

# 春の野山は旬の食材でいっぱい!

4月23日(土)阿須那小学校の児童と保護者の方を対象に「春の野山に山菜を採りにいこう!」を開きました。朝、公民館に集合して山菜に詳しい嘉野徳男さんから説明をしていただきました。その後、戸河内坂に移動して山菜を採りながら下りていきました。

野山にはたくさんの山菜があり、嘉野さんに聞きながら、タラの芽やハナイカダなど袋一杯に採って公民館に戻りました。

公民館に戻ってから地域の方に協力していただき自分たちで天ぷらを作り、旬の食材をお腹いっぱいいただきました。



山菜について勉強しました



天ぷらづくりに挑戦!



山菜がたくさん採れました



山菜のごちそうをおいしく食べました!

阿須那公民館だより

羽尾山  
5月



H28.5.17発行  
阿須那公民館  
TEL:0855-88-0001  
FAX:0855-88-0002  
IP:050-5207-6000



基本的な歩き方を学びました!



景色や会話を楽しみながら

4月18日(月)に阿須那ノルディック・ウォーキング練習会を開きました。昨年、3回開きましたが、たくさんの方に参加していただいたので、今年から毎月第3月曜日に開催することになりました。

第1回目の今回は21名の参加があり、指導者の松島豊子さんから基本的な歩き方を教わった後に、準備運動をして約4kmのコースを歩きました。この日は少し曇っていましたが、雨が降ることもなく、景色や会話を楽しみながら歩くことができました。4kmより短いコースもありますので、皆さんお気軽にご参加いただければと思います。

毎月1回  
阿須那ノルディック・ウォーキング

## ～これからの行事予定～

—5月—

28日(土) 阿須那大花田植 【門前園場】

—6月—

9日(木) さわやか教室 【阿須那公民館】

10日(金) 春の自然観察会「大江高山」  
【大田市祖式町】

20日(月) 阿須那ノルディック・ウォーキング

H28.4.30現在	世帯数(戸)	男性	女性	合計
阿須那地域	362	358	420	778
羽須美地域	734	711	834	1,545
邑南町	5,027	5,339	5,949	11,288

# 春の自然観察会 「大江高山」

春の自然観察会を開催します。「大江高山」は三瓶山群に次ぐ標高808mの連山で、三紀から四紀(二百万年前)につくられた大江高山火山群と呼ばれています。山野草も多く、自然観察、健康増進を目的に登山を行います。定員は20名ですので参加希望の方はお早めに阿須那公民館までお申込みください。



【日 時】平成28年6月10日(金)  
8時30分 阿須那公民館出発

【場 所】大江高山(大田市祖式町)

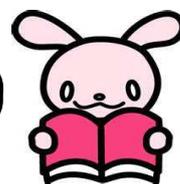
【持ち物】弁当・飲み物・雨具・敷物など

【服 装】山登りに適した服装・帽子・登山靴か運動靴

【参加費】300円(保険料等) 【定 員】20名

【申込期限】6月7日(火)までに阿須那公民館までお申込みください。

## おすすめ図書コーナー



### 『りんごみのった』

長内 敬明/監修

【内容】

身近な果物の、りんご。春に花が咲き、秋に実を収穫するまでのりんご畑を追います。農家の人に守られながら育つ様子がよくわかる、写真の絵本。

### 『ぴかぴかすいぞくかん』

なかの ひろみ/文・構成, 福田 豊文/写真

【内容】

水族館の水槽に人が潜っているの、見たことありませんか? さかなたちが残したエサやふんで水槽が汚れないように掃除をしているのです。はらはらどきどきサメの水槽の掃除・・・など、水族館の裏側を写真でたのしく紹介。



### 『旬を飲む! スムージー&酵素シロップ』

クレヨンハウス/発行

【内容】

「第9の栄養素」として注目されている酵素。体内で作られる酵素には限りがあり、食べもので補うことが必要です。酵素を効率よく摂れるのが、ジュースにする方法だそうです。健康づくりにぜひどうぞ。