



～早春の訪れを告げる～

うど

旬は2月下旬～3月中旬。ほんのり赤い色としゃきとした歯ざわり、上品な風味が特徴です。三田では、大正5年から栽培されている伝統野菜です。



▲昔ながらの栽培を続ける前中 建蔵さんとわらのうど小屋

前中さんの協力の下、わら小屋を建てて育てる伝統的な方法を広く知ってもらおうとするプロジェクトが有馬富士公園で行われています。

「手間暇のかかる昔ながらの栽培をしているのは市内でわずか2軒のみ。今はほとんどがビニールハウス栽培です。わらの発酵熱を生かしてゆっくりと時間をかけて育てたうどは、柔らかいので、皮を剥かずにそのまま食べることができる」と話す前中さん。

うど小屋は、有馬富士公園かやぶき民家近くで、収穫が終わる3月下旬まで見るができますよ♪

農家さん直伝レシピ

うどの炊き込みごはん

【材料（2人分）】

- ・うど 150g（約1/2本）
- ・米 120g、
- ・薄口しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・だし汁（カツオ）260cc
- ・だし昆布 適量
- ・三つ葉 適量
- ・梅干し 適量



- ① うどは皮をむいて3cmの短冊切にし、水に10分ほど漬けてアク抜きする。三つ葉は刻み、茎の部分は熱湯でさっと湯通しする。
- ② 炊飯器に米・しょうゆ・酒・だし汁を入れる。だし昆布を上におき、うどを入れる。
- ③ 炊けたら蒸らして茶碗に盛り付け、お好みで三つ葉・梅肉を入れる。

（レシピ・情報提供/パスカルさんだ）

いきがい応援プラザって何ができるの？

キッピーモール6階です♪
気軽にお訪ねください。



シニアの皆さんの『〇〇したい！』をお手伝いします。

健やかに生きるために

- ・食の健康、簡単体操などを紹介します
- ・おうちにいながら健康になろう！

働きたい気持ちをサポート

- ・ボランティアしたいときはどこへ行くの？
- ・ハローワークに行く前の準備をお手伝い

憩いの時間と場所を

- ・お気軽サロンでしゃべろう、聞こう。
- ・ハニーFM「教えて！スター☆シニア」

学びたい！に応えます

- ・いきがい応援セミナー
- 「さわってみようスマートフォン」など

楽しみ、趣味のサークル探しなど

- ・いきいきと楽しむ高齢者を紹介します
- ・仲間を募集しているサークルをご紹介します

繋がりのお手伝い

- ・バンク登録者と市民をマッチングします
- ・専門の窓口を紹介します

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階）

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホ-ム-ジ:https://www.hot-sanda.com



