



●絵本クラブ《活動報告》

毎月第1水曜日に活動している「いきいき絵本クラブ」のメンバーでおひさまカフェにお邪魔しました！
エプロンシアター、関西弁『ももたろう』、『大きなカブ』、『はらぺこあおむし』の3話と歌遊びを披露しました。小さな子どもさんからご年配の方まで、皆さんに楽しんでいただき嬉しい反応を得ることができました。
いきいき絵本クラブでは出張上演も行っています。
是非、お問合せください！
※詳しくは、いきいきセンター(075-691-9098)まで。



“ohana” de ハロウィンマルシェ!! 《企画中》

いきいき上鳥羽プロジェクト「上鳥羽の農業を考える」の一環として「ハロウィンマルシェ!!」を計画しています。
上鳥羽の若い営農家の活動を知ってもらい、自ら育てた新鮮な野菜を販売し、試食して美味しさを知ってもらい地域の皆さんで応援するイベントです。その場所は、まさに地域の公園コミュニティガーデン“ohana”で開催します。
皆さんもぜひ参加して、若き匠たちにエールを送りましょう！

Halloween

ハロウィンマルシェ!! 企画中

- 日時 10月末日ごろ
- 場所 コミュニティガーデン ohana
上鳥羽北部いきいき市民活動センター
- 内容 新鮮な秋野菜の販売・試食・その他

●かみとば 秋の音楽祭

当センターの秋のイベント「かみとば 秋の音楽祭」において、コーラスやバンド演奏、声楽や楽器演奏などなど...
日ごろの音楽活動の成果を発表して下さるサークル、グループを募集します。もちろん個人の方も大歓迎です。音楽を通して皆さんで交流の輪を広げましょう。

京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター

かみとば 秋の音楽祭

出演者 大募集中!

11月16日(土)
当センター 会議室2
PM 13:30~PM 16:00

皆さまの参加をお待ちしています。

※詳しくは、いきいきセンター(075-691-9098)まで。

●コミュニティガーデン“ohana”のご案内

コミュニティガーデン“ohana”とは

上鳥羽中唐戸町内会が管理する“ちびっこ広場”を、「地域の幅広い世代の人たちが集い、楽しめる交流の場にしたい」という思いからコミュニティガーデンづくりが始まりました。
花を植えて鑑賞するだけでなく、日常の手入れや土いじりをする事で、季節を感じ、自然に接する機会を多くの人と共有し、大人から子どもまで楽しめる場所づくりを目的としています。

名称：花と笑顔の咲くひろば コミュニティガーデン“ohana” (オハナ)
“ohana”はハワイ語で広い意味での「家族」のことで、お互いに支え合い、世代を超えて永遠に続く集合体を表す言葉。
デザイン・監修：白砂伸夫 神戸国際大学教授
主催：コミュニティガーデン“ohana”をつくる会
協力：中唐戸町内会 / 中唐戸公園活性化委員会 / 上鳥羽北部いきいき市民活動センター / NPO法人京都景観フォーラム

あなたも一緒に“みんなのひろば”を造りませんか？

※詳しくは、いきいきセンター内“ohana”事務局(075-691-9098)まで。

2019.7
No.6

上鳥羽北部 “いきセン” newsレター

つなぐ

人 心 想

京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター
京都市南区上鳥羽南唐戸町 62-2 〒601-8107
Tel. 075-691-9098 Fax. 075-662-0910

ktb-ikisen.jp/

上鳥羽の人・心・想を“つなぐ” いきいき上鳥羽プロジェクト



今年の4月よりいきいきプロジェクトに加入しました。
ラジオ体操も私と同様に上調子公園が追加されました。
まだまだ参加人数が少ないですが、少しでも多くの方に来てもらい島田公園の様な規模になることを願っています。
また、いきいきセンター裏の三角公園では、ガーデンニングの真っ最中です。
皆さんのいこいの広場になるようにしていきたいと思ひます。



