塩昆布きゃべつ

●材料（２人分）

きゃべつ・・・3枚（120g）　塩昆布・・・大さじ1
ごま油・白ごま ・・・・・・・・・・・・・・ 適量

レモン汁やラー油を加えても
もやし・ブロッコリー・人参などでも

●作り方

1　きゃべつはざく切りにし、耐熱容器に入れて、電子レンジで1～2分加熱し、水気を軽く切る。
2　塩昆布とごま油を加えて混ぜ、ごまを振る。

海苔の代わりに、わかめでも

海苔とレタスのスープ

●材料（２人分）

レタス・・・・4枚　　焼き海苔・・・全形1/2枚
スープの素・・・・・・・・・・・・・・小さじ1弱
ごま油・塩・こしょう・・・・・・・・・・・・ 適量
熱湯・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300cc

●作り方

1　レタスと海苔は食べやすくちぎる。
2　熱湯に調味料と１を加えてサッと火を通し、ごま油を落とす。

水曜会【弓削】

制服の白の躍動更衣　田坂　紫苑
浜辺へと下る散策花は葉に　田坂芙代子
飛沫浴ぶ同期新緑保津下り　中脇　幸造

むつみ歌会【岩城】

火の匂い忘れて久しわが厨不意にさびしき思ひ湧き出づ　宮本佳世子
庭に咲く紫鮮やか紫陽花は吾が誕生日を言祝ぎくるる　浪本　綾子
麗はしき花季を終へたる夏つつじ花殻一つつを外す　池田　繁雄
残されし母の形見の裁縫箱背広のボタン糸を括りぬ　森本　和佳
皐月晴れ陽光まぶしく緑葉にはねかえり反射また風に舞ふ　浪本三千彦
保育所や子供叱るな来た道だデイサービス年寄り笑ふな行く道だ　白石　勇
集ふ時どこに行きても年長の組に入りたり古希は来年　西本　優子

魚島俳歌柳会【魚島】

病む妻の歩みに合わせるる散歩何もない道で躓く我老いぬ　佐伯　真柳
終活へエンジンかける米寿かなまだ若い若いがいつか要介護　城山　登
魚島へ流人篠塚公子孫　ワールドカップ日本全土も猛暑なり　大林　正憲
幾山谷越えし病や春を待つ虫のバイキングお開き無農薬　久保かすみ
おやつやる早く足出せ蛙の子生きたから死んだからとて身寄り無し　身土　不二
身に入むや東日本の大地震大地震前ぶれの揺れ多発かな　柳　小福
三度目の血圧もまずまずよ寝ぬ夢のよう頑固親父の癌癒える　松原　瑞峰

※水曜会（弓削）中脇さんは5月に叙勲を受章されましたので、21ページでご紹介しております。

また会いましょう、上島町

上島町の皆さん、お元気ですか？僕はみなさんのおかげで、元気です。上島町に来てから、もうはや２年間が経ちましたが、嵐のようであっという間に時が過ぎ去りました。私の２年間も同じです！気が付くと、そろそろ終わります。私はとても寂しいです。上島町に来れてとても感謝しています。この暖かい魚島の皆さんのおかげで、色々学ぶことができました。

まずは、挑戦することの大切さが分かるようになりました。新しい体験がいっぱいありました。弓削高校で初めて生け花を体験して、想像していたよりも僕は良くできました。秋祭りでは、歴史を感じるとともに島の仲間たちといっしょにいい汗をかくことができました。和食も何回も料理しました。魚島小中学校でみんなと一緒にうどんや刺身に挑戦しました。上手にできたとは言えないですけど、試してよかったです。前の僕は周りの人に気を遣いすぎ、笑われないために挑戦を避けて来ました。しかし、今の僕は違います！

今月の担当 ALT
ハーパー・エマニュエル

今の僕は人を頼ることができます。前の僕は何でも自分でこなそうとして、手伝ってもらうことがあまり好きではありませんでした。

私が日本に来た頃は知らないことがとても多すぎて、助けてもらっていなければ大変困っていたことでしょう。しかし日本の皆さんは僕が何も言わなくても、私に手を差し伸べてくれました。

私は以前より、シャイじゃないです。上島町で、たくさんの人と出会えました。年齢も関係なく、いい仲間と絆を作ることができました。人生で初めて、バンドに挑戦しました！人前で演奏も体験できました。緊張したけれど、とても良い体験となり、最高な思い出ができました！

最後に、皆さん！！また上島町に必ず来ます！因島にある岩があり、言葉が刻まれています。その言葉は、「さようならは、また会う言葉」です。

皆さん、また会いましょう！

英会話教室
弓削　月 19:30 ～ 弓削地域交流センター
生名　月　9:00 ～ 3分団集会所
岩城　木 20:00 ～ 岩城総合支所庁舎
魚島　木 19:30 ～ 魚島開発総合センター

わたしの上島旅 ― 第９回 ―

今月の旅人

澤地　可奈さん
京都市在住

シーカヤックがしたい、急に思いついた私が偶然見つけたのが『瀬戸内パドラーズクラブ』だった。
もともと瀬戸内海の景色が好きであちらこちらの島に行っていた。
その中でも、しまなみ海道や尾道は何度も旅をしていたがカヤックで海から楽しんだことはなかった。
どんな島だろう…期待に胸を膨らませてながら島を訪れた私を迎えてくれたのは、子供の頃に憧れた秘密基地のような艇庫だった。
艇庫の目の前は海、漕ぎ出すと島の間にかかる橋の下をくぐり抜ける。前方に見える造船所から聞こえる鉄を打つ高い音を聞きながら、中々見る機会がないドックに入った大きな船を海から眺める。綺麗な貝殻がたくさんある無人島に上陸したり、沈む夕日を眺めたり……。漕ぎ疲れたら人のいない静かな浜でコーヒーを淹れて飲む。
まるで冒険をしているような気持ちになれて、私はあっという間に瀬戸内海の魅力を詰め込んだこの小さな島に夢中になってしまった。
はじめて島を訪れてから3年、季節を変えて訪れる度に新しい発見がある。春の霞がかった空気が瀬戸内海をとても広く見せてくれること、風や潮の流れで常に表情を変える海。夏の終わりに見た切なくなるほど綺麗な夕焼けと松原海岸からみた朝日。向かい風の辛さや、大きな波に立ち向かっていく時のワクワクした気持ち。何度来ても新鮮な驚きに溢れている。次はいつ来よう、何をしようか…帰る船の中ではもう次の予定を考えてしまう。今年の夏はどんな発見があるだろう今から島に行ける日が待ち遠しい。

上島町観光協会　各種お問い合せ☎72-9277　www.kamijima.info