

いつも「湖の風」を、ご愛読下さいまして有り難うございます。

夏号が出来上がりましたので、お送りさせていただきます。

梅雨明けまじか、今までが嘘のように、入道雲も出てきます。

梅雨でも、夏でも、いっぱい遊ぶ子供達、やはり夏が一番です。

昔々の夏休み、母方の里に連れられ、山道で3キロ、道すがらの  
緑の山笹を足でけり、ため池に小石を投げたりし、道草をくっては  
早足の母を追っかけた。

小さなはげ山のそばの、橋のない小川

飛び石で渡って、もうすぐ

あの道は今も通れるだろうか・・・・・・・・

あの時の気持ちに、出会って見たい。

皆様方には、子供にせがまれ少なからず夏を、満喫されることと  
思います。。

家族一同毎日を、お幸せにお過ごし下さいますようお願いしております。

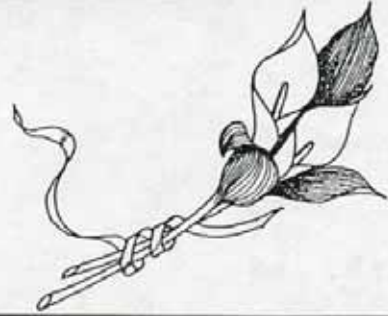
毎回たくさんの応募、ご感想を頂きありがとうございます。

今後とも 湖の風のご支援お願い致します。

10年7月1日



ほのぼの家族の情報誌



- 2 食べ物を葉にしましょう
- 2 まちかどインタビュー  
いらっしゃいませ
- 3 ぶらり散歩道  
鯉丸神社
- 3 湖北町水鳥公園の夏  
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





びわ

実よりも葉やタネに薬効があります。中国では花、種、根も薬用に使っているそうです。

◆栄養と薬効

●果実には、糖質、カロチン、ビタミンB1、B2、リンゴ酸、クエン酸、カルシウムが含まれています。

●疲労を回復し、風邪の熱や咳、のどの渴き等に効きます。

●葉には、サポニン、タンニンが含まれ、咳、暑気当たり、腸炎などに効きます。

●あせも、皮膚炎にはびわの葉の煎じ汁をガーゼなどに浸して湿布をすると効果があります。



健康を保つために薬に頼り過ぎいてませんか

食物の薬効をふだんの食生活に生かしましょう

食べ物を薬にしましょう  
—薬になる果物—

プラム

プラムの日本名は李(すもも)です。乾燥させたものをドライブルーンと言い、ミネラル、ビタミン類も豊富な健康食で、肝臓の妙薬です。

●栄養と薬効

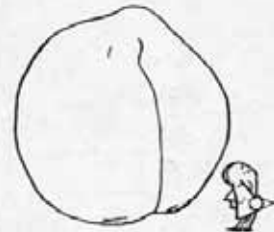
●疲労を早く回復します。

●便秘に効き美肌効果もあります。

●ドライブルーンは、貧血、肝機能向上に効きます。また、ナトリウムの740倍ものカリウムを含み、高血圧を予防します。

◆注意

●長時間、水に漬けたり、水洗いしたりすると、水溶性ビタミンが溶け出てしまうので注意しましょう。



■執筆者プロフィール  
村田 文子さん

28年間にわたって県生活改良普及員をし、退職後は地元の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。

いらっしやいませ

駅前や通路に放置されたままの自転車は、年々増加するばかり。「消費だけでは環境によくない。循環させて有効に使ってほしい」と、社長さんが自転車のリサイクル・ショップ(リサイクルパワーセンター)をはじめられたのが4年前でした。いまでは専任の修理技能士4名でフル稼働の様子です。そんなお忙しい中、奥様の方良江さん(写真左)「大津市杉浦町」に事業所内を案内していただきました。

リサイクル前の自転車は、警察署や自治体などから購入。所内の倉庫には200~250台もの自転車が保管されています。ほこりを被っていたはずの自転車が、見事に再生され店頭に。どんなお客様が多いのでしょうか。「学生さんや会社員の方ですね。マウンテンバイクなどの趣味のものより、実用車が売