発行：京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター 平成31年7月発行



京都市 CITY OF KYOTO

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

Facebook
上鳥羽北部いきいき市民活動センター

いきいき上鳥羽プロジェクト

私たちの生活の基本である「食」を支えるのは農業です。
そんな大切な農業、特に上鳥羽の農業について考えてみました。

上鳥羽の農業を 考える

上鳥羽地域は古くから農業が盛んで、京の伝統野菜を始め、
多くの農産品で京都の食文化を支えてきました。

きのうに学び、きょうを考え、新しい令和の時代になって
上鳥羽の農業のあしたにエールを送りましょう。

むかしのお話し **きのう**

京都盆地は北から南にゆるやかに傾斜しており、北から流れる河川
によって、有機物をたくさん含んだ肥沃な土壌が南にもたらされま
した。この肥沃な土壌ときれいな水が野菜の栽培に適しており、ネ
ギ、クワイ、壬生菜、セリなどが古くから栽培されてきました。
この肥沃な土をもたらず洪水も、地域では「出水(でみず)」と呼ばれ、
現在のように河川改修が行われる前は1年に何度も浸水を繰り返した
とのこと。また地域の識者によると、農業で一番大事なのは
「水」であり、その水の水利にも変遷があるとのことでした。
昔は堀川の水を利用してたが、堀川の暗渠化で使用できなくなり吉
祥院下水処理場からポンプで揚水して使用していました。しかし、
15、6年前に老朽化でポンプが壊れ、その改修には多額の資金が必要
だったので、その後は水道水を使用するようになりました。水ひ
とつを取っても、様々な苦勞の歴史を経て現在まで農業が引き継が
れてきた経緯があるのですね。



壬生菜 ネギ畑(久御山)

これまでの取り組み **きょう** 京都市食育指導員 村田 治夫

私は上鳥羽に住んで56年になり、親から引き継ぎ農業をしております。
引き継いだ頃から、上鳥羽の田で京野菜を作っていました。現在
は区画整理で宅地化が進み、住宅に囲まれたほんの少しの田で京
野菜の栽培を続けています。毎年同じような野菜ですが、例えば春
には九条ネギ・キャベツ・ほうれん草、夏は九条ネギ・チソ(シソ)・
枝豆、秋から冬は九条ネギ・キャベツ・雑煮大根等を中央市場に出
荷しています。その他、自家用野菜(根菜類・菜類・豆類・果菜類)
等を栽培しています。
若い頃は両親、妻と農業をしていました。30年ほど前からは、私
ひとりで農業をやりながら地域のボランティア、上鳥羽小学校や市
内の小学校で九条ネギのお話や、作り方、収穫まで、子供達と一緒
に食育活動をしています。
今年で80歳を過ぎましたが、地域の安心安全、小学校と関わりな
がら子どもたちからエネルギーを貰って、これからも農業を続けら
れるよう精進して参りたいと思います。



赤しそ畑(上鳥羽)と村田治夫さん

新しいことへの挑戦 **あした** 京都市認定生産者 伊原 拓利

父の作った水菜を食べて、「自分もこんな野菜を作りたい!」と思っ
たのが、私が農業を始めるきっかけとなり、高校・大学と農業関連
の学校に進学して農業について多くのことを学びました。そして、
卒業してすぐに農業を始めました。
現在作っている野菜は、京ラフラン、ナス、大株水菜を主力として、
ほうれん草、白菜などを栽培しています。また、試験的に還元農法
(無農薬・無肥料・無堆肥)での野菜の栽培にも取り組んでいます。
この農法で野菜の生命力を高め、それを体内に取り込むことで、そ
の人がより元気になり、強い体になると思い勉強を始めました。
今後の目標は、今は試験的に取り組んでいる還元農法を主力にする
ため、販売先や栽培方法などを探していきます。
これからも、研究や実験など科学的な栽培に取り組み、「食べた人
がより笑顔になる野菜」作りを目標にして、そんな農業を続けてい
ければ良いと思っています。

ナス畑(吉祥院)と伊原拓利さん



京野菜レシピ **わが家の自慢**

6~8月にしか手に入らない「赤しそ」は夏の風物詩
です。見た目にも涼しげで爽やかな味わいの「しそ
ジュース」は、健康や美容に良い成分も入ってます。

簡単レシピで
あなたも作っ
てみませんか?

しそジュース(シロップ)

赤しそ	500g
水	1800cc
クエン酸	25g
砂糖	500g~1kg



①大きめの鍋に水を沸騰させ、よく
水洗いした赤しその葉を入れる。



②再沸騰したら、中火で15分ほど
煮出し、粗熱を取ったらザルでこ
す。



③液を鍋に戻して砂糖を加え、砂糖
が溶けたら火を止め粗熱を取る。



④クエン酸を加え、よく混ぜてから
完全に冷ます。

Check!

青しそで風味アップ
煮出すとき青しその葉を3、4枚
入れると風味が良くなります。

Check!

ご飯の友「しそふりかけ」
煮出して絞ったしその葉を少量
ずつ広げ、電子レンジでカラカ
ラ乾燥させ、塩やごまと合わせ
れば、しそふりかけの完成。