

美味楽 Shop On KiTCHEN (オンキッチン)

まちを“知りたい”“良くしたい” 「温もり」のある人たちが集まる食堂



日曜の午後、ヘルシーな温野菜スープ、根菜サラダ、野菜のすまやが、ご飯、飯は白米と玄米から選べる。おかわり自由で600円。

1年3ヵ月休業していた河内長野市役所の食堂が6月1日にリニューアルオープンしました。名前は「On KiTCHEN (オンキッチン)」。

コンセプトは「まちを温めていく温もりのある食堂」。「まちのことを、自分のこととして考える方々が集まる場所となって、まちを豊かにする色々な動きが生まれてくれたら」と話すのは上浦店長。

木で統一された店内は中庭の陽光があふれ、明るくいつまでもお喋りしたい雰囲気。窓際のベンチは障がい者の方々が河内木材にヤスリをかけて仕上げてくれたそうです。料理はできる限り地元の食材を使い栄養士が監修するヘルシーメニュー。いずれも素材の味を生かした体に優しい美味しさです。



員として、つながりの中から生まれた役割を担っていき。過ごしやすい場所ですので、世代やお仕事に関係なく、どなたでもお気軽にお越しください。生まれたばかりの「まちを温めていく温もりのある食堂」が河内長野をどう変えて行くのか、これからの動きにも注目です。

On KiTCHEN (オンキッチン)

住所：河内長野市原町1-1-1 (河内長野市役所1階)

営業時間：ランチ 11:30～14:00 カフェ 10:00～11:30/14:00～17:00

TEL: 0721-53-5556

定休日：土・日・祝

駐車場：あり

河内長野市役所、河内長野駅、ラブリホール、七ツ辻

障がい者の方が発注したコーヒー350円

1/2 DAY TRIP 河内長野 原生的な自然が広がる川上村で神秘的な地底世界を探検

奈良県南東部に位置し紀伊山地の霊場、大峯奥駈道や大台ヶ原がある奈良県吉野郡川上村。原生的な自然が色濃く残るこの村でケイビング(洞窟探検)やカヤックが人気を集めています。「山遊び塾ヨイヨイかわかみ」は、この地域ならではの大自然と、そこに暮らす人々が紡いできた文化に触れてもらおうと体験型のエコツアーに取り組むガイド団体。村の魅力や地形を熟知したプロのガイドが、ケイビングやカヤックのほか苔歩きや水瀬トレッキングなど四季折々のアクティビティを提供しています。



●山遊び塾ヨイヨイかわかみ(有限責任事業組合ヨイヨイ) 奈良県吉野郡川上村大字宇1335-7
Tel:070-4145-3223 <アクセス>近鉄「大和上市駅」からバス約30分(駅から送迎可)・車なら水越峠を経由して河内長野から約1時間40分 http://www.yoiyoi-kawakami.com/

アイ・ラブ 奥河内 7本の登山道を撮影しながら一回り岩湧の森「七ツ道めぐり」

河内長野駅近くの「七ツ辻」ではなく、「七ツ道」。ご存知ですか？ こちらは岩湧の森にある7本の登山道。岩湧山と山頂へ通じるこの登山道をスマホなどで撮影しながら回る「七ツ道めぐり」が、いまSNSの広がりもあって山ガールやハイカーたちの間で人気。それぞれの道で撮った写真を携えて森の案内センター「四季彩館」に行くことで完歩記念証や缶バッジが発行されます。



●岩湧の森「四季彩館」 加賀田3822-1 Tel:0721-63-5986 開館10時～16時30分 ※月・火曜日休館(祝日の場合は翌日)

第12回 ワズガス 全国親子クッキングコンテスト

～家族で一緒につくろう、うちの自慢メニュー～

応募締切 2018年9月5日(水)

河内長野地区大会 参加親子募集

まずは9月30日(日)の河内長野地区大会にチャレンジ!

詳しくは河内長野ガスホームページをご覧ください。 http://www.naganogas.co.jp

ガス火でおいしく!! カンタン♪本格♪Cooking

材料 4人分

チキンの照り焼きライスバーガー

①米は、洗って炊飯器で炊く。②鶏もも肉は、皮をフォークでさし、きざし切りにし、下味をつけ、10分位おいたあと、bの調味液を加え、15分位つけておく。③オープン皿にクッキングシートをしいてbのものを、あたためておいたオープンで焼く。④焼いた調味液は、少しお湯で煮詰めておく。⑤炊き上がったご飯を丸い型で8こぬき、オープンシートにのせ、あたためておいたオープンで焼く。途中、醤油をハケで塗る。⑥ガス直造オープン180℃で約4分～200℃約2分。⑦お湯に上ったライスバーガーに、レタス、スライスしたトマト、鶏もも肉をのせ好みに調味液、マヨネーズをぬりサンドし、おにぎり用のりをまく。