れてますね。」

リサイクルですから新品と同じではありませんが、機能は全く遜色がありません。お客様の要望にはこまめに対応し喜ばれています。たくさんの中から自分の気に入ったものを選んでもらい、安心して乗っていただきます。何回も訪れるお客様もあるとか。「丁度ガレージセルの掘出し物に出合った時の、あの気分ですね」

実際に修理を担当される技能士さんにも尋ねてみました。リサイクル店ならではの苦勞は? 「毎日忙しいけど、ワシら好きでやるから特にないなあ。」読者にメッセージを一言。「自転車は大車にしてやって欲しいな。それに油をまめにさして、空気の入っていないのは乗らないこっちゃね。」

「いらっしやいませ」の元気な声がよく似合う事業所の皆さんでした。

まちかどインタビュー

■取材メモ

場 所…京阪あわす駅の近く  
営業時間…9時~17時  
定休日…なし  
☎七七一五三三一三三三三





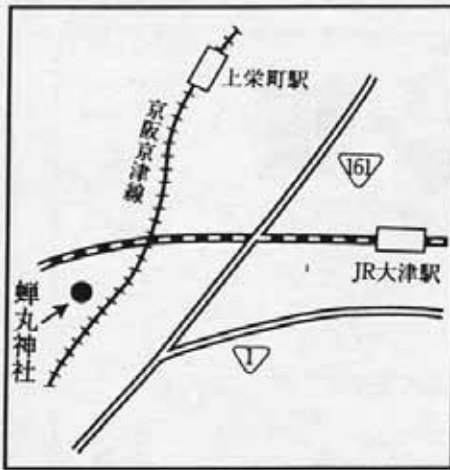
ぶらり散歩

蝉丸神社

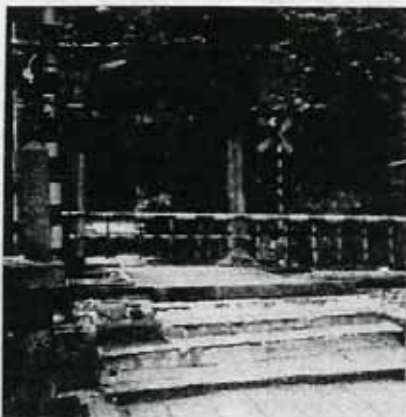
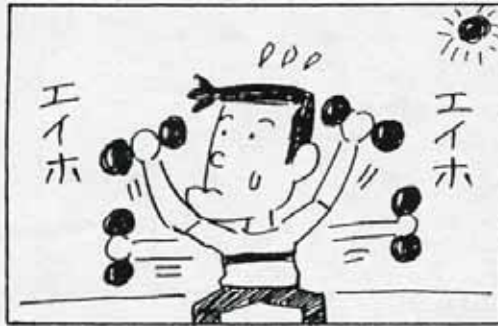
これやこの 行くも帰るもわかれては 知るも知らぬも あふ坂の関 蝉丸

わが国の伝統あるゲームに百人一首があり、これらの歌の中に蝉丸の一首もあります。平安朝初期の人ともいわれ、ますが、その生没年は不明。逢坂山（大津市）に庵を結んで住み、盲目で和歌を能くし、琵琶の名手であったと伝えられています。

蝉丸神社は円融天皇の代に、蝉丸を合祀したと伝えられ、芸能の道祖神としてあがめられたようです。森進一や大原麗子の行灯が見られるのは微笑ましいですね。



ぽっけもん きたえる



- 案内：蝉丸神社（写真：下社）  
〒077-5216 〇八二
- 交通：JR大津駅から徒歩5分
- 駐車場：なし
- その他：蝉丸神社は3社あります。

「湖北町水鳥公園の夏」

夏の日差しが照りつける頃、ヨシは青々と背を伸ばしオオヨシキリが賑やかに鳴き続けます。水位が下がりました。北へ帰れなかったカモ達も、7月に入ると子育てに追われていたカワウやサギの仲間が、巣立つたばかりの若鳥と共に竹生島から戻ってきます。カイツブリやカルガモの可愛いヒナも、すくすくと大きく育ち、センター前も賑やかになります。冬には竹生島に沈んでいた太陽も、

