

みんなが主役!

サークル仲間 vol.11

サークルデータ

活動場所／海上公民館

活動日／毎月第1火曜日

午後1時30分～3時30分

見る人の心に響く美しき伝統工芸「海上御殿まりクラブ」

伝統ある「御殿まり」の魅力に惹かれ、創作技術を高め伝統文化を継承しようと、海上公民館で月に1回活動しています。活動を始めて14年、日本手まりの会教授でもある石毛揚子先生を講師に、新しい技術や作品を学んでいます。

御殿まりは、日本に古くから伝えられている優れた伝統工芸で、もともとは平安時代に貴族の持ち物であったものが、江戸時代に入り大奥の御殿女中がお姫様の遊び用にと、その出来栄を競い合っ作ったことから御殿まりと呼ばれるようになったといわれています。後に全国に広まり、現代でも装飾用として各地で受け継がれています。

細かい作業ですが作っていると夢中になり、嫌なことも



繊細な模様の御殿まり



忘れられます。いい作品が仕上がったときの喜びは格別ですね。同じ物を作っても、作る人によって作品の表情が変わってくるのも楽しいです。手先と頭を使うのでぼけ防止にもなると思います。

公民館まつりや旭市文化祭、海上ふれあい館などで展示会も行っています。大勢の人に興味を持ってもらうのが楽しみで、見てくれた人に作品が褒められるとうれしいです。家に飾ったり、人にプレゼントして喜ばれたりするのもいいところ。興味のある人は見学に来てみませんか。



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.85 イチゴのミルクプリン

1人分の栄養価 エネルギー119kcal、塩分0.2g



材料 (4人分)

イチゴ… 1/2パック (120g)
砂糖 (あればきび砂糖)
…………… 大さじ1/2
水…………… 大さじ1
粉ゼラチン…………… 5g
牛乳…………… 400ml
コンデンスミルク…………… 40g

イチゴにはビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCなどの水溶性ビタミンは、余分にとっても体内にためておくことができません。野菜や果物から毎日取りたいビタミンです。

作り方

- ①イチゴは洗ってへたを取り、縦に2～4等分して砂糖を加えて混ぜ、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ②水に粉ゼラチンを振り入れてふやかし、電子レンジで20秒ほど加熱して溶かす。
- ③小鍋に牛乳200mlを入れて中火にかける。温まったら火から下ろし、②のゼラチンを加えて混ぜる。
- ④コンデンスミルクを加え、完全に混ぜたら残りの牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、①を載せる。

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課支援班内)

データシート

火災	交通事故	人のうごき	【2月1日現在】	前月比
【1月】 平成29年の累計	【1月】 平成29年の累計	【1月の移動】	人 □ 67,132人	(▲135人)
建物火災 1件 (1件)	事故件数 148件 (148件)	転入 210人 出生 32人	男 32,991人	(▲79人)
その他の火災 3件 (3件)	死亡者数 1人 (1人)	転出 285人 死亡 92人	女 34,141人	(▲56人)
			世帯数 25,771世帯	(▲74世帯)