

この町ってどんな町…

# 緑ヶ丘のよこがお (21)

発行人：助っ人グループ編集部 / 後援：緑ヶ丘自治会 / 発行日：2008年3月15日

## 〈第5回〉 桜まつり 今年もやりま〜す!

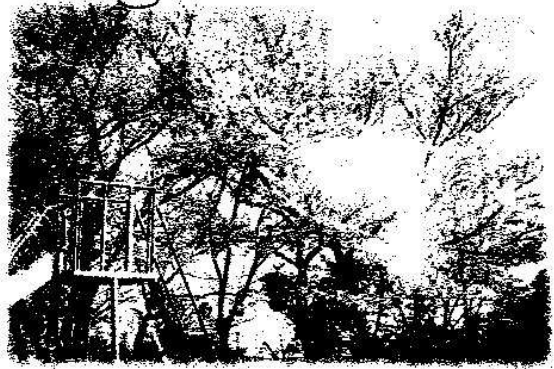
今年も下記の通り、桜まつりを開催する予定です。

本紙に連載中の“お天気おじさん”の予想では、今年の桜は期待できそう! あとは、いつが見頃か、お天気は…。こればかりは運を天に任せて、皆さんお揃いでいらして下さいね。お待ちしております! 当日、お手伝いいただける方も大歓迎です。

期日	4月5日(土)
時間	午前10時~午後3時
場所	音羽池公園

※ 本紙と一緒にお届けした  
“お茶券”に必要事項をご記入の上、当日会場にご持参下さい。

桜の下で  
お茶しましょ!

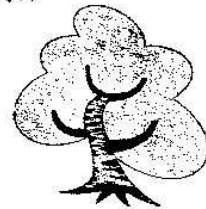


〈主催：緑ヶ丘助っ人グループ / 協力：緑ヶ丘子供会・緑友クラブ・みどり会〉



お天気おじさん 第11回

## ことしの桜は色鮮やか!



阪南市内で農家をやっている友人が、ことしはいやに雀が多いという。ということは、雀の天敵ともいわれるカラスが少ないせい、或いは雀のえさが豊富なのか。

春になるといつしか野や山の話題が多くなるのがうれしい。

この冬は当初予想されたよりかなり厳しい寒さが続き、緑ヶ丘周辺も例年より多く何回か雪にみまわれた。

寒さのお蔭といえようか、植物は十分に低温期間があったのでたっぷり休眠したはずである。となれば桜は低温を経れば経るほど咲く花は、鮮やかな色合いを見せるという。今年の桜は見もの

である。

大阪の桜の開花日(そめいよしの)は、大阪城の西の丸庭園の標本として決めた桜が3、4輪咲けば開花と発表される。桜は日射のあたり具合や樹齢の違いで、木によって開花が随分違うため、テレビや新聞で伝えられる開花とはかなりずれることは珍しくない。通常、老木は開花が遅くなるのが常である。

花の見ごろは、やはり開花から数日後になるうか。願わくば「花散らし」(風)が、おとなしくしてくれれば1週間はたっぷり花見ができるのだが。

(24班 北川)

# サークル紹介

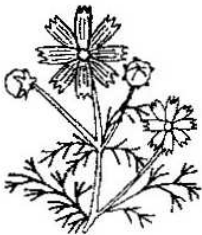
## 《ナチュラル・ヨガ・セラピー》

硬くなってしまった身体を、ヨガでほぐしませんか？  
 ヨガをすると気の流れがよくなり、宇宙のエネルギーを  
 身体に取り組み、とても元気になります。不思議なことに  
 表情まで生き生きし、リラックスできます。最初、この  
 ヨガ教室は岸和田や泉佐野、和歌山から来ている人達  
 で始めたのですが、緑ヶ丘の人達も噂を聞いて、参加し  
 てくださるようになりました。

講師は、オーストリアで3年、日本で4年間、ヨガ  
 を学んできた高橋と、時々ヘルプをお願いしている丸  
 橋が勤めさせていただいています。(インドヨガをベー  
 スにした沖ヨガです)

場 所： 住民センター 1階和室  
 時 間： 毎週土曜日 10:30~12:00  
 持ち物： 下に敷く布かマット  
 服 装： 運動しやすいラフな服  
 レッスン料：1回 1000円  
 連絡先： 高橋  
 (夜 7時以降)

\* 体験レッスンもありますので、どうぞ気軽に  
 参加してください。



## 《そば粉の蒸し羊羹》

材 料	分量(8個分)	作 り 方
そば粉	50g	(1) 粟1個を4等分しておく。
ゆであずき(缶)	210g	(2) ラップの準備をする。
塩	1つま	(3) ゆであずき缶、そば粉(塩)を混ぜ合わせる。
栗甘露煮	2粒	(4) ラップで茶巾し、上に栗をトッピングする。
		(5) 電子レンジで2分30秒加熱する。(600W)
		(1個分栗1粒分) エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8g

