

Artfull うちうら

内浦公民館講座

からだを整える季節の雑穀料理

夏・とうもろこし



とうもろこしの
プリン

食用の花



<とうもろこし>

世界3大穀物の一つで、世界中で食べられています。特に暑い国で主食にしている事が多いです。

*とうもろこしのひげ茶を紹介
効能と飲む際の注意事項を教
わりました。

令和7年5月11日(日)

内浦公民館 2階 調理実習室で【からだを整える季節の雑穀料理】を開催しました。講師はマクロビオティック食事アドバイザーの山崎慶子さん。今回は、夏のエネルギーの特徴と夏に食べると良い《とうもろこし》の調理方法など教えていただきました。とうもろこしは比較的身近な穀物ですが、プリンにするとどんな味になるのか興味深々。食用の花を添えとおしゃれな一品になりました。簡単に作ることが出来て体にも良く、美味しいと皆さん喜んでおられました。とうもろこしのひげは、お茶として販売されていて驚きでした。捨てる所がないですね。

次回は【秋の雑穀料理】です。皆様のご参加お待ちしております(^^*)

- 開館時間 午前8時30分～午後10時
- 利用時間 午前9時～午後9時30分 夜間利用が無い場合は午後5時で閉館いたします。
<7月の休館日> 7日(月)・14日(月)・20日(日)・21日(月)・28日(月)

楽しい！アウトドア(テント×キャンプ飯)



令和7年5月18(日)に【ヒロセオートキャンプ場】で開催しました。

講師は若狭高浜観光協会の高田慎平さん。
テントの立て方と《ダッチオープン》を使った料理を
教えていただきました。器具説明の後、皆で調理を
開始しました。その間子供達は、植物に触れたり、生
き物を見つけたり夢中に遊びました。丁度お腹が空
いてきた時間に、ダッチオープンから取り出した丸鶏
を豪快に切り分け、少しおこげのついたパエリアを盛
り付けて完成。心地よい自然の中でアウトドアを満喫
しました。今年度は、あと3回講座を開催する予定で
す。次回もお楽しみに！



地域ニュース

内浦小中学校区 合同体育大会 が行われました。



赤ふん坊やが
リレーに出場

大会テーマ
百花繚乱 いざ勝負～個性の力をみせつけろ！～

令和7年5月31日(土)

内浦小中学校グラウンドで合同体育大会
が行われました。グラウンドには、地域の皆
さんがたくさん集まり、競技ごとに声援が響
きました。小学生が考えたボール袋詰め競
争や中学生が考えた借り物競争もありまし
た。初めて行われた防災クイズでは、皆で楽
しみながら防災について考えました。赤・白
による応援合戦は児童生徒の皆さんが練
習の成果を発揮され、手拍子や笑い声など
会場全体盛り上がりしました。





今回は 池田貴将 訳「超訳 吉田松陰 覚悟の磨き方」です。

こんなにも型破りで行動力のある日本人はいただろうか。

日本が鎖国状態を続ける中、アジアは次々と欧米諸国の植民地になっていく。1853年ペリーが黒船で来て、大砲3発の威嚇射撃で、圧倒的な技術力を見せつけ、開国を迫ってくる。江戸は大混乱となった。兵法の専門家だった松陰は「どうやって西洋を倒すか」作戦をたてていたが、黒船の大砲を目にすると、頭の切り替えは早かった。これは勝てない。どうやっても日本を守ることができないのなら、敵意を燃やすよりも相手に学んだほうがいい。発想を逆転してしまった。

鎖国中の海外渡航は死刑であった。だが、彼はそんなことは気にしない。こう言い残している。「今ここで海を渡ることが禁じられているのは、たかだか江戸の250年の常識に過ぎない。今回の事件は、日本の今後3000年の歴史にかかわることだ。くだらない常識に縛られ、日本が沈むのを傍観はできない」

小舟を盗むと、荒波を漕ぎ出し、そのまま黒船の甲板に乗り込んだ。突然の東洋人の訪問にアメリカ艦隊は驚いた。無防備の侍が、法を犯し、命がけて「学ばせてくれ」と挑んでくる。その好奇心と覚悟を恐れた。と同時に日本人の底力を思い知った。この小さな一步が「明治維新」という大きな波になっていく。