21い高8-039A4

いきいきと輝く

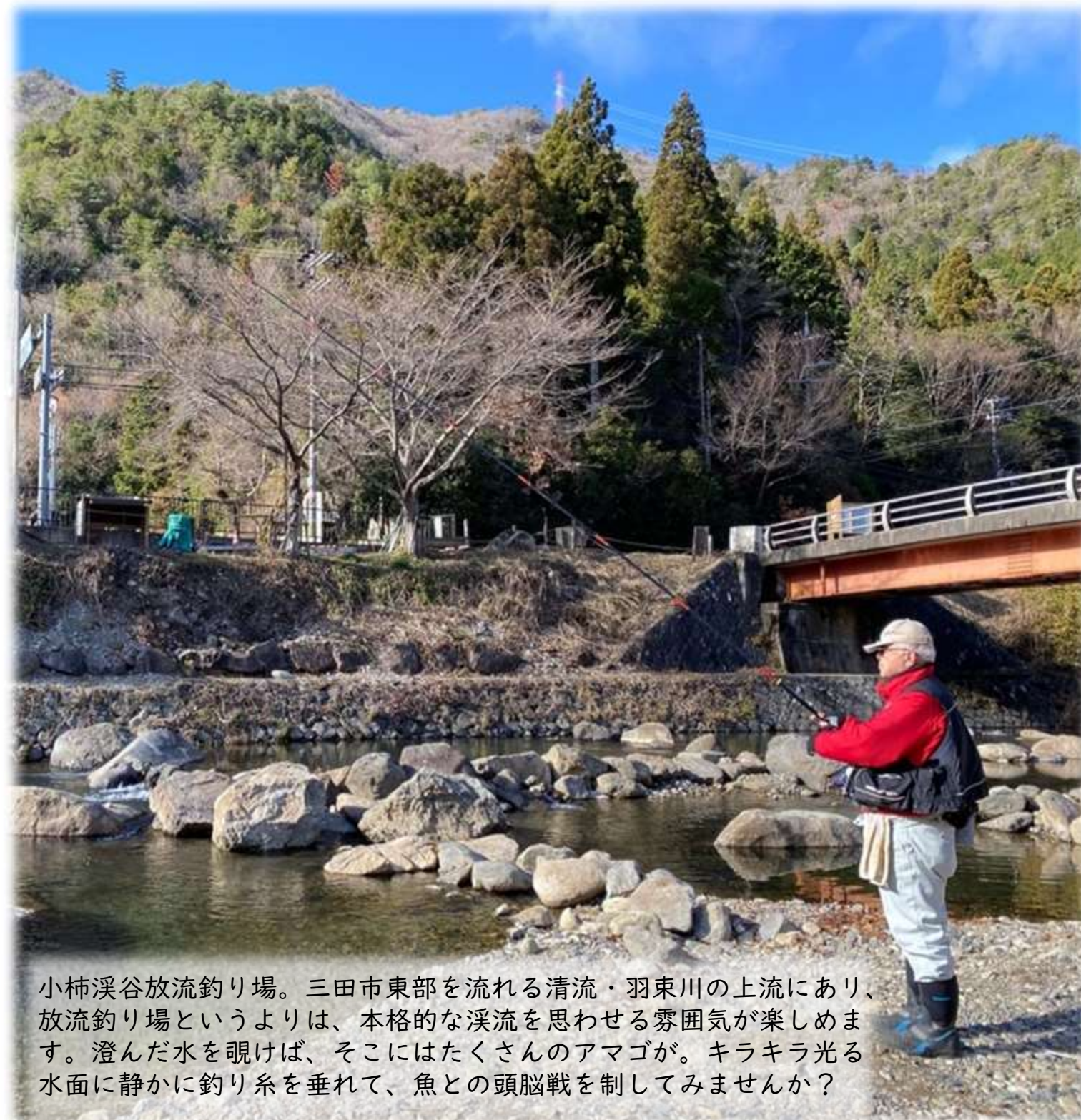
55歳以上のための

ほっとHOT通信

感想をお寄せください♪



寒さも厳しさを極める2月ですが、春の足音はもうすぐそこまで♪
三田のお出かけスポットへ出向いて、春の気配を感じてみませんか？
お外に出てもお家に居ても、自分時間を楽しみましょう！！



小栢溪谷放流釣り場。三田市東部を流れる清流・羽束川の上流にあり、放流釣り場というよりは、本格的な溪流を思わせる雰囲気を楽しめます。澄んだ水を覗けば、そこにはたくさんのアマゴが。キラキラ光る水面に静かに釣り糸を垂れて、魚との頭脳戦を制してみませんか？



小柿溪谷放流釣り場

☎079-569-0693

のどかな自然に囲まれた三田市小柿にある小柿溪谷放流釣り場は、地元住民でつくる羽束川漁業協同組合・小柿漁区が管理しています。美しい流れを大・小の石で区画分けしており、約1キロの区間でアマゴの餌釣りやニジマスのルアー釣りが楽しめます。事務所には餌釣りの仕掛けや貸し竿を完備！区画にアマゴやニジマスを放流してくれるので、初心者でも気軽にチャレンジ出来ますよ♪

