

(1枚につき、5名様まで有効)
開館時間：午前9時30分～午後5時
休館日：毎週月曜日(祝日などの場合は翌日)

切り取ってご利用ください

〒321-1431 日光市山内 2388-3 TEL: 50-1200
ホームページ <http://www.khmoan.jp/>

親子で楽しむワークショップ「ススキでほうきを作ろう！」

川 原や土手でよく見かける植物のススキ。ススキは、茅とも呼ばれ、茅葺き屋根の材料に用いたり、家畜の飼料として利用したりと、昔から私たちの生活にとっても身近なものでした。

今回、美術館では、美術館の周辺に自生しているススキを採る体験をした後に、採ったススキを使って、ほうきを作るワークショップを開催します。このほうきは、一度作り方を覚えると、自分の好みの大きさにアレンジすることができる優れたものです。

春休みのひととき、ぜひ、親子でほうき作りにチャレンジしてみませんか。



ススキのほうき

自分好みのほうきを作ろう♪



ジンジャくん

と き：3月26日(土)午前9時～正午
講 師：飯村孝文氏(日光茅ボッチの会代表)
対象および定員：小学生以上のお子さんとその保護者10組(先着順)
参加料：1名につき400円(麻紐代、保険料、美術館カフェのワンドリンク付)
申込方法：3月3日(木)～22日(火)に美術館へ電話
持ち物：軍手
※動きやすく汚れてもよい服装でお越しください。なお、当日が悪天候の場合、ススキを取る体験は中止となります。

元気に！健康！

あなたの健康寿命、延ばしましょう！

11

地道な努力で高血圧の予防を！

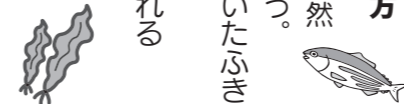
平成27年12月14日(火)の夜間健診で、健診後に「具たくさん減塩みそ汁(塩分濃度0.6%)」を試食しました。味付けについて、51%の方が「ちょうどよい」、残りの49%の方は「薄い」と答え、皆さんが薄味に慣れていない傾向が伺えました。

現在「日本一長寿の県」である長野県は、かつては寒い地方ならではの保存食として、野沢菜などの塩辛い漬物をどの家にも常備していたといえます。また、塩分の豊富な信州みそのみそ汁も食卓に並び、その影響で、脳卒中による死亡率は全国でワースト1位。平均寿命も下がり続け、「これではいけない」と県をあげて立ち上がったそうです。各家庭の食生活を調べたところ、「血圧の高い家庭は明らかに塩分量が多い」という事実を突き止めました。食生活改善推進員が各家庭を回り減塩指導をスタート。野菜たっぷりの食

♪かんたん、だしのとり方

おいしくて体に良い天然だしを見直してみよう。

- ① 昆布の表面の汚れを乾いたふきんで取る
- ② かつお節をだし袋に入れる
- ③ 容器に①と②、水を入れ、冷蔵庫で一晩置いたら出来上がり



ぶらり日光ブランド探訪 vol.23

くわしくは
総合政策課 日光ブランド戦略室 ☎(21)51331

今月の日光ブランドは「華厳ノ滝」

「華厳ノ滝」は勝道上人が日光開山の際に発見し、その名は仏教経典「華厳経」が由来とされ、日光の歴史とも深い関係があります。

日光に数多くある滝の中で最も有名な滝で、那智ノ滝(和歌山県)、袋田ノ滝(茨城県)とともに日本三大名瀑の一つです。さらに、日光三名瀑(華厳ノ滝、霧降ノ滝、裏見ノ滝)や奥日光三名瀑(華厳ノ滝、竜頭ノ滝、湯滝)にも含まれ、日光で滝を語る上で外せない存在です。

四季折々、見るごとに表情の異なる名瀑

滝の高さは97m。落下する豪快な姿と自然の造形美を合わせ持つ景観が人気の観光スポット



間近で見上げる滝は迫力満点

ますが、見るたびに表情の異なる今だけの華厳ノ滝を、訪れてみてはいかがうか。



明智平展望台から雄大な景色を望む

トです。無料観瀑台もありますが、エレベーターで行ける観瀑台から間近で見上げる滝は迫力満点。爆音とともに水しぶきが弾ける豪快な姿を見ることが出来ます。また、いろは坂の途中にある明智平展望台からは、中禅寺湖や男体山を背景にした華厳ノ滝が見られます。

新緑やイワツバメの飛来、紅葉と滝の白とのコントラストも見事です。また、冬に滝の中段部分にある十二滝と呼ばれる細い滝が凍り青く輝く姿は、ブルーアイスと呼ばれ、まさに自然が造りだす絶景です。行ったことがある方も多いと思いますが、

進め！地域おこし協力隊

くわしくは
地域振興課 地域振興係 ☎(21)5147

皆さんこんにちは。3月は新年度に向け気持ちを新たにしている時期ですが、同時に新たなステップに進む方を送り出す時期でもあります。足尾地域で平成25年4月から活動を行ってきた志村春海隊員、中山京隊員が今年度をもって退任することとなりました。

志村隊員は、聞き取り事業を主に担当し、足尾銅山開山前の生活の様子を地域の方々から聞き、当時の生活の様子や貴重な資料などを地域に残すため、「ごめんください」、足尾のこと教えてください」という冊子を発行するなど尽力しました。今後は後任の協力隊員が業務を引き継ぎますが、志村隊員は退任後も足尾に携わってくれます。

中山隊員は、寺子屋事業を主に担当し、少子化による児童数の少なさを強みにし、子どもたちに勉強や地域のことを学んでもらい、学力の向上のみならず、地域への愛着心の醸成に取り組んでいます。退任後も足尾地域内で寺子屋事業を継続して行ってくれます。

足尾地域のため、3年間全力で取り組んでくれた2人の今後を、温かく見守っていきます。

◆志村春海さんのコメント

足尾の個性豊かな皆さんから、それぞれの経験談や生活のお話を伺えたことは、とても刺激的でした。ありがとうございました。聞くほどに次の疑問やもっと知りたいことが出てくるので、まだまだ活動は終わった気がしません。これからも足尾に通い活動を続けるので、どうぞよろしくお願います。

◆中山京さんのコメント

3年間大変お世話になりました。といっても、今後も足尾に住み続けるので、どうぞ末永くお願いします。振り返れば、地域の方々や職場の方々に、私が足尾に存在する意味を与えていただいた日々でした。本当にありがとうございました。



足尾のためにがんばってくれた2人に感謝！