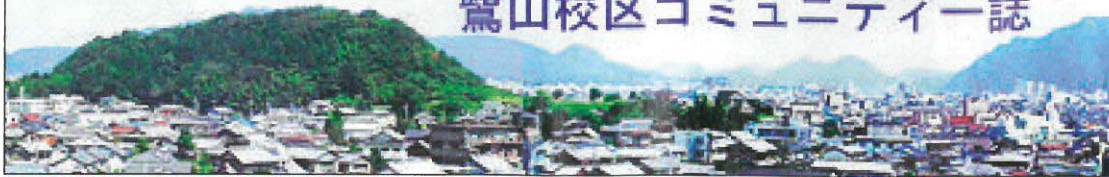


ふれあい鷺山

鷺山校区コミュニティー誌



鷺山クラブ

バレーボール 15人
月 19:40~21:30



スポーツの秋

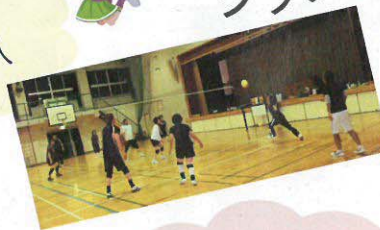


鷺山小体育館夜間開放
クラブ紹介



ぎふさわやか

ソフティーバレー 14人
月 19:40~21:30



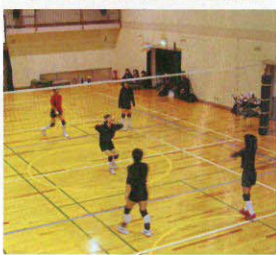
のぞみクラブ

バレーボール 15人
火 19:40~21:30



フラップスワローズ

バレーボール 12人
水 19:00~21:00



しおんクラブ

バレーボール 10人
火 19:40~21:30



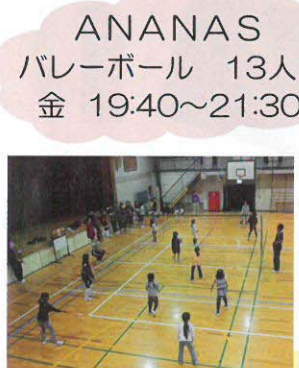
白熊会

12人
ソフティーバレー
水 19:40~21:30



オリーブクラブ

バレーボール 15人
金 19:40~21:30

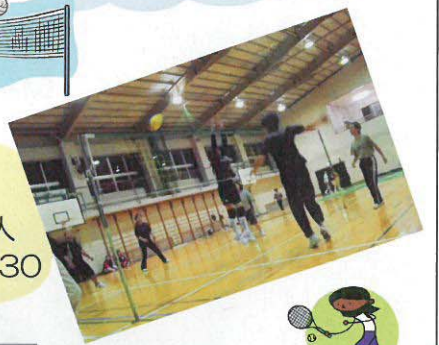


ANANAS

バレーボール 13人
金 19:40~21:30

コスモクラブ

ソフトバレー 12人
第1・3土 19:30~21:30



バドミントンクラブ

木 19:00~21:30



メンバー募集中です!
連絡先 越川まで
090-2186-1152



ソフトバレー

大人20人・小学生14人
第2・4土 19:30~21:30



BTさぎ山

バウンドテニス 10人
土 19:00~21:00



行事予定

- ◆校区文化祭 11月1日(日)
 - ◆グランドゴルフ大会 11月1日(日)
 - ◆子どもフェスティバル 11月3日(祭)
 - ◆ソフティーバレー大会 11月9日(月)
 - ◆クリーンシティ岐阜& 11月15日(日)
- ふるさとふれあい

