

# らしっく

自分らしく、粋なくらし

2004.10  
瑞穂号  
Vol.9



らしっくは、自分らしく、  
粋なくらしを目指す人々を  
応援する情報誌です。

広島市まちづくり市民交流プラザ情報誌

## 「食べる」 ドドジッく

悠悠風土の会  
ひろしま食文化グループ  
中央 幸土房  
夜廻りの会廿日市など

ひろしまぐるっと八区  
(中区)コスモス街道づくり  
(安佐南区)登ろう！武田山





# らしっく

自分らしく、粋なくらじ



広島市まちづくり市民交流プラザ情報誌

「らしっく」は、自分らしくの「らしく」と粋(な)という意味の「シック(chic)」を合わせた造語です。

タイトルの「瑞穂号」は、みずみずしい稲穂のように、みずみずしい情報をお届けするらしっくでありたいとの思いを込めています

- 2** **ビビッとしっくに**  
悠々風土の会、ひろしま食文化グループ  
中央・幸工房、夜廻りの会廿日市 など
- 8** **ひろしまぐるっと八区**  
(中区)コスモス街道づくり  
(安佐南区)登ろう! 武田山
- 10** **よりみちデポ**  
吉島公民館(中区)
- 12** **おもしろPレポート**  
広島電鉄株式会社  
ひろしまの会社の
- 14** **おもしろPスポット**  
こだわりの壁面アート
- 15** **らしっくCafé**  
ネットをつなげる生涯学習
- 16** **Hキャンパス**  
インテンシブ英語学習プログラムを探ろう!
- 18** **達人図鑑**  
大正琴を指導する 西本恵子さん  
古典芸能のグループ 幸基会
- 20** **まちづくり学校**  
まち学生 体験記
- 22** **Hm<sup>2</sup> 通信**  
ふむふむ隊突撃レポート
- 24** **プラザ通信**
- 26** **らしっく情報の森**
- 29** **らしっく広場**  
てくてく特派員と行く
- 30** **街道散歩**  
第7回草津まち・オープンミュージアム 鍔絵コース

ほかに自宅敷地内での畑作り、日本画、登山、旅行など多くの趣味を持つ清水さん。日本画は、県美展に5回も入選したほどの腕前です。県美展に入選した「廃虚」(50号)の2点を「虹の里」に寄贈する予定。登山では、夫婦で「日本百名山」(深田久弥著)に紹介されている山を制覇。山の素晴らしさをほかの人にも知ってもらいたいと、年に数回は知り合いと登山旅行をしています。

10月30日(土)、31日(日)には、今年で4回目になる「作品展」を自宅で開きます。抹茶を飲みながら、生徒の作品について語り合う、楽しいひとときだそう。その準備に向けて、忙しい毎日を送っています。

緑豊かな東区馬木にお住まいの清水国子さんは、10年前に陶芸を習ったことがきっかけで、その魅力に取り付かれました。庭に陶芸のためのアトリエを建て、夫の小弥太さん手作りの作業小屋に窯を設置し、我流で楽しんでいました。やがてそのことが知り合いの間で広まり、教えてあげられるようになりました。今では約25人が一緒に陶芸に熱中しています。

教えるとは言っても、基礎の手びねり、タタラ、ひも作りの指導をした後は、自由に好きなものを作ってもらおうです。「私はプロじゃないから、材料費と場所代をいただいて一緒に楽しんでもらっているの」と清水さん。生徒の皆さんはお弁当やお菓子を持って朝からやって来るので、お昼時間はちょうどしたパーティーのようです。

そんな清水さんは、2年前から東区の特別養護老人ホーム「虹の里」で、月に1回ボランティアとして陶芸を教えています。1時間で作れるように土練りなどの下準備はあらかじめしておきます。生徒の原田博子さん、谷ちさとさん、吉田富江さん、牧野幸枝さんにアシスタントをしてもらっていますが、受講生が20人を超える時は4人が走り回り、とても忙しい1時間になります。出来上がった作品を机に並べて、口々に感想を語り合うホームの皆さんの姿は生き生きとして、清水さんたちの励みになっています。



人生を楽しみながら陶芸に打ち込む清水さん



作業小屋は夫の小弥太さんの手作り  
絵付けには緊張感が漂います



「虹の里」でのボランティア



作業小屋に設置された窯から作品がのぞいています



その年を記念して干支を作ります



秋の夜長を演出するランプ



生徒が作った愛らしい人形



「虹の里」に寄贈する予定の「廃虚」

# 暮らしっく

## Vol.6

自分らしく豊かに、でもちよっぴりこだわって……。ついでにまわりのみなさんも巻き込んでゆつくりたっぷり楽しんでおきましょう!

