

住まい

— “ステキな街をつくりたい！” スタッフ一同の願いです。 —

Vol. **272**
(2014/11/01 発行)

東洋ビルホーム(株)
BHカルチャー

守山市下之郷 1 丁目 2-32-101

☎077-582-0500

eメール:

honten@builhome.co.jp

HP: www.builhome.co.jp

らいい あっぴ

第9回「陽なた村秋フェスタ」(文化祭)が盛会に終了。

今回も隣接あじさい園「あじさいまつり」と同時開催です。定番となりました落語、野外演奏会、美術工芸品展示や、ソバ打ち、茶の湯体験、腹話術に紙芝居など盛りだくさんのイベントを2日間に渡って多くの参加者に楽しんで頂きました。

秋晴れの清々しい天気恵まれ、さらに今回は50人を超える可愛い子供さんの仮装して近隣をパレードするハロウィンパーティの催しや、話題映画の上映会等



ビルホームグループ
I. 酒井

大いに盛り上がりました。多数のご参加、また多方面からのご支援・ご協力に主催関係者一同心より感謝しております。ありがとうございました。次回はよいよ「10周年」、より一層の充実開催を目指して早速準備に取りかかります。「人の輪づくり(街づくり)、生きがいづくり(ひとづくり)」にご期待下さいませ。



「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(117)

★シモツケの株の更新

庭師 ウエダ



4~5年に1回、
枝元から刈り取る



点線で刈り込む

伸びてきた新枝



株が古くなると花つきが悪くなるので、4年に一度は株元から刈り取ります。その年には花を楽しむことができませんが、翌年には新枝が伸びて花がつけます

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難★

たけにあってささにはない
いとにあってひもにはない
あかにあってピンクにはない
かわにあってうみにはない

「~にあって~にはない」

さあ、何でしょう?
あるものを見つけ
てください。



★ 当選者発表 ★

- ・守山 向井 哲也 様
- ・播磨田 松本益規子 様
- ・古高 中野 紬 様
- ・横江 嶋本 弘子 様
- ・二町 安井 広子 様

◆先月のクイズの答え

「後ろに「かえる」がつく」

(正解 21)

応募方法
①クイズの答え
②郵便番号
③住所
④氏名
⑤年齢
⑥電話番号
⑦誌面へのご意見

左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券「プレゼント」を贈ります。締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013
守山市下之郷 1-2-32-101
東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

～食や栄養についての常識、非常識、うそ?、本当!!～

生活が豊かで何不自由のない食生活で全ての人が満足しているはずなのに、何かどこかに不安と不調を持った人が多い現代、どこか間違っているのかもしれない。

1) お腹いっぱいなのに栄養不足って?!

飽食の時代で栄養たっぷりの今日ですが、糖分や脂肪の多い食生活。カロリー(熱量)は十分に摂れています。栄養素(ビタミン、ミネラル...)は十分でない人が多いようです。その結果、肥満や糖尿病などが増加したのです。

2) 日本は豊かな国?!

日本の自給率は40%にも達していません。外国から農業や保存料のたっぷり入った野菜や豆、肉を輸入しています。それなのに食べ残しや廃棄物がとても多いのは信じられない事実で地産地消で食べ過ぎない食生活を心がけて下さい。

3) 青背の魚(イシ、サバ、サケ)は血液サラサラになる?!

青背の魚は血液サラサラにと言われていて、しかしそれは新鮮な魚に限られています。古い物は脂が酸化して有害な物質になってしまいます。色の変った(黄色)干物やあぶら臭い魚は食べないようにして下さい。

4) 別腹は本当にあるのかな?!

食事をしたばかりで空腹がいつまでもおさまらない、甘いケーキやデザートが出てくると食欲がわいてきませんか? まさしくこの食欲は、脳がつくり出しているドーパミンの仕業です。おいしいと思う気持ちと、おいしかったと記憶した脳が満腹感にまさと、別腹があるかのように食べてしまうのです。大変!!...気をつけて下さい。

