市村事務局長にデモンス

大根をおろし汁にして味 参加者が持ち込んだ辛み

ダレにしました。 噌で味付け蕎麦

高

畑会長も大変

なかなか簡単にできない 寄り、腕をふるいました。 んが、食材やお酒を持ち

<u>2</u>号

き、

みんなで美味しく頂

トレーショ

ンしていただ

きました。

が城町の

中之条大根や

我々も今後について非常

活発な意見交流で

に力強さを感じました。 会は、それぞれの皆さ

県内の松本、

飯山、御

実で開かれました。長野 を菅平高原のロッジ松の をお招きし、「新そば会」

大阪本部の高畑会長

月

15日(土)

16 日

|点から18名が集まりまし

代田、上田・千曲の各拠

た。菅平は丁度寒波の襲

来で雪降りでした。

#### 囲んで「新ら高畑敬一会の拠点代表が 新そば会

7

御代田

の事務局長か

口

ル×8パック入

三井袈裟喜 (坂城

千曲拠点

で

**沓山幸江**(上田

香山・滝沢副代表の余興で雰囲気最高潮 を扱う静岡県の信栄製紙 入荷で114ケースを配 た。12月14日に第1回の ㈱と取引が成立しまし トペーパーとティッシュ 帰りの車には集めた古紙 達していただきました。 生紙使 用のトイレ

ティッシュとトイレット

へお持ち下さい。また、

入もはじめました。 ペーパーも格安で共同

トイレットペーパー

価格は次の通りです。

プリオール (有芯)

ます。各地域のたまり場 ただけることになってい

山別邸

と思います。 標に取り組んで行きたい できました。年2回を目 920㎏を乗せることが 今まで、ゴミにしてい

私たちの子孫のもので とにしました。未来は、 境に優しい活動を行うこ 排出削減するなど地球環 焼却による二酸化炭素の よって、パルプ原料の樹 ものを使用することに た紙を生かし、再生した す。子孫のためにも、 木の伐採を軽減したり、 のご協力をお願いいた。子孫のためにも、皆

ました。

時

間

預託

ボ

したので入会

ンティアという

ております。

千円

禄な時:

します。 - kg10円で買い取っていなお、古紙については

注文したトイレットペーパー 積み込み作業の合間にく

おりましたが、昨年 参加できればと思って をボランティアとして やれるときにやれる事

特定非営利活動法人

ロリの天ぷら、 でんに茄子とセ が用意したお

1

ニッポン・アクティブライフ 上田・千曲活動拠点

事務局:上田市真田町本原 788-2 香山方

TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539 URL:http://www.geocities.jp/nalc\_ueda/

した。その他に

田·千曲拠

ŧ

天ぷらにしま

た。またその大根

感激していまし

らの提案でリンゴの蕎麦 さに感激でした。 ました。珍しさと美味し 衣の天ぷらも揚げてみ 、料理の宴会では、 出て盛り上

代表)の踊りなど余興山・滝沢(上田・千曲 時まで長時間の感動の 流会となりました。 がり、夜の 11 €

ティッシュ グリーンセイビング 入り ル6ロール×10パック 3, 900円

平成20年1月15日

**火** 

3,

で支部を設立し、千曲表から上田・千曲広域 市の方を固めることに  $\mathcal{O}$ 滝 沢 副 との

ペーやティッシュが信栄製紙から届き、 くつろぐ会員 添えを頂きたいなったのでお力 レビでも放 を聞いたり、 ナルクのお話し ました。以前から とのお話があ 次映さ テ り

からの福祉にはれており、これ とても良い だと思って 組 11 ま 織 千曲川に入会して

無地コアレス(芯なし)

130 ドシングル

パック入り2,120円 

ラ 「ナルク」

(千曲市)

きず

申し訳なく

田中美奈子

思っております。 が心を癒してく 職した夫とのドラ りますが、定年退 イブ、日帰り 日々を過ごしてお まだゆとりのない 旅行

がら たら活動に参加 もう少しゆとりが出 ワーク教室に楽しみな と思って 通っておりますが、 た、趣味のパッチ 心たい

ワンタッチコアレス(芯 3, 000円

5月に創立して以来

ナルク凸回の母曲四島

220Wビニール包装

5個×10パック入り

ひも

をお願いいたします 絡用の葉書を堀内美祢

がございましたらご寄 なくなった年賀葉書など 心から御礼申し上げます。 寄付していただきました。 また、皆様の中でいら 津金良雄さんから

※どなたでも参加できま

午前10時30分より

さい。会費はお一人千

参加の可否をご連絡下

各地域の責任者に

円です。鍋料理をしま

す。※会場は上田・香

家族に支えられ働くこ 今日 出来た40数年間の 講座、 役員会にも参加で 前ばかりの役員で いで追われ、養成 家族への恩返しを ま なければとの思 研修会、 名 平成20年1月15日(火) 出席下さい。 ます。運営員の方は、

新年会と合わせて行

置曾母貝会

安回公題副

平成20年1月18日(金) 午後6時30分より 会費 千円

平成20年1月17日 ( 午前11時30分より 会場「新稲葉寿司 金

まってきた会員の手料理

# 21名が参加して「ひんのべの会」

#### ナルク上田・千曲拠点 数の御事

が開催されました。 として「ひんのべの会」 田・千曲拠点の秋の行事 Щ **ふつて、** 副代表旧邸でナルク上 22 目 10時より三々五々集 (月)、 上 田市畑山の香 21名が集