暮らしっくでは、そんなふうにご近所の人々を巻き込んで、陶芸の魅力を取り付かれ、自宅にアトリエ、作業小屋、窯を設置し、ご近所の知り合いと一緒に陶芸を楽しんでいる清水国子さんです。





地元でとれた茶を地元の水でいただく。ゆったりとした時間が流れました

## 名水で茶を楽しむ 廿日市市浅原の 「岩船の水」

廿日市市浅原には、武将であり、茶人でもあった上田宗箇(1563-1650年)が愛用していたとされる「岩船の水」と呼ばれる名水があります。この地で3年間、茶三昧の隠れい生活を送った宗箇については、誰とも分け隔てなく酒を酌み交わしていた人柄の良さが、今も語り継がれ

ています。今から3年ほど前、地元の有志が集まり、「岩船の水」を訪れた人に気軽に茶を楽しんでもらおうと、名水のほとりにあずま屋を建てました。「悠々風土の会」では9月4日、ここで茶会を催しました。講師は、会のメンバーで、日本茶インストラクターの木村桂子さん。この日入れた番茶は、浅原で栽培された茶葉を使いました。「地元でとれた茶は、地元の人が一番おいしい飲み方を知っているはず」と木村さん。茶会に招待された地元在住の浅尾哲三さんは、近くにあった小枝で、湯を入れた急須の中をかき混ぜました。昔からのやり方で、味わい深くなるそうです。参加者からも「味がよく出ている」との感想がもれ聞こえました。地元でとれた茶を、地元の水で飲む。昔は当たり前だったことが、今では難しくなっています。茶会に参加した人たちは、かつて、茶をゆつくり楽しんでいた時代を思い浮かべていたようです。

ています。



定例会の様子。この日は平岡会長が用意したブルガリア料理に舌鼓

20年以上も前から、村ぐるみで有機農業に取り組んでいる地域です。広島市内の百貨店や廿日市市にも積極的にアンテナショップを出店し、広島県内でも「かきのきブランド」を確立しつつあります。柿木村の生産者に話を聞いた藤野さんは、「自分の作った物に対する愛情がすごい。売れさえすればいいというのではなく、農産物についての知識や情報をきちんと消費者に伝えていこうと努力しているんです」と感銘を受けた様子でした。

また、生産者と消費者をつなぐのが、会の趣旨でもあります。アメリカのシアトルでは、ファーマーズマーケットが盛んだそうです。ファーマーズマーケットとは、生産者が消費者の元へ直接農産物を届け、いい物であれば納得した上でお金を支払うという、お互いが対等の立場で取り引きする市場のことです。「広島でもこうした動きが広まれば、まちづくりにもつながるのでは」と藤野さん。公民館講座での講師依頼も増えました。スローフードとは何か、茶を通じた豊かな文化、旧暦と農業との密接なかわり、ファーマーズマーケット体験報告など、会のメンバーがそれぞれ得意の分野を生かし、食事情の改善



生産者と消費者で話がはずむひろしま朝市

全国には、味が良いにもかかわらず、栽培に手間がかかるなどの理由で作られなくなった伝統野菜があります。都市型農業の広島市では、そういった理由で市場にあまり出回っていない伝統野菜に着目し、行政、JA、生産者が広島の伝統野菜復活に向け、取り組んでいます。こうした取り組みが、スローフードにつながっています。さらに、都市部と農村との交流拠点として、中区富士見町の平和大通り緑地帯で「ひろしま朝市」を開いています。消費者と生産者が直接顔を合わせ、対話が生まれています。(毎週日曜日午前9時~正午。今年度末まで社会実験として開催。1月2日は休み)



## 「食べる」

秋ですね。「○○の秋」と言えば、読書、スポーツ、そして食欲。作物が実りを迎える「おいしい季節」です。今回は、私たちの生活になくはならない、「食べる」ことにスポットをあててみました。

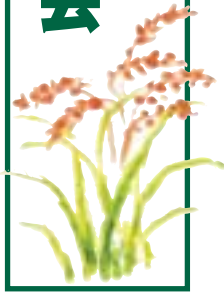
ビビッドとアンテナを張り巡らせている人は、いつもvividに(イキイキと)生きています。そんな方々のchic(粋)な活動をご紹介しますこのコーナー。さあ、あなたもビビッドと、しっくに暮らしてみませんか?



広島県は急傾斜地が多く、耕地面積が小さい県で、農作物の作付延べ面積は全国平均を大きく下回っています。その上、県内の農業従事者数も減少傾向にあります。そんな状況を見かねて立ち上がったのが、「悠々風土の会」(平岡敬会長)です。

消えつつある郷土料理や質の高い食品を守る、良質の素材を提供している小生産者を支えていく、子どもたちを含めた消費者に味覚の教育を進める、というスローフードの考えに沿った形で平成15年(2003年)6月に発足。当初のメンバーは男女5人ずつ計10人。

## 悠々風土の会 広島の「食事情」を憂う



今、「食」が見直されています。食の安全の問題、食事のあり方や食べる環境づくりなど、見直しへのアプローチのし方はさまざまです。一人で食べる「個食」や、家族が別々の料理を食べる「バラバラ食」、出来合いの惣菜・冷凍食品への依存度の高さなど、現在の食文化に危機感を抱いている人は少なくないでしょう。国会でも食育基本法の制定が取りざたされており、教育現場においても、健全な食生活を実践できる人間を育む「食育」が進んでいます。今号では、「食べる」をキーワードに、食文化の掘り起こしや人格形成、人道支援などさまざまな活動に取り組んでいるグループを紹介いたします。「食べる」ことについて、今一度考えてみませんか。