アートの力で子どもたちをヒーローに

「子ども食堂」が全国的な広がりを見せる中、食事ではなくアートで子どもたちを支援する場がこの春、河内長野市に誕生しました。三日市町駅前のフォレスト三日市2階にある「輝け未来! ヒーロー研究室」。事業を立ち上げたNPO法人「アートコミュニティ」理事長の船本礼子さんと理事の船本清司さんにお話を伺いました。

「輝け未来! ヒーロー研究室」は、定休日の火曜を除いて毎日10～18時に開館。ポップな北欧インテリアでまとめたガラス張りの部屋には、絵本や漫画に交じって美術書や子ども向けの哲学書も。棚の引き出しには色とりどりの色鉛筆や絵の具、画用紙、紙粘土などがぎっしり。オセロなど盤ゲームもあり。子どもたちはここで材料を自由に使って絵を描いたり工作をしたり。宿題をする子やゲームで遊ぶ子、美術書を見て絵を模写する子もいます。

主催する「アートコミュニティ」理事長の船本礼子さんと理事の清司さんは画家。1994年、茨木市からこの街に転居してきました。アートコミュニティは二人が創作活動の傍ら、アートを通じて河内長野のまちを活性化することを目的に2013年に特定非営利活動法人として設立。子どもの想像力や企画力を養う礼子さん独自のアートプログラム

「子どもたちに伝えたいのは「自分で自分を認める人になること。アートは観察力や洞察力、自然を感じる優しさなどを育みます。アートを通して子どもたちがこころに來るいろんな人たちと関わることを」

場所は三日市町駅前の「フォレスト三日市」2階201号室。市内の小学生なら誰でも。利用は無料。開館時間内であればいつでも、いつ帰ってもOK。現在、約350人が登録。毎日15～30人が利用。夏休みは楽しいイベントが続く。詳細はホームページで確認を。

●NPO法人アートコミュニティ(船本さん) 大矢船南町6-7
Tel: 0721-63-5939
http://www.artcommunity.jp

船本 清司(ふなもと せいじ)さん プロフィール **船本 礼子(ふなもと れいこ)さん**

1947年京都府綾部市生まれ。75年第1回個展。ガッシュ画会主宰、NHK文化センター(大阪)・朝日カルチャーセンター(新宿・名古屋)・リーガロイヤルホテル・ホテルオークラ神戸でガッシュ画講師。

大阪府大阪市生まれ。1975年 茨木市で児童絵画教室を始める。「NPO法人アートコミュニティ」理事長。NHK文化センター(京都・神戸・守口)他でガッシュ画講師。

で活動。また、地域のひとと地元のアーティストとを結ぶなどの活動を続けてきました。4月にスタートした「ヒーロー研究室」は子どもの貧困や不登校が問題視される中、「アートで子どもたちの居場所を」とアートコミュニティ活動の環として立ち上げた事業です。資金は「子ども未来応援基金」のほか市民や企業からの寄付金や協賛金で賄われています。

ところで「ガッシュ画家」として活躍する船本さん夫婦。濡らした画紙に不透明水彩絵の具を何十回も塗り重ねて描く技法は、清司さんが考案したもの。小学校時代、図書館で借りた陶芸家・柿右衛門の伝記を読んで色の妙味に引かれ、10歳にして「画家になる」と宣言したという清司さん。デザイナーとして生計を立てる傍ら、独学で水彩画を極め、オンラインの「ガッシュ画」を生み出しました。一方、絵本作家を夢見た礼子さん。子育ての傍ら児童絵画教室を開き、貫いてアートで子どもたちの力を育む活動を続けてきました。清司さんは「夢を口にすれば叶える方法が浮かんできます。それをやってみる。失敗して頭を打つても、宣言して行動すれば人の輪が広がり、夢は必ず現実のものになりますよ」と。ちなみに、助成金対象の事業としてのヒーロー研究室の実施期間は1年。「以降の活動は今年の実績にかかっています。全力でやるのみです」と力強く語りました。

ホンモノはどれ?

ホンモノの答え、住所、氏名、電話番号、年齢、職業、本誌の感想要望などを明記の上、欄外の宛先「ホンモノはどれ?」係へハガキ、またはファックスでご応募ください。

※8月末日締切 消印有効。
※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。
(No.283の正解は⑤でした)

正解の方から抽選で図書カード(2000円)を5名の方にプレゼントします。

イメージと違った旅

旅行することが大好きな私。国内、海外いろいろな所を旅行してきました。そんな私がおすすめしたいのは、あまり知識のない所への冒険旅行です。

昨年、アフリカのケニアへ旅行に行きました。行く前は、ケニアがどんな国なのか全くわからず、暑い国、野生動物がたくさんいる国など基本的なイメージしかない国だったので、正直行ってみたいと思わない国でした。しかし、姪が青年海外協力隊の隊員になりケニアに派遣された事がきっかけで、ケニアでの活動の話を聞くうちに、「ケニアってどんな国だろう?簡単に旅行する国じゃないし行ってみようかな」と思うようになり、思い切って行くことにしました。

実際に行ってみると、日中は確かに暑いですが、朝晩は長袖の服を着て過ごさないと行きたいです。皆さんもあまり知識がない所への冒険旅行をされてみてはいかがでしょうか?