たものを用意してくれま 代表は今朝ひんのべ(中 を作り始めました。中村 川副代表の畑で作られた (9:1の割合)) を練っ 麦粉の地粉と片栗粉

1999年11月15日 みながら主菜を作りま |などのキノコも用意され ケ、ジゴボウ、ヤブタケ の笹がきなどをして楽し 女が野菜の刻み、ゴボウ ていました。集まった男

菜がとれるようにと工夫 外出張の時一人で生活し してきたそうです。 ていたときに簡単で生野 の塩もみもでました。 味噌もみを作ってくださ ました。三井さんは海 三井実行委員は白菜の 白菜

ざ真田町渋沢の産直所 らの差し入れで、わざわ 菜は滝沢実行委員さんか 評でした。 てきてくださったもので す。この白菜が甘くて好 緑の大地」に出かけ買っ

です。みんなで分け合っ ぐらい輪になったゼリー て食べました。 レーション? で作ったゼリーのデコ 倉橋事務局長は簡単に 遠山初江実行委員も家 30センチ

プ焼きをつくりまし で鶏肉のチューリッ た。そして、女性軍 ルの一品を飾りまし ンジで作り、テーブ の蒸し煮」を電子レ

きていただいたアミタ

また、

知人が採取して

できる料理の一品「茄子

深めました。

も楽しみました。 しかけてできあがり) ンをのせ、醤油を少 にその上にシーチキ チップをのせ、さら てその上にポテト マネギをスライスし ニオンスライス(タ 中村代表考案のオ

高寺監事こだわ り

手料理に舌鼓をうつ参加者

あげたら次々に卵を数個

間監査もしていただきま 調理してごちそうになり ます。今日は、会計の しそうでした。これから す。純白のキノコで美味 なく籾殻で育てたもので いただきました。廃材で のエノキダケがお土産に 中

お会いしましょう。 を囲んでそば打ち会」で 拠点と共催の「高畑会長 また、次回 は、 御代田

ごしました。 方がおりましたので全員 で自己紹介をして交流を めて出席していただいた また、新しい会員や初

き、楽しいひとときを過 どの料理も簡単に わかりませんがウコッケ ケイを馬鹿にしたのかお イの背中にインコを乗せ 友達になったのか私には た。しばらくしてウコッ インコを6羽を飼いまし て歩いているのを時々見

部死んでしまいました。 くなり一羽 又一羽と全 頃ウコッケイの食欲がな うちに一年あまり過ぎた ら鳥達の世話をしている 考えれば楽しくなるね。 に巣箱を三個取り付けて いる様でしたのでインコ 人になっていました。 この頃にはインコも大 と、いろいろ考えなが それぞれペアになって

### 三回連載(第一回)

## もぐらになったインコ

## **局寺操次郎** (上田市)

この ウコッケイとは普通の庭鶏より少し小さめ の鶏で骨が黒いようです 物語は本当にあったお話です

を三羽飼い、同じ小屋に の高さ170センチの鳥 かけるようなりました。 様にも見えたとするとウ コッケイがちょっとかわ インコがえばっている 屋を作りウコッケイ 60×160センチ うじきに一月たつかなと 思う頃チチッチチッと音 上増えたら餌代が大変で てしまいました。これ以 急いで他の巣箱をはずし 卵を産みはじめたので にもなってしまったが又 インコが全部で二十二羽 えって更に三・四週間た みたらヒナが一、二羽 がしたので巣箱を覗いて づつ産み温 つ頃にはヒナが巣だって めはじめても

いそう。やっぱり友達と ンコ達チイチイロロロ いました。たくさんのイ なり巣箱ははづしてしま 四羽が巣立ち二十六羽に ら一月ぐらいしてヒナが でも一個残した巣箱

> いるのか。 ギイロロ イギイ なんの話をして チュチュ

頃もうすぐ雪が降りそう

季節は秋を少し過ぎた

けているようだ。

インコはもう穴にいませ

羽根をくわえているもの のもいるのかな 中には 何か楽しそうおこってる 小石をくわえているもの うるさいだけで、 にぎやかなもん でも

くてかわいそうです。

まだ小さいインコ

が

るのもいます。 の中にすっぽり入ってい 穴が深くなって来て 穴 何羽もいます だんだん くわえ出しているものが から顔を入れ土と小石を をC鋼とブロックの隙間 小石や土を入れてあるの 下のブロックの継ぎ目に 骨を下向きに使ってある ロックを並べてC型の鉄 小屋の基礎に 軽 石

十九羽もいてにぎやかで

冬中にすっかりブ

コを七羽あげたがまだ

いと言う人が来て イン

無事に全員が春を迎える

でも何とか冬が終わり

朝には凍っています。 毎日与えているお水は

ことが出来ました。

ある日インコが

が二・三個有ります。 コがいます。 が出来て穴のなかにイン ほかのあなを見たが卵 よく見ると穴の中に卵 しばらくして他にも穴

> ぎ目の土や小石をくわえ てきた頃又ブロックの継

いました。

野山の緑が色こくなっ

ロックの穴はふさがって

もう一カ所穴を 出しています。 穴の中に巣を作って

又どんなヒナが生まれる には卵が二・三個づつあ ません。もうすでに巣穴 と気になって仕方があり んな色の子がかえるかな す ですから ヒナがか いろの色もようのがいま いのですがインコはいろ あまり数を増やしたくな るのです。三カ所あり える頃になると今度はど 温めているのもあり

