

赤崎地区公民館だより

4月号



公民館HP

# あかさき

題字 山基洞宗



## 暦こよみ



### ● 二十四節気：春分 しゅんぶん 2026年3月20日

春の彼岸をすぎると桜が咲き出しますが、寒の戻りで花冷え、花曇りも。

#### 七十二候

- 3月20日～3月24日頃 **雀始巢**（すずめはじめてすくう）  
小鳥たちのさえずりが聞こえ始める頃、雀の巣作りも始まっています。
- 3月25日～3月29日頃 **桜始開**（さくらはじめてひらく）  
ソメイヨシノが咲く直前には必ず寒の戻りがあります。
- 3月30日～4月3日頃 **雷乃発声**（かみなりすなわちこえをはつす）  
桜の後、雷と共に雨が降り出し田畑をうるおします。農耕の始まり。

### ● 二十四節気：清明 せいめい 2026年4月5日

清明は清浄明潔の略。蝶が舞い、天も地も花盛りを迎えます。

#### 七十二候

- 4月4日～4月8日頃 **玄鳥至**（つばめきたる）  
しとしとと春の雨が降る頃。枯れ草と泥でツバメが巣を作り始めます。
- 4月9日～4月13日頃 **鴻雁北**（こうがんかえる）  
百花繚乱の晩春を迎える頃、渡り鳥たちは北へ向けて旅立っていきます。
- 4月14日～4月18日頃 **虹始見**（にじはじめてあらわる）  
虹は空に昇った大蛇が龍になるときの姿と考えられていました。

### 七十二候

七十二候は、古代中国で考案された季節を表す方式で、二十四節気をさらに約5日ずつの3つに分けています。田植えや稲刈りの時期など農作業の目安になる農事歴でもあります。



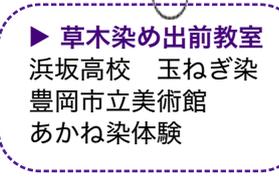
ツムラ暦

## ▶ 令和7年度をふりかえります



### ▶ 地域ごとの活動

- 田井の浜クリーン作戦
- 花の植え替、地藏盆
- 赤崎地区人権学習会
- 田井・指杭 毎月サロン
- 和田麒麟獅子舞、数珠絡り
- 田井いきいき百歳体操



### ▶ 草木染め出前教室

- 浜坂高校 玉ねぎ染
- 豊岡市立美術館
- あかね染体験

### ▶ 赤崎地区公民館

- +ブンダーイベント
- シャボン玉の科学
- 色の科学
- 電気の科学
- セイタカアワダチソウ染

## 野良素人のつぶやき



## ▶ 春が来た？

2月の大雪の後、春に向けて着々と暖かくなっていると思ってたら、3月は意外と寒い日が続いています。春先の天候不順な時期に体調を崩すことが多いと聞きますが、いかがお過ごしでしょうか？小生は、辛いものを食べた時などにくしゃみをするすることがあり、今年は食べたものを呑み込む前にくしゃみをしそうになったので、すぐ、飛ばさないように口を塞いだら、一部が気管の方に入ったのか、しばらく咳が多くなりました。こんなことなら、人のいないところで自然にくしゃみをした方がいいように感じました。

最近寒くて体がよく冷えるので、2月18日NHKのあさイチで紹介されていたジンジャーパウダーを試してみました。

番組では生姜が体を温めるばかりでなく冷やす効果もあるとのことでした。体を冷やす効果を持つ「ジンゲロール」と、体を温める効果のある「ショウガオール」という成分があるとのことでした。



## 【平柳要】ハイパーウルトラしょうがパウダー

2026/2/18のNHK系【あさイチ】では、平柳要さんにより「ハイパーウルトラしょうがパウダー」のレシピが紹介されました。『しょうが革命』3~4時間保温効果が持続！生のしょうがと比べてショウガオール400倍！

<https://tinyurl.com/5cwbc3p>



ジンゲロールは生の生姜に含まれているということです。生姜で温まるとばかり思い込んでいたので、生生姜を食べても体は温まらないとはびっくり。このジンゲロールは加熱することでショウガオールに変化すること。スーパーなどで市販されているジンジャー（しょうが）パウダーを、クッキングペーパーを敷いた天板に薄く広げ、余熱で温めておいたオーブンに入れて130℃で30分焼く。その後、オーブンが冷めるまで余熱で火を通す。これだけでショウガオールの効果が400倍に増加したしょうがパウダーが完成です。早速、試してみたところ、確かに体が温まりました。このパウダーはアレルギー反応を抑える効果があり、市販薬のような眠気や倦怠感といった副作用がないということでした。長年花粉症に悩まされてきたので、春先に花粉にあたると、鼻水だけでなく、目の痒み、少し寒さを感じる、そんな時に牛乳を飲むとお腹が緩くなるなどといういろいろな影響が出ています。現役時代の症状に比べると加齢の影響もあってか少しは和らげられましたものの、このような状況をショウガオールで改善されればいいと期待しながら飲み始めましたので、しばらく試した後で効果の程を報告したいと思います。

