



ボランティアセンターだより

2019年4月 No. 125号

この春こそは！

ボランティアデビューしてみませんか？

ボランティア活動は気軽に始められる身近な活動です。ぜひこの機会に新たな一歩を踏み出してみませんか？

日にち：平成31年 **4月20日**（土）

時間：14時30分～16時

場所：コパンえんぎようじ（市円行寺 135-1）

内容：市内のボランティア活動の紹介

交流会（美味しいケーキ付♪）

参加費：300円

申込み：4/17（水）までに

ボランティアセンターまで



ボランティア保険加入

のご案内

ボランティア活動中のもしもの事故やケガに備えて、ボランティア保険への加入をお勧めします。

兵庫県ボランティア・市民活動災害共済

内容：ボランティア活動中の万が一の事故に

備える保険 ①傷害保険金②損害賠償責任保険金③死亡見舞金

掛金：年間500円/1人

（2019/4/1～2020/3/31まで）

兵庫県ボランティア活動等行事用保険

内容：事業活動中のボランティアや参加者のケガ

および、主催者が損害賠償を負った場合に備える保険①傷害保険金②賠償責任保険金

掛金：1人50円（1日20人以上必要）

おもいやりポイント制度説明会

日にち：平成31年 **4月23日**（火）

時間：14時～15時

場所：八木地区公民館



おもいやりポイント制度って？



南あわじ市では、シニア世代がこれまで培ってきた能力や経験を生かし、市内の施設などで行うさまざまな活動に応じて“おもいやりポイント”が付与される制度です

同時開催！

簡単！防災グッズづくり講座

ご自宅にあるもので簡単にできる防災グッズづくりにチャレンジ！



2019

ボランティアセンター 年間予定

4月	ボランティア入門講座
6月	傾聴ボランティア養成講座
7月	災害ボランティア養成講座 ボランティア助成金エントリー受付
8月	サマチャレンジボランティア
10月	赤い羽根共同募金強化月間
2020年	
1月	助けられ上手さん講座
2月	ボランティアのつどい

発行 南あわじ市社会福祉協議会 ボランティアセンター
TEL: 656-0122 南あわじ市広田広田 1064
TEL: 44-3007 FAX: 44-3037
MAIL: info@minamiawaji-shakyo.or.jp





生活支援コーディネーターだより



淡路島の郷土料理 サロンの「ちょぼ汁」あれこれ



平安時代以前の淡路の国は、若狭・志摩と並び御食国（みけつくに）と呼ばれ、朝廷に食べ物を献上することが定められていた所だったそうです。海の幸、山の幸豊富な淡路島には郷土料理も色々あり、ぜひ伝承していきたいものばかりです。その中のひとつに「ちょぼ汁」があります。江戸時代からの伝承で、産後のお母さんにたくさんお乳が出るようにとたべさせてあげたそうで、「ちょぼ汁」というかわいいネーミングは、赤ちゃんがかわいい口元になるようにとの思いが由来だそうです。材料にも意味があり、ささげ(豆)はふるい血をおろし、お乳が出るようにと餅粉で団子を作り、子宝に恵まれるようにと里芋の茎を干して作ったズイキをいれ、味噌で味付けをする最適な食べ物ようです。

サロンで、はじめてちょぼ汁をいただきました。出汁がおいしく、煮崩れのないささげの歯ごたえと軟らかいズイキ、もちりの団子、おいしかったです。地域によって少しずつ違いもあり、団子の形は俵型、丸型(中央をへこませておちょぼ口に似せて作る地域もあり)、産まれた赤ちゃんの性別によって形を変えるなどあり、作る時や食べる時のお楽しみのひとつです。

かめさんサロン



味付けに味噌と砂糖を入れこってりとしたお腹もちのよい感じ。丸い団子。

いがのサロン



あっさりとした味噌汁タイプ。
白味噌。団子は俵型。

伝統の味まつ



ちょぼ汁レンジャー

倭文さちサロン



見た目はぜんざいのような
お味噌汁。丸い団子。



いきいきサロン in 西路



出来上がりにかつお節を加え、
出汁をより感じる。丸い団子。



《ちょぼ汁の作り方》

(材 料) 出汁(じゃこ、昆布)・ささげ豆・乾燥ズイキ・もち粉・味噌

(作り方) ①ささげ豆は倍量ほどの水とともに火にかけ湯でこぼし、再び水を加え火にかけ、ふたをしてふくらとするまで煮る。

②ズイキは水でもどしてあくを抜き 10 秒ほどさっと煮る。

③餅粉は適当な固さに練り、相応のかたちを作る。

④出汁にささげのゆで汁を加えささげ豆、小口切りに切ったズイキを加える。

⑤味噌で味付けをする。(阿那賀の地域では味噌と砂糖を入れるようです)



最近は作り方がわからないといわれる方もいらっしゃるようで、作り方を西本サロンの方に伺いました。郷土料理は、その土地のものを若い人へと伝承していくという大切な意味があります。口伝えでつながっていくものゆえ、継承していくには人と人のつながりが大変重要だといえます。