

三木は生食用のぶどう産地として 兵庫県下1位だっただけでご存知でしたか？



三木のぶどうを楽しもう♪

三木のぶどう栽培は、昭和35年に始まりました。以来、急速に発展し、その中心も中粒のマスカットベリーAや小粒のデラウェアから、昭和58年には、大粒のピオーネの栽培が始まって、ピオーネ、藤稔(ふじみのり)、紫玉(しぎよく)、安芸クイーンなどの品種への改良が進んでいます。また、シャインマスカットベリーという緑色をした皮ごとまるまる食べられるものもあり人気を呼んでいます。

三木では、三木平井山観光ぶどう園、里脇観光ぶどう園でぶどう狩りが楽しめるほか、道の駅みやや山田錦の館といった大型の直売所に加え、道すがら、テント販売の直売所を見つけてことができます。どの直売所も、「このぶどうがこの値段で?!」という金額で販売されているので、テントを見つけたら一度のぞいてみてください。

ぶどうの美味しい見分け方をお教えます

《ポイント1》軸が太く青い
《ポイント2》皮の表面に白っぽい粉が付着している
《ポイント3》粒に張りがあるためみずみずしい
《ポイント4》粒全体が色づいている
ポイント2の白っぽい粉は、果粉(かふん)とかブルームとかいうもので、ぶどう自身の水分を保護し新鮮さを保つ働きがあるので、この粉がまんべんなく付いているぶどうは鮮度が良い証拠です。食べる直前まで洗い流さずに置いておきましょう。

ぶどうが甘いのは上?下?

房の上(枝に近い部分)のほうが甘いです。ぶどうは枝に近い果実から熟すので上のほうが甘くなります。このため、食べる際には下(房の先)から上に向かって食べると最後までおいしく食べられますよ。

お問合せ・連絡先: Tel 090-6915-3869(森田) / miki.soumu01@gmail.com This is MIKI 検索

耳リフレセルフケア

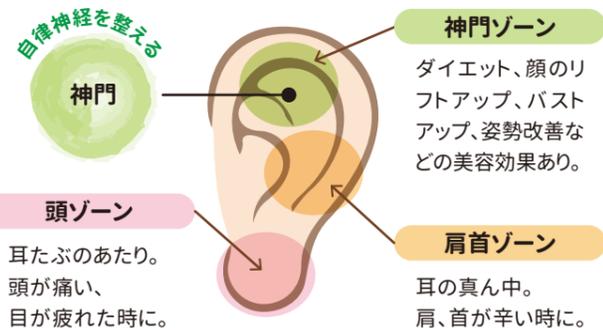
耳からHAPPYに♡ 自律神経を整えてみよう

耳を引っ張ったり、揉んだりするだけで心身が楽になる♡

耳には全身に対応するツボがあります。中でも【神門(しんもん)】と言うツボが自律神経を整えるのにオススメです。耳リフレはストレスや不安を和らげ、免疫力アップにも最適です。耳を揉みほぐして残暑を元気に乗り越えましょう!

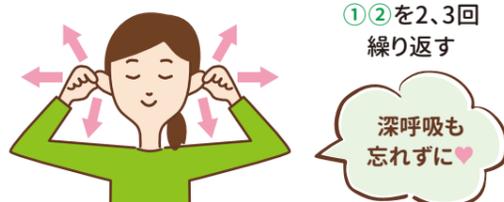
3つのゾーンを刺激してみましょう

自律神経のバランスが崩れると全ての不調(肩凝り、冷え、生理不順など)につながるの、まずは【神門】を刺激してみましょう。



耳リフレ 基本編 1日2,3分を目安に揉みほぐす

- ①親指と人差し指で耳を軽くつまみ、耳全体を引っ張る。
- ②耳全体をグルグル回す。このとき、耳たぶを引き下げるように揉みほぐすのがポイントです。



朝お化粧する前や夜寝る前、気がついたときにも自分が心地よくなるまでしてみてくださいね。

志染町青山自宅にて耳つぼ、アロマ講座
又は施術ミネラル発酵ドリンク教室も
随時承り中

Facebook・Instagram
アメーバブログ(アメブロ)