## ▶ だれのせい？ ‘Who Is To Blame?’

さて、彼岸も過ぎ、ニュースでは、毎日のように桜の便りが聞かれるようになりました。いよいよ春本番です。一方、2月28日に始まった、米国とイスラエルによるイラン攻撃にイランが反撃し、ホルムズ海峡が事実上封鎖されました。これにより、国内のガソリン等石油価格の高騰だけでなく、石油を原料とする製品の先行きが心配される事態となりました。この不穏な状況が推移する中、3月9日NHK Eテレの「100分de名著」の番組で絵本スペシャル「だれのせい？」が放映されました。テキストも販売されています。原本はイタリアで2022年に出版された絵本をヤマザキマリが訳したもので、番組では彼女が解説もされていました。一つのことがらに対するいろんな見方があることを紹介してくれます。詳しい内容には触れませんが、ぜひ、図書館などで見ていただければとても参考になると思います。

## 【だれのせい？ ‘Who Is To Blame?’】

●解説：イタリアの人気絵本作家・エストニアの著名絵本画家が描く「自己中のクマの戦士の犯人探し」。思いがけない真実を発見し、すべては思っていたとおりとはならないことを知る物語。

作：ダビデ・カリ

絵：レジーナ・ルック-トゥーンペレ

訳：ヤマザキマリ

NHK100分de名著 ダビデ・カリ他「だれのせい？」 × ヤマザキマリ(漫画家)

絵本スペシャル (2)



<https://greenseedbooks.jp/darenosei/>



<https://tinyurl.com/4j84fuj7>



## 野良素人のつぶやき



## ▶ 春が来た？

このようなイラン情勢から、最近、あまりコメの価格のニュースが聞かれなくなりましたが、「現代農業」から、いくつか気になる記事をお届けします。

## ▶ 「現代農業」2026年2月号より「つくり手と食べ手をつなぐ鳴子の米プロジェクト20年」

宮城県にある鳴子は年間200万人もの観光客を集める温泉地だが、農業の方は、2005年までの10年間で農家戸数が16%減、水稻作付け面積31%減、耕作放棄地は4.5倍に増加という状況だった。この危機的状況に対応して、地域の人々の支えで農家が安心して米を育てられる仕組みをつくるため、耐冷性がある低アミロース米「東北181号」の試作に取り組んだ。せっかくならと、鬼首の秋の風景である杭掛けの天日乾燥、美味しく炊くための炊き方実験やおむすびの試作に地域の人々が協力した。2007年宮城県の奨励品種に決定、地域の人々によって「ゆきむすび」と命名された。この「ゆきむすび」をいくらで売るか。当時の農協の概算金が60kgで12,000円に対し、24,000円（農家手取り18,000円、残り6,000円を新規就農者の育成や運営費に充てる）とした。さすがに高すぎるのではないかという声があったので、他の食品の単価と比較している。茶碗1杯のご飯の米を60gとすると、60kgの1000分の1なので、 $24,000円/1000=24円$ 。これはポッキー4本、笹かまぼこ4分の1切れ、いちご1個とほぼ同じ値段（2007年当時）。これを米発表会で実物展示してPRし、1日で50件の予約を取り付けている。

20年経った今、鳴子の米プロジェクトはNPOで運営されており、「つくり手部会」は10軒で作付け面積16ha、予約者は700軒である。5月下旬に手植え交流会、9月下旬にイネ刈り交流会を実施して、「食べ手」と「つくり手」が一緒に農作業している。特にイネ刈り交流会では、わざと12株だけ刈り残して「この12株のイネからひとり1日三食分の米がとれる」と説明し、食べ手にご飯の向こう側を見せるための工夫をしている。このプロジェクトが20年続いてきた要因を分析した本もできた。『つながるごはん—つくり手と食べ手を結ぶ鳴子の米』（農文教）。このプロジェクトの目的は米を高く売ることではない。今離れてしまっている農と食の点をつなぎ直すこと、米を中心として地域の力を集めること、つくり手が食べ手と向き合いお互いを信じて大きな力に変えることが目的だとこの本には述べられている。