満腹でも太らないレシピ

- きのこたっぷり秋の汁そば...きのこ(しいたけ、しめじ、まいたけ、エノキ...)と人参、白菜をかつお、昆布のだしで5分程煮て、しょうゆ、少量のミネラルシュガーで味付けし、ゆでたそばにかけておろししょうがとネギをトッピングして下さい。
- とり肉と野菜たっぷりみそ汁...とり肉は食べやすい一口に切り、油を抜く(少量の湯でサッとゆでる)かつお、昆布のだしに大根、人参、こんにゃく、ごぼう、里芋、しめじの乱切りを入れ、1時間程煮込み、とり肉を入れて5分程煮て、味噌を入れる。ねぎや大根葉を青味に。
- あみ海老と大根のサラダ(かきドレッシング和え)...あみ海老は少量の酢にくぐらせておく。大根、人参、春菊は千切りに、サッとゆで水気を切り、あみ海老と混ぜる。かきはすりおろし、ゴマ油(シソ油、オリーブオイル...)、塩、米酢、少量のしょうゆを入れ好みの味にしサラダにかけ、酢のかわりにかぼすやすだちの果汁を使うとつくれた時には最適です。

★旬のきのこは煮る事でエキスがたっぷり、だし汁の中にとけ出します。このエキスは免疫力をアップさせ風邪予防にもなります。

第93回 よーこママと語ろう...11月13日(木) 14:00~ BHカルチャー2番館にて(守山市石田町) TEL582-0500

木浜町あれこれ

守山市木浜町と言えば、真っ先に挙げられるのは国の重要文化財に指定された福林寺の木造十一面観音立像であろう。本尊は平安時代のもので、比叡山から移されたものかどうか。以前は33年に一度御開帳される秘仏であった。同寺は江戸時代に定められた湖東三十三所霊場の札所であるとか。その他、重文指定の石造宝塔二基も存在する。「木浜」その昔は、対岸の坂本・堅田方面との間には木浜舟と呼ばれる渡し船があり、豊臣秀吉の時代に『下村・奥村・浦谷』の三氏に渡船の免状が与えられた。当時の渡し賃は一人に限り30銭であったとか。もう一つ、木浜を語る上で忘れてならないのは大槻城の城主、土豪「大槻氏」と「進藤山城守(しんどうやましろのかみ)」の存在であろう。この「進藤氏」室町時代この近江湖南を支配した佐々木六角氏の



プリンス木村のエッセイ

重臣で「後藤丹馬守(ごとうたんばのかみ)」と肩を並べ「阿藤」と称された人物で、彼の主な功績は菅野足利氏の命を受けて関東に出陣(永享の乱)や、応仁の乱で焼失した杉江町の小津神社の再建に六角氏の命で「目加田撰津守」と共にあたる。ご当地に彼の居城が存在した。当時はこの城の他に小浜町にも支城が存在したとされている。木浜城は永禄8年(1565)に消失した。「江源武鑑」によれば、新藤氏は元亀元年(1570)の野洲川合戦(落窪合戦)で戦死したとされている。ではこの地を何故「木浜」と呼ぶのか。以前は「木ノ葉ノ浦」と呼ばれたそうで、「近江輿地志略」によれば、その昔、栗太郡(栗東市川辺)にて大樹の栗の木を刈った時に、その栗の枝の流れ集まる所から転化したのが始まりだとか。因みにこの逸話が「栗太郡」の名の由来であるとか。

♪ 読者の声 ♪

♪「陽なた村」秋フェスタに是非、子供達を連れていきたいです。

♪よーこママのヘルシートークをいつも参考にしています。トランス脂肪酸を私は摂りすぎていたと反省。今後の食生活を見直していきたいと思いました。

♪先日、「住蓮房母公墓」にお参りしてきました。源内塚、東門院、古高俊太郎顕彰碑など巡ってきましたが、市内にはこういった価値ある史跡があるのに知らないなあ。これからもぜひこのような記事をのせてください。

♪「ある」「なし」クイズが解けるようになってきました。

♥ BHカルチャー教室のご案内 ♥

実りの秋ですね。

新しいことにチャレンジしませんか

場所: BHカルチャー1番館 (守山市水保町)
☆フラワーデザイン ☆珠算教室
☆学習塾

場所: BHカルチャー2番館 (守山市石田町)
☆押絵 ☆社交ダンス
☆ヒップホップダンス ☆茶道
☆スタイルエッセ+K ☆英会話教室(幼児~)

詳細はお問い合わせ下さい

ご連絡お待ちしております

連絡先 TEL582-0500

