

このコーナーに登場していただける方を募集しています。自薦他薦は問いません。

じっくり心をこめて スロー フード

104



野菜たっぷりカレー炒め

栄養満点の野菜をたっぷり使った一品です。カレー風味ですので野菜嫌いのお子さんもこれなら食べられるかも! 豚肉を入れてもおいしいですよ。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (4人分)

- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 2枚
- ・アスパラガス 4本
- ・もやし 1/2袋
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 少量
- ・こしょう 少量

作り方

- ① キャベツやアスパラガス、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、キャベツ、アスパラガス、にんじん、もやしの順に入れて炒め、カレー粉、塩、こしょうで味をつけて完成。

関山俳句の会作品

婆ちゃんを立てて平和な三世代

渡辺しづい

俳句

満月をうつして流す 女川

秋あかね 小さな秋を運んでる

大塚 沖正(下川口)

俳句・川柳

川柳

娘らに手をひかれたり 祭かな
樹に別れ 風と遊ぶ 落葉かな
あかね雲 赤とんぼ群里に下り
朝日うけ 軒を余さず 柿すだれ

横山 一正(東京都)

短歌

刈り込んでどうだんつづじは几帳面
猛イヤッと牛も啼けないこの暑さ
畜舎のどの牛もぐったり

本間 忠(大島)

刈り込んでどうだんつづじは几帳面
訪ねる主は一兎者よ

佐藤 庄七
(愛媛)

ときおりに清雪工事の音きこゆ
冬の足音近づくらしも

渡辺千恵子
(上間)

誘われて戸惑いながらも(ゆうあい)に
人々優し楽しみで痺れる足もしばし忘るる

須貝 恵美
(高田)



国際ボランティア学生協会 IVUSA 通信

ています。ナラ枯れの伐採、腐葉土採取など、使われなくなつた山の整備が主な活動です。

この活動は、関西→U.S.A.ができた時に、何か関西でもできないだろうかと考え、始まつた活動です。ですが、最初はなかなか本格的な活動ができず、工芸俱楽部さんのお手伝いとして参加させてもらつていました。

しかし、何回も活動させてもらつて、山の整備を頼まれ、また山の一

■最近の活動

伊豆の日記

中華書局影印

● 金剛の道

部を「VUSA」に提供してくださり、今では自由に使える場所もできました。また、今年の9月に初めて泊りで里山保全活動を行い、地域との交流会もさせていただきました。



→USA学生の声



鈴木 綾加
(法政大学 3年)

ねじつ結果は...。ほん
ね、って言つてふる先
輩の顔が浮かびます。

A 関川村を通じて、人と繋がることの喜びを知ることができて、もっと人と繋がりたいと思うようになりました！

Q 関川村での活動に参加
しようと思ったきっかけ
は?

A 尊敬する先輩が関川村を大好きだったからというのが、私が関川村に興味をもつたきっかけです。そして気づいたら自分も関川村を好きになってしまってい

A 今後関川村とどう関わっていきたい?
S A だけでなく、関川村と自分という関係の中で
もっと関わっていきたいです♪

廿二史劄記

せきかわ山柳会作品「幸せ」「弱」

成なんか忘れて今日も飛び予定
幸い込んだ指輪が止めてる離婚
幸せの眼で見て許す事ばかり
幸せは足腰達者口達者
八十路越え茶いらすの医者いらす
今日も無事生きた安堵の幸思う
抱卵の朱鷺の誕生国沸
幸せか笑顔の写真増えてきた
金よりも健康望む老い一人
老いてなほ趣味を持てる幸せを
少子化で不妊も多く憂いあり

被災地へいざ飛んでいけ赤い羽
黄金穂に風渡り来て村静か
台風の進路気になる刈取期
夏物の重ね着をする今朝の冷え
赤い羽根優しさ求め街に立つ
鶴頭の穂先揃ひて紅の濃し
座り居る窓の下より秋の声
秋暑し一万多歩こゆ寺社めぐり
節電の氣遣いもなく夏過ぎし
再会を友と語りし晚夏かな
友逝きて心の隙間を秋の風
拡大鏡ページ噪る音夜長かな
端端の葉は高くあり雪いかん
一本の桜そびえて天高し

渡辺しづい
南南南南
セツセツセツ
渋谷渋谷渋谷
くにくにく
伊藤伊藤伊藤
久恵久恵久恵
慶二慶二慶二
青木青木青木
慶一慶一慶一