今はつづら尾崎の奥深く沈み、遅い夕暮れとなります。腹いっぱい魚をつめ込んだカワウの大群が、夏のねぐらである竹生島へと列をなして戻り、夕闇が訪れる頃ヨシ原にはツバメがどこからともなく集まり始めます。ツバメはヨシ原にねぐらを作る鳥で、数千羽の群が降るようには舞い降りる様は圧巻です。鳥が少ないと思われている夏にも、いろんな鳥が力強く生きています。

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8号をお送り下されありがとうございました。蘆花浅水荘庭園など隠れた歴史などの紹介など良い企画と思いました。

大津市桐生町 山本 進さん

毎回プレゼントクイズや連載マンガを楽しみにしています。

京都市伏見区 立花嶺行くん

今回の「食物を薬にしましょう一葉になる野菜」の特集、とても参考になりました。今後も料理のコーナーや野菜のミニ知識のコーナーがあるといいですね。

京都市伏見区 藤井和加子さん



小杉みゆきちゃん(中1)

蘆花浅水荘庭園は3年前に訪れたことがあります。部屋からのながめ、それは解放感があって、すばらしいものでした。湖岸道路を通る度に見てはいたのですが、外からの印象とは全く違っていました。

「湖の風」を贈っていただきありがとうございます。とても見やすくすっきり編集されていますね。夏号期待しています。

大津市 小沢野笛さん(学生)

♥その他、杉本延二さん(大津市)、小杉増三さん(神崎郡)からもお便りいただきました。ありがとうございました。

## プレゼントクイズ



### アルファベット連想ゲーム

アルファベットの連想ゲームを楽しんでみましょう。

「N-S」といえば、北極と南極をあらわしていますね。「L-S」といえば、シャツのサイズです。

同様に「H-B」は鉛筆の固さ、「F-S」は時計の「進む」と「遅れる」。「F-E」はガソリンの「満タン」と「カラ」といったぐあい。

では、「B-R」はつぎのどれに関連があるでしょうか。

- ①写真フィルム ②電卓
  - ③エレベーター ④トランプ
- 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。

「瀬田川とふれあつり大会」  
日時 8月9日(日)午前6時～  
場所 瀬田唐橋公園(サンヨー電機前)  
受付 午前6時～7時登録受付  
参加料 無料  
問い合わせ先 大津東ロータリークラブ  
☎七七一五四三一二二二二

「龍谷大学公開講座」  
内容 これから理工系をめざすフレッツ  
シャーズのためのメカトロニクス入門講座  
対象 中学生、高校生とその父兄  
日時 8月3日(月)14日  
場所 瀬田学舎RECホール  
定員 20名 教材費 5千円  
問い合わせ先 教育事業部  
☎七五二一六四五一七八九二

### 参加者募集

「龍谷大学公開講座」

内容 これから理工系をめざすフレッツ  
シャーズのためのメカトロニクス入門講座

対象 中学生、高校生とその父兄  
日時 8月3日(月)14日  
場所 瀬田学舎RECホール  
定員 20名 教材費 5千円  
問い合わせ先 教育事業部  
☎七五二一六四五一七八九二

### フリーマーケット

「三井寺門前玩楽多市」  
日時 7月12日(日)午前9時～  
場所 三井寺境内(大津市)  
問い合わせ先 夢市場リトルベア  
☎七七一五四四一四四七



### 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 8月10日(月) 消印有効  
◆当選発表  
「湖の風」秋号で発表します。  
冬号(VOL.8)の答えはAが正解でした。

### 編集室だより

◆今号から表紙絵が宮川りえさんになりました。ほのほの家族をイメージして描いていただきます。ご声援ください。

湖の風 夏号  
平成10年7月1日発行 無料  
表紙 宮川りえ  
編集人 逆瀬川悦子  
発行人 中本景幸  
発行所 (株)シンケン工業  
〒520-2142  
滋賀県大津市玉野浦6-26  
電話 077-545-5362