

# 秋のまるごと市



10月20日(日) 9時~13時30分  
手品 13時30分~14時

- 新米・地元の野菜・花
- フリーマーケット(布ぞつり・パン・和菓子・炊き込みご飯)
- 二時三十分より手品! (無料)



(2012年10月21日秋のまるごと市より 野菜・花)

## 「今年もありますか？」

こういう問い合わせにまるごと市が定着して来たと実感します。だって、今回で9回目ですから。毎年春と秋の2回実施しています。特に秋は色々な行事が行われる季節で、協力して下さっている方々の参加が不可能になる時があります。そんな時はとても痛手です。何と云って

も、まるごと市は多くの方々のサポートで成り立っていますから。

## 楽しみな手作り品等...

フリーマーケットに出店される方々ともすっかり顔馴染みになってきました。今、手作り品を一生懸命作っておられるところでしょうか。どういう物が出品されるのか今から楽しみです。このたより

を作っている時で、あと数店空いています。狭い所ですが、毎回出店者の方々からの「楽しかった」に嬉しさ

## 八幡まるごと館だより

2013年10月1日/39号  
＜発行＞八幡まるごと館/八幡市男山松里12-20  
(TEL&FAX) 075-983-3664  
(E-MAIL) [yawata@marugotokan.net](mailto:yawata@marugotokan.net)  
ホームページは <http://marugotokan.net/>  
又は、八幡まるごと館で検索して下さい

●  
八幡まるごと館は街行く人のだれもが自由に立ち寄れる“地域サロン”です。休館日は毎週火曜日と土・日午後です。

をいただいています。フリーマーケットは手作り品だけではなく、リサイクル品等もあります。

着なくなった服等上手に出店されている方もおられ、感心したことがあります。捨てるのではなく、再利用という考え。見習うべきと思いました。そう言う所をみて楽しむのも一つの手ではないでしょうか。

## 季節野菜の役割とは...

スーパーでは秋でも冬でもキュウリやトマトを売っています。いつの季節でも手に入る。

以前はその時畑で採れるものを工夫して食べ、みそ、梅干し、漬物等の保存食品を手作りして生活していた。野菜が少ない時は乾物や保存食品を上手に使うという食生活だったという。とても理にかなったものだったと思います。その季節に採れる野菜はその季節の身体にあった大事な役割を持っている。旬の野菜が身体の免疫力を高めてくれると聞きます。キュウリやトマトは身体を冷やすので夏にはいいのですが、冬にはどうも具合が良くない。

火を加えたら変わるそうですが。今の季節の野菜を最大限に利用(同じ野菜で色々な調理方法をして)健康に。筆者は努力して実践しているかなと思っています。

## 「この野菜で生きています」

まるごと館の野菜売りの棚を



(2012年10月21日まるごと市 フリーマーケット)

毎日見ていると、今現在、地元で採れる野菜はピーマン、万願寺とうがらし、ナス、冬瓜...

台風の影響でナスはキズつき、他の苗が流されたとも聞きました。野菜が少ない中で、野菜が毎日届けられる。

これは生産者の方々のご尽力によるものです。本当にありがたいです。見出しの言葉はほぼ毎日買いに来てくださっている、ご近所の方のものです。

まるごと市では特に、野菜売り場は大人気です。その頃にはさつまいも、枝豆、葉物が期待できそうです。どうぞお楽しみに。

## 手品の平岡由利子さん

午後1時30分からはまるごと市の面白い企画・手品の始まりです



平岡由利子さんは八幡の橋本に在住で、学童で指導員をされていた時、子どもたちに楽しんでもらおうと手品を習いに行かれたそうです。それからは学童ではもちろん、老人会の集ま

り等で幾多の経験をされて来られた。でも、手品は経験より練習が第一と言われます。当日は、きっとたくさん練習を重ねて来て下さるのではないのでしょうか。これもどうぞお楽しみ下さい。平岡さんよろしくお願ひ致します。

**皆様のご来館をおまちしています**

まるごと館はいつもゆっくりですが、多くの方々に支えていただきな

がら、4年と数か月を歩んできています。まるごと市に一度お越しください。お待ちしております。  
(常時販売している作業所等の手作り品)