清洲地区

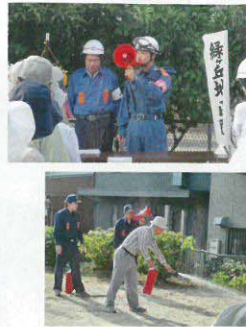
三角巾による応急手当訓練

古川地区

バケツリレーによる初期消火、心肺蘇生(AED)訓練



少し揺れて
怖いなあ



緑ヶ丘地区

倒壊家屋からの救出、初期消火、心肺蘇生訓練

防災訓練



朝7時から、各地区(各自治会)ごとに訓練が行われました。

2009.9.6



防災隊本部

給食給水訓練
はしご車の演習



後輪も前輪と同様に動くため狭い所でも回転可能。高さ30m(ビル8F)まで伸び、3階以上のビル火災に出动。横にすると橋に早代わり。そんなはしご車に「頼もしい」「カッコいい」と熱い視線が向けられました。

閉会式



2200人参加

なかなか
おいしいぞ



機敏に行われた今日の訓練を
基に災害時に備えてほしい。
(北消防署長)

先の駿河沖地震による危機意識の高さがあったのか、大変良くできた。災害時は、まず第一に自分の命を守る、次に地域での助け合いを意識して行動してほしい。そして、消防署レスキュー隊員と連携し活動すること、より安全に地域全員が避難できるようにしたい。
今後の課題として、夜間の避難訓練をしてはどうか、各家庭で災害時の確認ができていないか、などがある。
(乾隊長)

正木地区

各自治会ごとに訓練を行った



バケツリレー

鷺山地区

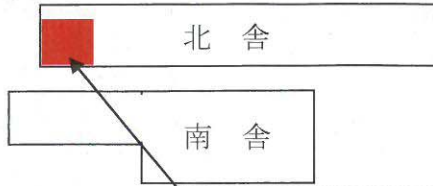
9ヶ所で
様々な訓練を行った



また、副隊長の川嶋さんは、練習の練習になっているところが課題と話されていました。

地区隊長の方からは、訓練に必要な道具の確保が大変、道具が借りられず思うような訓練ができなかったという声が聞かれました。

〈鷺山小学校〉



北舎

南舎

防災倉庫

避難時に必要な毛布・食料品等が保管されている

既存住宅は
平成23年6月1日から

住宅用火災警報器が義務化されます



祝敬老会

9月13日、鷺山小体育館で校区敬老会と金婚祝い伝達式が行われ、細江市長や乾自治会連合会長が祝辞を贈りました。

76歳以上の対象者1301名（岐阜市で3番目に多い）の内537名が、金婚祝い対象者40組の内25組56名が出席され、記念品が贈呈されました。

式典後の演芸では、民謡クラブの祝の舞、青山中合唱部のコーラス、しらすぎコーラス、大垣女子短大アンサンブルの演奏が披露され、敬老会に華を添えました。最後に、お楽しみ抽選会を楽しみました。

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 皆吉 栄治・敬子 | 川島 明雄・良子 | 水野 一・佐知子 |
| 森田 一男・貞子 | 藤田 宏・郁子 | 堀 武彦・美恵 |
| 神野 照雄・春子 | 香田 芳美・一江 | 野田 稔・三重子 |
| 竹中 隆太郎・くにゑ | 斉二 実・秀子 | 川瀬 正秋・春子 |
| 古田 英郎・恵子 | 川島 秀雄・芳子 | 平田 正喜・正子 |
| 岩佐 勉・規子 | 大島 幸夫・千鶴子 | 井奈 波久・玲子 |
| 後藤 幸男・セキ | 澤辺 慎・敏子 | 高橋 範・亘子 |
| 長屋 光夫・愛子 | 岡部 勝雄・さかゑ | 宇野 兩次・千枝子 |
| 田中 邦男・泰子 | 大竹 健司・富子 | 石原 正・文江 |
| 宮川 盛明・かよ子 | 大野 弘平・祥子 | 長谷部 邦男・美智子 |
| 粥川 照光・文子 | 松久 康弘・洋子 | 馬淵 参一・紀代子 |
| 林 美樹男・高子 | 磯谷 義博・洋子 | 今井 巖・恒子 |
| 大脇 道夫・和子 | 片桐 榮次・愛子 | 小野 裕・禮子 |
| 原 篤弘・富子 | | (敬称略・順不同) |