営業期間：11月1日～5月上旬までの7時～17時

定休日：祝日以外の火曜日

料金：入漁料と河川環境整備協力金込み。

男性 4,000円・女性と小学生以下 3,200円



ひな祭り3館巡り 2/26(土)～3/27(日)

春の訪れを感じる節句行事が、旧九鬼家住宅資料館、三田ふるさと学習館、三輪明神窯史跡園の3会場で行われます。たくさんのひな人形の迫力ある展示を楽しめますよ🍡

営業時間：10時～17時（旧九鬼家住宅資料館のみ16時まで）

定休日：月曜日（祝日の場合は翌平日休み）

料金：無料

問い合わせ：079-563-5587（三田ふるさと学習館）



湖梅園（2月下旬～3月上旬）

☎079-568-4226

大川瀬ダムの湖畔に広がる「湖梅園」は、通常は一般開放していない果樹農園を、この時期だけ特別に開放してくださり梅のお花見を楽しめます。2ヘクタールの丘陵地には、南高や鶯宿などの多品種約100本が栽培されており、壮観な景色が楽しめますよ♪春を感じに出掛けてみませんか？

☆もともと観光農園ではない梅園を、ご好意で開放してくださっています。マナーを守って鑑賞しましょう。鑑賞前にひと声掛けてくださいね！なお、園内にトイレなどの施設はありません。

三田市民歩こう会

「三田市民歩こう会」は原則奇数月の第3日曜日に10～15km程度をゆっくりとしたペースで楽しくハイキングするグループです。歩くと心は軽やかに足腰は丈夫になりますよ♪

【次回開催】 令和4年3月20日（日）9時

【集合場所】 三田市役所 正面玄関前

【コース】 三田天満神社～心月院～金心寺を巡ります

【会費】 無料（歩行の記録カードが必要な方は100円）

【持ち物】 歩きやすい服装、弁当、水筒、雨具



（写真は高平地区 畦倉池）

ブログ「三田市民歩こう会ーパート2ー」にイベント情報を掲載しています。

http://blog.livedoor.jp/sanda_arukokai/



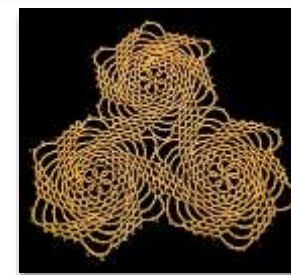
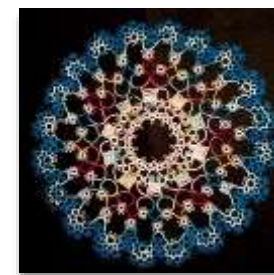
【連絡先】岡田さん（20時～22時）

TEL：079-569-0365

おうちで
楽しもう♪

タティングレース

シャトルと呼ばれる舟形の小さな糸巻き（右写真）を使い、結び目の連続で作るタティングレース。その魅力は、糸巻きとレース糸だけで始められる手軽さと、かぎ針にはない繊細な美しさです。アクセサリーから敷物まで、自分の作品でお家を彩るのも素敵ですね。



写真提供：赤松玲子さん 他にも素敵な作品がたくさん♪→ [タティングムジカ](#) で検索🔍

飾り切りでおもてなし「視覚で感じる美味しさの役割」を念頭に、誰にでも作りやすい料理・有るものから作る逆算料理・食品ロス削減料理・高齢者や障害者のためのバリアフリー料理など、効率的でオリジナリティ溢れる料理作りを心掛けています。思わずにっこり笑顔になってしまう楽しい食卓は、アンチエイジングにも繋がりますよ🍡



写真提供：奈緒さん 他にも素敵なお料理が沢山♪→ [Instagram nao_3548](#) で検索🔍



自分時間の楽しみ方は、100人いれば100通り。シニアの皆さんの素敵な趣味をご紹介します🍡



ステンドグラス
赤松さん



折り紙
半澤さん



切り絵
堀本さん



ビーズクラフト
松井さん



紙粘土
吉田さん