**八幡まるごと館 10月・11月の予定 11月は4日(月)、17日(日)休みます**

**<パソコン教室>** 基本的には毎週月曜日 10時～12時です  
10月7日、14日、21日、28日です。パソコンを持って来て下さい。  
参加費用 300円(コーヒーつき) **毎週月曜午前10時です**  
11月11日、18日、25日に行います。11月4日は休みます

**<エコクラフトでカバンを作る>** 締め切っています  
10月4日(金)13時～ 講師 青井八重さん  
持ち物 紙を切るハサミ、木工用ボンド(手芸用可)、メジャーかものさし 洗濯バサミ(少し多い目)、おしぼり、目打ち等  
講師 青井八重さん 費用 参加費200円 材料費

**<絵手紙講習会>** ちょっとゆったりしませんか。  
10月9日(水)です。午後1時30分～ 特に持ち物は要りません。  
講師 森本玲子さん 参加費 450円(コーヒーつき)  
その次は11月13日(水)です 毎月第2水曜午後1時30分です

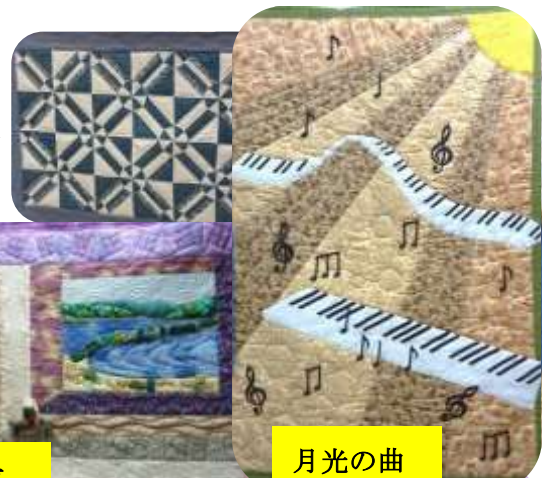
**<秋のまるごと市>** 詳細は後日お知らせ致します  
10月20日(日) 10時～13時30分フリーマーケット8店募集していましたが、あと数店です。ご希望の方はまるごと館までご連絡下さい。地元の新鮮な野菜・新米・花・パン・炊き込みご飯・布ぞうり・手作り品等々あります。午後1時30分から2時まで楽しい催し(平岡由利子さんの手品)を考えています。どうぞ、よろしくお願ひ致します。売上金の一部は東日本大震災で被災された方々に寄付致します。

**<たくわん漬け講習会>**  
11月中 (まだ日にちは確定できませんが) 食事だけでも参加OKです  
講師 高橋佐知子さん 安井富子さん 準備物も後日連絡致します。

**<こんなことしました>**

**藤井照子さんのパッチワーク展示会**

藤井さんは只今 87歳樟葉在住。60歳から80歳まで20年間パッチワークに取り組んで来られ、ご覧の通り、テーマ性のある絵画のような風合いの作品が多いです。とても根気よく時間をかけて針を持たれたのでしょう。多くの方にみていただき、ありがとうございました。



天橋立

月光の曲



10月5日頃まで展示

**<あんなこと・こんなこと>**

\*9月15日の台風の風と雨。地域によっては1日で1ヶ月分の量の雨が降ったという。水害で稲が横倒れになり、数日水に浸かっていたのを新聞で見た。そうなるとう稲の穂から芽がでてくる、と聞いた。本当につらいなあと思います。9月は端境期で本来野菜が少ないところ、この台風でスーパーで揃い野菜が高くなってきている。何度も書きますが、まるごと館の野菜売り場は本当に貴重な存在です。  
\*もうすぐ新米が届きます。10月10日～12日頃になるそうです。昨年10月の新米から3人の生産者のお米を順に置いてきました。どのお米

まるごと市当日は展示していません。  
も味が違うのだけれど、「美味しい」と多くの方に購入していただきました。やっと、また新米の季節です。ありがたい限りです。  
\*使うのは年に数回のことですが、とうとう TENT を買いました。ちょっと高価でしたが、この所備品を購入していなかったの、なんとかなりそうです。まるごと市の準備またお世話になります。  
\*鈴虫がきれいな音色で鳴いています。よく見ると土の中に白い小さいたまごをたくさん生んでいるようです。来年無事に孵るよう見守ります。(うえたにじゅんこ)