密航で捕らわれた松陰は故郷の長州藩・萩の牢獄に送られる。牢獄では囚人たちに親身になってそれぞれの才能を見出そうと接する。仮釈放となって松下村において私塾を開講する。長州藩には藩校「明倫館」があったが、松下村塾は下級武士の子供たちが学び、教科書は弟子たちが夜を徹して書き写したものだ。10畳と8畳の二間しかない塾。そこで吉田松陰が教えた期間はわずか2年半。そこから高杉晋作、伊藤博文、品川弥次郎、山形有朋ら、結局、総理大臣2名・国務大臣7名・大学創始者2名等、とんでもないエリートたちを輩出する。こんな塾は類を見ない。なぜこんな教育ができたのだろうか。「いかに生きるかという志さえ立てれば、人生そのものが学問に変わり、後は生徒が勝手に学んでくれる。」と考えていた。松陰はひとり一人を弟子ではなく、友人として扱い、同じ目線で語り合い、教えることはできませんが、ともに学びましょうと話した。

安政の大獄に連座して、松陰は30年の生涯を閉じるが、その意志は受け継がれ、異例の速さで、日本は近代国家に生まれ変わっていく。

流れを変えるのは自分の行動

幸運とか不運とかいうものは、天から無差別に降ってくるものではなくて、すべて自分のほうから求めているものなんです。そのことを思い出すことが出来れば、他人のせいにしたり、組織のあり方に腹を立てたりすることなく「自分の行動を変えよう」という発想に辿り着くことが出来るはずなんです。

上が下に接する態度

部下が上司に言いたいことが言えなくなったら、組織はおしまいです。上司という立場の人は、どんなに忙しくても、心の余裕がないときも、注意深く部下の意見に耳を傾けなければならないのです。

迷わない生き方

最もつまらないと思うのは、人との約束を破る人ではなく、自分との約束を破る人です。

信じて疑わない

私は人を疑い続けて、うまくやるよりも、人を信じ続けて、馬鹿を見る男になりたい。

祖先を想え

今この世界を残すために、自分の命を差し出した人たちがいます。彼らは何のために命を捧げようと考えたのでしょうか。彼らの思い望んだ未来になっているのでしょうか。その答えは、私たちの生き方でしめすしかありません。

辞世の句

「身はたとひ 武蔵の野辺に 朽ちぬとも 留め置かまし 大和魂」

私の身はここで滅んだとしても、私の日本人としての魂は、ここに置いていくことにします



ひとりでいるときは読書をし自分と向き合い、仲間といれば議論をぶつけ、志を語り合う。死を目の前にしても、自分の信じた生き方を最後まで貫き通す。

吉田松陰の残した言葉は、混沌とする現代においても人々の心に響きます。

没後150年経った今も「あなたは本気で生きているのか?」と私たちに問いかけます。

内浦公民館 チャレンジコーナー

4コマ漫画【ちびまる子ちゃん】
から出題中です。

右のスケッチブックは地域の方のからお借りしているコレクション!
新聞掲載が始まった2007年から2011年まで4コマ漫画がきれいに保存されています。【今回のクイズ問題は9冊のスケッチブックの中から答えを見つけ出す10問です】漫画を読んで、楽しみながら答えを探してくださいね(^_^)



これからの内浦公民館講座のお知らせ

お申込み・お問合せは
内浦公民館 76-2007 迄お願いします。

ランニング教室(4回シリーズ)の2回目

今回は、内浦小中学校グラウンドで開催します。
講師は大西雄三さん。運動シューズ、タオル、水分補給用飲物を準備して、動きやすい服装でご参加ください。ランニングの基本を学びましょう。



家庭で役立つ生活講座～遺言書の保管制度を知っておこう～

内浦公民館1階 会議室 で開催します。
【福井地方法務局 小浜支局職員】から遺言書についてお話を伺います。
わからない事が多いからこそ、この機会に教えていただきましょう!



季節を感じる簡単なフラワーアレンジメント教室

内浦公民館1階 会議室で開催します。
講師は馬場友子さん。
内浦の野に咲く花を中心に季節の花を活けます。
子供から大人まで楽しみながら内浦の自然を再発見してみましょ!



(イメージ写真)