正木御坊のお話

ま さ き じ ぼ う

鷺山校区の正木地内に、今から四三〇年ほど前、「正木御坊」といわれた浄土真宗の大寺院が存在したことをご承知の人は少ないと思います。

古記録(黒野別院文書)によれば、慶長9年(一六〇四)8月25日付の本願寺法主准如上人の書状には、正木御坊に対して美濃の坊主衆・惣門徒衆が奔走したことを感謝する内容が記されています。

また、別の古記録(岐阜県史・古代中世一・山田文書)には、慶長9年9月、正木村の山田孫助ら33カ村、一二人の門徒が「正木村御寺内」(正木御坊)につき奔走を申し合わせています。

33カ村とは、正木村のほか、黒野・長良・中渡り・早田島・下立・飼・古市場・今川・ましと(交入)・いしかい(石谷)・下鶴飼・まはせ(馬伏)・ちっほ・西郷・中・かいてん(改田)・しばはら(芝原・北方町)・西かいてん(西改田)・賀茂(北方町)・尻毛・はね・小山・池上・かやは(萱場)・飯島・則竹・かきか



もつとも多い人数です。正木御坊があった「正木郷」に、歴代の岐阜城主は手厚い保護を与えています。さきの山田文書によれば、天正11年(一

同じような内容の禁制を、東軍側の徳川家康も、同年8月に「城田寺村・正木村・鷺山村・則武村」に出しています。人々の信仰が厚い正木御坊に対して、西軍・東軍の武将たちの配慮がうかがわれます。

黒野城下町へ移転した正木御坊は、本願寺黒野別院(通称黒野御坊)といわれ、当地方では岐阜別院・笠松別院(羽島郡笠松町)と並び三別院の一(ひとつ)として、京都西本願寺から輪番が派遣され、勢威を振っていました。

屋・まくわ(真桑・本巢市)・ひこさか(彦坂)の各村です。岐阜市北部・西部の村々や隣接する本巢市・北方町の村も含まれています。

五八三池田元助は「濫妨狼藉(らんぼうろうぜき)などを禁止する禁制を出しています。慶長5年(一六〇〇)、天下分け目の関ヶ原合戦が行われた時、西軍側の岐阜城主織田秀信は「柿内正木郷寺内」(正木御坊)に、同年8月、寺内には乱暴をしない、陣地を構えたり放火をしない、寺内の竹木を伐採しないための禁制を出して保護して

慶長15年(一六一〇)、黒野城主加藤貞泰(4万石)は、黒野城下町繁栄のために、正木御坊に寺地を寄進して黒野城下へ移転をはかりました。正木御坊の地は、連年洪水に悩まされてきました。それは、正木村の南部を長良古々川、西部は旦川、北部は鳥羽川が流れ、長良川が出水すれば、激しく逆流して甚大な被害をもたらしました。

いま、正木御坊があった南正木では、その遺徳を顕彰する行事が毎年行われています。(加納 宏幸)

南正木では……

黒野城主加藤貞泰と縁のある教徳寺と、西正木を訪ねてみました。本願寺年表には、「二六〇三年美濃岐阜御坊を創す」とありま



す。昭和初期の河川改修以前は、西正木は南正木と続いていた。南正木に伝わる話による

と、正木御坊は今の西正木にあたる所にあたり、大水によって流されたご本尊の行き着いた所に黒野御坊が建立されたのだといえます。その証として、現在も毎年冬至に、「総仏様」という法要が、南正木公民館で取り持たれています。

西正木の南北に走る1間道から途中西へ畦道のような4尺道がありますが、途切れていることから、参道ではないかといわれます。近くには元和2年と記された関ヶ原合戦に参戦した武士や信長公と刻まれたお墓があります。辺りの畑を深く掘った基