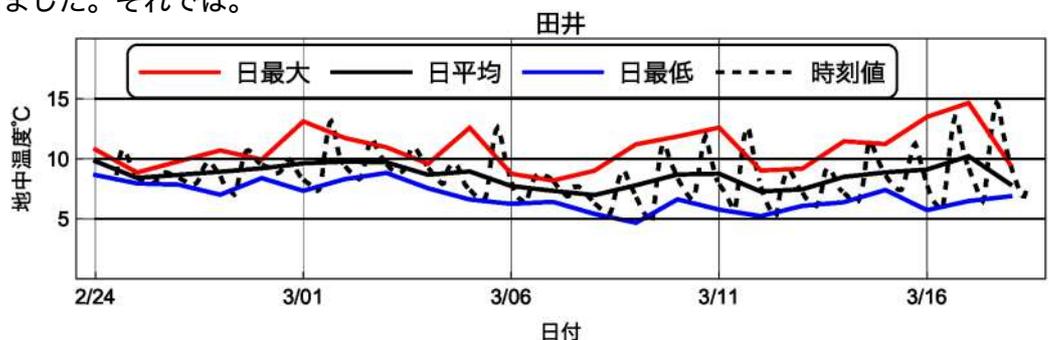
ふりかえって、わたしたちの地域の現状はどうでしょうか。10年後、いや、5年後の私たちの地域の農業を想像してみませんか。



2026年3月号は、イモとショウガの増収術です。イモはサトイモ、ジャガイモ、サツマイモについての情報があります。えーっ、こんなやり方でちゃんとした芋がとれるの？とびっくりするような方法がたくさん紹介されています。

2026年4月号には、餅好きの方におすすめの、固くならない餅のつくりかたが紹介されています。もうすぐよもぎ餅をつく頃になります。餅米を蒸す時に皮を剥いて輪切りにしたサツマイモと一緒に蒸して、つくという方法ですが、詳しくは、一読ください。

そろそろ春野菜の準備をされている方も多いと思いますが、3月に入って薄寒い日が続いています。種まきをいつにしようかと迷っておられる方も多いのではないかと思います。参考までに、2月24日から田井の畑で測定した土中（地下約10cm）の温度の記録をお知らせします。2月下旬の最低地温が7℃もあるのに比べ、3月中旬ごろは5℃近くまで何度か下がっており、寒さが応えたと思います。最高地温は彼岸の入り（3月17日）になって約15℃に達しました。それでは。



**風間杜夫の落語会 & トークショー**

**風間落語**

日時 令和8年4月25日(土) 開場 13:30 開演 14:00

ところ 新温泉町文化体育館 夢ホール

チケット 大人 2,000円 (当日500円増) 全席制  
高校生以下 500円

主催 新温泉町、新温泉町教育委員会

HAMASAKI MINATO NOTARUNA FESTIVAL & JIBEI 2026

第28回 浜坂みなと ぼた餅か祭り & 地えび

2026年 4月5日(日) 高松酒造株式会社 会場

スチーパイベント 盛りだくさん!

ももいさひおひなびき  
お返しももつき  
新温泉中学校吹奏楽部  
高松酒造ダンス隊  
富田孝丸くんご縁たる選手権  
スリッパダンス ワンダーフォーエクス  
水引餅 歌舞伎座  
ぼた餅の汁かけ  
数量限定販売

大人賞! 能力の大きさで「ぼたるいか」

100円単位

特別宿泊プラン 13,000円(税別)

ミャンマー難民・子ども支援 子どもNGO懐  
但馬銀行 浜坂支店 普通 4615178  
ヒトトチキュウノキキン 宛

ウクライナ緊急支援のお願い  
—いま、私たちができることをウクライナの人々のために—

小さなあの子が、戦場から連れ故郷を後にする。  
小さかったあの子が、前線に行く。  
いま、ウクライナと周辺国で緊急に必要とされている支援とは。

子どもたちに平和と未来を 特定非営利活動法人(認定NPO法人)  
**パレスチナ子どものキャンペーン**

ガザ緊急支援

日本の祝日 学校 朔弦望(国立天文台暦計算室) 公民館  
日食・月食・日面経過(国立天文台暦計算室) 地域祭事など 展示会・公演  
旧暦カレンダー(日時設) 赤崎4地区行事  
二十四節気・雑節(国立天文台暦計算室) 地域行事  
六曜

**2026年4月**

日	月	火	水	木	金	土
29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
赤口	先勝	田井いきゞ百歳体操 友引	先負	仏滅	大安 雛祭り(月遅れ)	赤口
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
浜坂ぼたるい祭り 先勝 清明	友引	田井いきゞ百歳体操 先負	仏滅	大安	赤口	先勝
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
友引	先負	田井いきゞ百歳体操 仏滅	大安	赤口	先負 土用の入り	但馬牛Rビーフ作り(牧公) 山開き・山焼き(上山) 仏滅
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
春の装いフェア(牧公) 大安	赤口 穀雨	田井いきゞ百歳体操 先勝	友引	公民館だより発行 先負	仏滅	風間落語(夢ホ) 大安
26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
いい風呂の日(ゆ〜らく館) 羊の毛刈り体験①(牧公) 赤口	先勝	田井いきゞ百歳体操 友引	昭和の日 羊の毛刈り体験② 先負	仏滅	大安	赤口 八十八夜