悠々風土の会のメンバーで島根県柿木村を訪ね、棚田をバックに記念撮影

ただでは、広島県の食事情は解決できないでしょう。文化・コミュニティまでも見直す必要があるのでは」と感じています。会の設立から一年が経ったのを機に、相互理解を深める勉強会中心の活動から、積極的に外部に働きかける活動に重点を移し始めています。農業の苦勞を学ぶための生産者訪問もその一つです。今年8月、島根県柿木村を訪ねました。柿木村は今から

に動き始めました。同会は、これから食を楽しむ文化を作り直していこうと、広島県内にもたくさんいるはずの、いい物を作ろうとする生産者を積極的に消費者に紹介していくそうです。





香り豊かなみかんもちをつくるメンバー

# 「地産地消」を考える ひろしま食文化グループ

広島かき、広島菜、いわし、安芸津のジャガイモ、柿、みかん…。豊富な食材に恵まれた広島土地柄。

広島食文化グループは、こうした広島地の利を生かしながら、「地産地消」をテーマに20年におよぶ活動を続けています。県農政部が編集した「ひろしまふるさと味の百選」の編集にもたずさわった、神田三亀男氏の指導を受けたことが活動を始めたきっかけとなっています。月に二度、中区大手町のWEプラザ(女性教育センター)で定例会を開きながら、時には産地に出掛けたり、県内のほかの食文化グループと交流したり、芋の苗植えや芋掘りには地域の子ども会にも声を掛けます。

メンバーは、「広島は食材の宝庫。よく見れば身近にいい物がたくさんあるし、このような地域は全国でもまれです」と口をそろえます。代表の村上摩耶子さんは神戸市出身。よと比較する視点を持ち合わせているからこそその意見でしょうか。

ところが、せっかく地元で良い食材が採られても、ほとんど東京、大阪といっ

た大消費地に出荷され、意外と地元食卓に上らないケースが多いようです。「輸入農産物が増えたのは時代の流れかもしれませんが、自分たちの作った物を自分たちで大事に食べる。私たち消費者は、農家(生産者)を支援しなければ」と思いますが、農家(生産者)と流通業者も、消費者に対して思いやりを持つてほしいですね」と村上代表は話します。



平成13年(2001年)の交流会で、イワシの郷土食について研究発表しました

ひろしま食文化グループの面々



みかんとおの島しょ部で作られていたみかんもち(「ひろしまふるさと味の百選」より)

## 旬の野菜で日替わり定食 精神障害者 中央・幸工房

ご飯とみそ汁、メインディッシュ、小鉢、漬け物に食後のコーヒーが付いて400円。一日40食の日替わり定食は、和風・洋風・中華とバラエティー豊か。でも、ここは一般の食堂ではありません。統合失調症など心の病を抱える人たちが社会復帰を目指すための作業所です。調理を受け持つのは、地元のボランティア。

所長の佐藤千里さんは、これまでほかの作業所でボランティアを



配ぜんする通所者



旬の野菜を使った日替わり定食

テイアをしていた経験から、通所者の社会復帰があまり進んでいない現状を肌で感じていました。主な原因は、対人関係。これをどう克服するか、考えた結果がサービスでした。「習うより慣れよう」の精神で、平成14年(2002年)4月、市内で唯一の食事を提供する作業所を立ち上げました。

通所者(登録者)は、20〜50歳の男女16人。窓やテーブル拭き、はし・調味料のセット、配ぜん、片付けと、調理以外のすべてを受け持ちます。食堂が休みの月曜日は自ら調理の練習も。今年7月には、食堂で自信をつけた男性が一人、巣立っていきました。今、社会復帰の準備に入っています。

幸工房では、調理に携わるボランティア

の存在がとても重要です。基本は「家庭の味を出しながら、ちよつと豪華な食事を」。佐藤所長とともに仕入れ・味付けを担当する高橋律子さんによると、米は農家から玄米を直接仕入れ、野菜は旬の物をふんだんに使っているそうです。味付けは健康に配慮してうす味に。料理の勉強のためにボランティアに加わる人もいます。から、料理の好評ぶりがかがえます。

人気メニューの一つ、カレーの目になるお客さんが増えます。前日から、鶏ガラと香味野菜でスープを取る手間のかけよう。おいしくないはずがありません。同じく人気メニューのちらし寿司の場合、味の決め手は酢の割合。秘

味の決め手は酢の割合。秘

密のレシピは「みんなに教えてあげたので秘密じゃなくなりました」と、高橋さんは笑顔を見せます。幸工房は、作業所としては珍しく、五日市の町中にあります。それは、地域に受け込まなければ、との思いがあるからだそうです。旬の野菜を使ったおいしい料理が、作業所と地域住民の懸け橋になっています。

Information  
精神障害者共同作業所  
中央・幸工房  
広島市佐伯区五日市中央  
4-15-49-1  
☎923・6226 ☎923・6653  
営業時間 火～金曜日  
午前11時30分～午後1時  
駐車場なし