礎らしき大石が出たといわれます。正木御坊にあった手洗い鉢の石(八帖石)を黒野御坊に運搬中、伊自良・鳥羽川に落としたと伝えられ、堀川改修時に探索しましたが残念ながらそれらしきものは見つからなかったそうです。



この辺りに正木御坊があったといわれる(伊自良川堤防より西正木を望む)

鷺山の福祉

第33号
発行
社福協鷺山支部
☎231-0040



人気の茶碗蒸し & パッククッキングに挑戦

今年度第2回「男の料理教室」を9月9日、岐阜市北市民健康センターで25名が参加し開催しました。



季節感のあるメニュー

この日のメニューは「さんまの塩焼き」「とろろりおいしい茶碗蒸し」「梨のシヤキシヤキサラダ」の三品です。

また、並行して、下ごしらえした材料に味付けをしてポリ袋に入れ、炊飯器や電気ポットを使用して1〜2人分を同時に簡単に料理できる「パッククッキング」にも挑戦。「ひじきの煮物」「カレーライス」「蒸しパン」「煮豆」をつくりました。食改推協の皆さんのサポートを受け、慣れない手つきながら

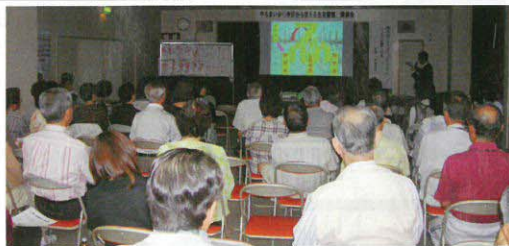


初参加の人が増えています。(北市民健康センター)

も約2時間で完成させた後、試食会を楽しみました。初参加者からは「これなら自分で作れそうだから是非家族に作って食べさせた」との意見が出るなど、始終和やかの中、終了しました。尚、次回は2月に開催が予定されております。

健康講座

「やるまいか！ 今日から変える生活習慣」

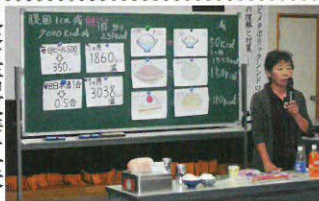


9月12日、鷺山公民館にて「健康講座」を社協鷺山支部、鷺山公民館、共催、市北保健センターの協力のもと約70名が参加して開催しました。最初に保健センターから岐阜市及び鷺山地区における生活習慣病の現状と鷺山小生徒の肥満状況について説明を受け、生活習慣病発症の低年齢化が進んでいることを改めて認識させられました。

次いで、糖尿病が専門の和田啓明医師から「糖尿病とメタボリックシンドローム・その理解と対策」と題し、糖尿病のしくみ、糖尿病が引き起こす脳内出血、心筋梗塞など血管障害症の恐ろしさ、メタボの人ほどその

危険性が大きいこと、痩せた人でも糖尿病は発症する。予防するには日常の食生活に気を付け、適度な運動をすることが大切である。という大変有意義な講演を伺うことが出来ました。

最後に、食改推協の桑原、梶浦、青木推進委員さんから「健康への第一歩は食生活の見直しから」と題し、腹囲を1cm減らすための食生活の工夫について実物やイラストを使い説明され、皆さんからは納得の声があがっていました。



食生活改善工夫の説明の様子

身体障がい者授産施設 「県立清流園」の慰問を行いました



8月12日、県立清流園と肢体不自由児施設「県立希望が丘学園」合同の「地域夏祭り」が清流園で開催され、鷺山自治会連合会川上副会長、日赤奉仕団田中分団長、社協鷺山支部松前主事らが慰問を兼ねて祭りに参加しました。

早田太鼓の会の和太鼓演奏やぎふ児童合唱団のコーラスと盆踊り大会が行われましたが、盆踊り大会では車イスに乗った園児さん達や職員の皆さん達と輪になり一緒に踊り、楽しいひとときを過ごしました。尚、日赤奉仕団鷺山分団では団員の皆さんが交代で清流園・希望が丘学園への奉仕活動を定期的にっております。

エコパッククッキングを知ろう!

