(仏)の「居酒屋」のビデオを鑑賞しました。ラストシーンの居酒屋でのジェルヴェーズの姿に感動しました。

湖の風 春号
平成10年4月1日発行 無料
表紙 福山聖子
編集人 逆瀬川悦子
発行人 中本景幸
発行所 株式会社シンケン工業
〒520-2142 滋賀県大津市玉野浦6-26
電話 077-545-5362