\* 不意の客のおもてなしにも簡単にできます。  
 茶巾にせず、棒状にして、切って供してもいいです。

(13班遠藤)

## 緑友クラブ短信

### 会員の自己紹介

21 班の黒見です。退職して、現在①大学の聴講生、②硬式テニス、③海釣りが主な活動です。夫々について少し内容を述べます。

#### ① 大学の聴講生

週 4 日、大阪市立大学に正確には、科目等履修生として理学部物理学科の 3 年・4 年生の授業を受講しています。物理関係の論文を書くための準備としての受講です。

緑友クラブの会員の中で何人かが興味のある科目を勉強されていると聞いています。

#### ② 硬式テニス

阪南テニスクラブで、週 2～3 日プレイを楽しんでいます。緑ヶ丘でも数人の仲間がおられます。皆さんも一緒にプレイしませんか。

#### ③ 海釣り

ヌカダンゴを使った「紀州釣り」という釣り方で、主にチヌとグレを釣っています。時々、緑ヶ丘のメンバーとも釣りに行きます。阪南市は海が近いので釣りは気軽にでき、また釣った魚での晩酌は格別です。

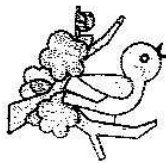
家族は、娘は結婚して家を出ましたので、古女房と、ロン（オス犬）、玉（メス猫）、三郎（オス猫）の 5 人（?）です。ロンと三郎は時々一緒に散歩しています。（写真参照）特に、猫の好きな方は、声かけて下さい。



今後、楽しく暮らすために出来るだけ地域の活動に、協力したいと思っていますのでよろしく願います。

21 班 黒見

### みどり句会 俳句 (2月)



梅うめ三分さんぶんくぐりくぐるや鳥とりの声

催導

小こ気味きみよく氷踏ひやふみむ音峠ねとうげ越え

千秋

背せのびして鳥見はたけまわす大根だいこんかな

敏子



寒波さむなみ来る等圧線とうあつせんのこみ合あいて

喜代子

枝動えだうごく目線めせんの先まへに對目たいめ白しろ

昭子

そそり立つ仁王杉におうさぎなり雪化粧ゆきけししょう

すすむ

語ことばらいて友ともと行く道寒みちかんあやめ

清子

# ❖ Thank you!!

## 「いただきます」コーナー

“パソコン” (できれば98以降のノート)  
緑ヶ丘パソコン教室で練習用に使用させていただきます。  
お電話いただければうれしいです。

## “基石・基盤”

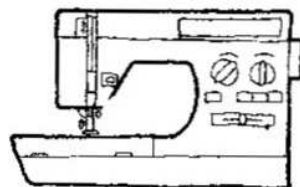
ご家庭で使われなくなった基石・基盤(何れでも)  
をご寄付いただければ、緑ヶ丘囲碁クラブで大切に  
使用させていただきます。

古瀬、高橋。



## さしあげます」コーナー

“ジャノメミシン”  
型は古いですがまだまだ元気です。



## 収納時の箱の寸法

サイズ 幅 57.5 cm 奥行 46 cm 高さ 78cm。

3月20日までにお電話ください。

## 緑ヶ丘ダイアリー



### (報告&予定)

- 2月16日(土) 19時~自治会新旧役員引継会
- 4月20日(日) 10時~自治会総会
- 5月18日(日) 9時~10時市内一斉美化作業
- ※毎月第2土曜9時~音羽池公園草刈
- ※毎月1回 助っ人(福祉)定例会議
- ※毎月第2火曜 緑友クラブ定例会
- ※毎月、第1・第3火曜の13:30~と第3土曜  
の19:30~どちらも2時間程度 ⇒ パソコン  
教室 {初級及び個人指導}
- ※毎月第1土曜19:30~本部役員会
- ※毎月第1月曜16時~(予定)平成不動産と自治  
会の定例会議
- ※毎月第1日曜 子ども会廃品回収
- ※毎月第3日曜 自治会廃品回収
- ※自治会報も確認してください!



### 編集後記

寒かった冬も過ぎ、音羽池公園に紅い灯の点燈が  
待たれるこのごろです。

今年、緑ヶ丘から朝日小学校へ入学する新1年生  
は11名とか、おめでとうございます。

.....

## よこがお編集部からお願い

みなさんの身近にある楽しい話題・明るい話で、  
「自分ひとりに仕舞っておくのは勿体ない。」そんな  
お話しがあれば、この「よこがお」の紙面でみなさ  
んに紹介して下さい。

編集部までご一報いただければ、嬉しいです。

池田、石丸、  
遠藤、祖父江、  
高橋、西畑、  
山中。



もうすぐ背中より大きな  
ランドセルを背負った元気な  
姿が見られます。  
子供たちの通学の安全は地域の  
力で守っていきましょう。 T