横田正子 検索



LINE@登録
https://lin.ee/3eKzyOkFr

お問合せ先: RelaxroomOWL 横田正子 LINE@に登録してメッセージでお問い合わせください。

ぶくちゃんクラブ

まゆこさんの オススメえほん

今月のテーマ 「ひらがな」

前回のテーマが「かず」でしたので、今回は「ひらがな」にしました。単に子どもに五十音を覚えさせるという本はたくさん出版されているのですが、「子どもたちに教える」というより「子どもたちが感じる」であろう作品を選んでみました。



あいうえおの本



安野 光雅/作
(福音館書店)

左ページにはひらがな(木で作ったような文字)、右ページにはその文字で始まるものの絵が描かれています。

細部にまでていねいに描き込まれた安野光雅さんの作品は、至る所に遊び心が満載。あとがきに「文字を教えようというのではない、日本の伝統的な形とことばを結び付けたかった」とあるように、まるで絵画のような芸術性の高い絵とともに、言葉の美しさも存分に感じることができるでしょう。

ひとつもえほん

近藤良平/作
柿木原政広/構成
山本尚明/写真
(福音館書店)



1970年代の昭和に出版された前述の2冊と違って、こちらは平成の絵本です。

NHK幼児向け番組でもおなじみの近藤良平さんを中心にした粋な和装の殿方たちが、からだを使ってひらがなを表現しています。

ひらがなのほん



まついのりこ/作
(福音館書店)

「あくびをしている おとうさん ふわあ」「いかの あしはじっぽん くつが たりないよ」・・・と続く五十音の絵本。

シンプルで可愛らしい絵に添えられたリズムカルな言葉を声に出してみると、まるでカルタを読んでいるようです。こんな楽しい日本語なら、きっと子どもたちはいつの間にか五十音なんてさっと覚えてしまうでしょうね。

そのみなさんの懸命な表情やセンスの良い小物づかいが楽しく、思わず真似てやってみたくくなります。

ひらがなを知っている大人も、まだ全然知らないお子さんも一緒に、ぜひ家族みんなで面白がって遊んでみてください。

毎号すてきな絵本を紹介してください。まゆこさんは「絵本サークルぶくちゃんクラブ」で親子の幸せな絵本の時間をサポートされています。



三木市内の子育て支援活動日 かるがも情報版

まちの子育てひろば・サークルのイベントに参加してみてくださいね♪

神和認定こども園 「しんわ★おはなし会」

9/11(金)・25(金)
10/8(木)・22(木)

10:00頃～11:00頃の間で30分程度

*集まり具合を見はからってはじめます

- 場所:神和認定こども園 ほっとする～む(図書室)
- 対象:妊婦さんはもとより親子づれで気軽にお越しください
- 内容:「手遊びや絵本の読み聞かせ」など ●申込:不要

プレママおしゃべり会「にこにこママ」

10/9(金) 10:00～11:30

- 場所:神和認定こども園
- 対象:概ね1歳前後までの、初めてのお子さんがおられるお母さん、妊婦さん
- 内容:保育士を交えてのおしゃべり会
- 申込:前々日までにお申し込みください

申込及び問合せ先: 神和認定こども園 Tel 0794-82-7363

*都合により変更する場合があります。必ず事前にお問合せ、又はHPで日程をご確認の上ご参加ください。毎月の活動予定日はHPでもご覧になれます。
*3つの密を避け衛生管理に努めながら進めていきます。

みきファミリーサポート「ぶらんこ」 「ママのおしゃべりタイム」



9/18(金)・10/16(金) 10:30～12:00
●場所:三木コミュニティスポーツセンター(三木市加佐572)

9/25*(金)・10/23(金) 10:30～12:00
●場所:別所町公民館(三木市別所町西這田1-10) *保健師さん参加

問合せ先:みきファミリーサポート「ぶらんこ」
Tel 0794-83-0090(ボランティア活動プラザみき)

*都合により、変更・中止になる場合があります。
*コロナの密の関係で、各会場に参加者定員があります。
*コミスボは3組、別所は6組までの参加となります。

みんなのひろば おおきなき 「子育てひろば」

同時開催しています
こども服のリサイクルと
おもちゃ図書館

アットホームでゆるやかなおしゃべりの場です。

毎月第2火曜日 10:00～14:00

- 場所:おおきなき(三木市緑が丘町中2-1-1)
- 対象:どなたでも ●参加:100円 ●申込:不要

主催:くるみ会 問合せ先:みんなのひろば おおきなき
Tel 070-6667-7193 / mail@ookina-ki.info