パッククッキングとは、ポリ袋に食材や調味料を入れて空気を抜き、電気炊飯器や湯煎ポットに入れるだけで、おかずが作れるということ。最近評判になっている調理法です。火を使わないのでエコにもつながり、少量を作りたしにしてお勧めです。

〜パッククッキングで気をつけること〜

- ①ポリ袋の中の空気は水圧などでしっかり抜く。
- ②ポリ袋は根元でなく、上のほうでしっかり結び、中の食材を均一に、平らにできるだけ薄く(5cm未満)広げる。
- ③ポリ袋は二重にして使わない。
- ④炊飯器の容量に合わせた分量。
5合炊き・・・米1合と一緒に作れるおかずは400g前後、2合のときは300g前後
- ⑤慣れないうちは1袋で少なめに、量が多すぎると硬さにムラが出るので注意。
- ⑥加熱中は味をととのえることができないので、調味料はきちんと計量する。
- ⑦油脂は加熱すると高温になるので、小さじ1程度まで。
- ⑧酒、みりん、ワインなど(アルコール)は一度レンジで煮きってから使う。
- ⑨食材によってはおいがご飯に移ることがあるので、食べ切り分だけ炊く。



電気ポットで調理(湯煎)する場合

- ・容量・・・ポットに1/3の水を入れる。
1台のポットには3パックまで。パック全体の重量は3リットルの場合は600gを目安。
- ・加熱時間・・・タイマーで計る。
- ・調理後の湯・・・飲料とせず、洗いのなどに利用。

ポリ袋はどんなものを?

できれば、「高密度ポリエチレン製」と表記されているもの、あるいは半透明のものがお勧めです。

ポイントは、袋の中も真空にあること、口近くで結びこことです。パッククッキングの作り方は市販されています。



電気ポットを使って・・・

-煮豆-

98℃
60&10分

【材料】
金時豆(乾物) 60g
水 90cc

砂糖 大さじ2弱
塩 少々

【作り方】

- ①豆はさっと洗い、水とともにポリ袋に入れて電気ポットの中へ。(98℃で60分)
- ②一度取り出し、調味料を加えてポットへ。(98℃で10分)



-蒸しパン-

98℃
40分

【材料】
ホットケーキミックス 100g
バター 10g
卵 1個
牛乳 100cc

【作り方】

- ①ポリ袋にバターと卵を入れてよく混ぜ合わせ、牛乳を加えてシェイクし、ホットケーキミックスを入れ、もみ合わせ電気ポットへ。(98℃で40分)
- ②加熱後は、すぐポリ袋から取り出し、皿に移す。



炊飯器を使って・・・

-ひじきの煮物-

【材料】
ひじき(乾物) 10g
にんじん 20g
油揚げ 1/4枚
水 50cc
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1

【作り方】

ポリ袋に分量の水と調味料を入れてから乾燥ひじき・にんじん・油揚げを加えてパッククッキング。ご飯と一緒に炊く。

ポイント

固まっているルウはポリ袋を上下させ溶かす。



-カレーライス-

【材料】
豚肉こま切れ 50g
じゃがいも 50g
たまねぎ 30g
にんじん 20g
カレールウ 1個
水 60cc

【作り方】

材料すべてポリ袋に入れてパッククッキング。ご飯と一緒に炊く。



社協鷺山支部の行事予定

11月3日(祭)	子どもフェスティバル	12月月間	歳末助け合い募金運動
11月11日(水)	第3回親子ふれあい教室	12月8日(火)	子育て支援ひろば・クリスマス会
11月11日(水)	鷺山保育園児料理教室(キッズトントン)	12月中旬	年末お見舞い活動(寝たきり高齢者)
11月15日(日)	ふるさとふれあい活動	12月下旬	年末ふれあいメール(一人暮らし高齢者)

