



こども食堂ハラクッチーで手打ちうどん作り

あだたら青い空の財政が厳しい状況 となっています 会員加入や寄付にご支援を!!

新しい年を迎え、あだたら青い空の活動もこども食堂をはじめ、被災者支援と住民交流事業、不登校の相談活動などを開始しました。しかし、年度末を控えて、あだたら青い空の財政がひっ迫状況となり、2025年度の事業の遂行にも支障が出始めています。

あだたら青い空へのご加入やご寄付をお願いします

●裏面下の振込先をご参照ください

年度末を控えている時期ですが、あだたら青い空の活動資金が少なくなっています。あだたら青い空の財政ひっ迫を打開するために、会員加入(更新も含む)やご寄付の呼びかけをせざるを得ない厳しい状況となっています。皆さんの生活も大変な状況になっているとは存じますが、何卒宜しくお願い致します。

1月は「パン作り」や「手打ちうどん作り」、「信夫山初詣ウォーク」

1月のこども食堂では「フライパンでパン作り」。フライパンでパン生地を発酵させてフライパンでパンを焼きました。ふれあい食堂では「手打ちうどん作り」を実施し、一生懸命にうどんの生地を足で踏んで腰があって美味しいうどんが出来上がりました。被災者支援交流促進事業では「信夫山初詣ウォーク」を実施しました。その日はとても暖かい陽気だったので楽しく歩くことができました。

2月の「恵方巻き作り」や「豚丼作り」、「写経と書道アート」、「中野不動尊と医王寺ウォーク」にご参加ください

2月のこども食堂では「恵方巻き作り」や「豚丼作り」を予定。被災者の皆さんも積極的にご参加ください。交流促進事業では「写経と書道アート」をお楽しみください。また「中野不動尊と医王寺ウォーク」では由緒ある飯坂温泉のお寺を巡ります。



足でふんで手打ちうどん



フライパンでパン作り



野菜サラダも作りました

日本百名山紀行②幌尻岳

後方羊蹄山のつぎは、日高山脈の最高峰の幌尻岳(ぼろしりだけ)です。幌尻岳はアイヌの人々が「大きな山」とあがめました。マイカーで室蘭、苫小牧を通過、サラブレッドの産地である静内(しずない)に入り、たくさんのサラブレッドの牧場を見ながら登山口のゲート前に車を停めて車中泊しました。翌朝は腰まで浸かる額平川の沢登りを4時間費やして、幌尻山荘に到着し宿泊し翌日の登山に備えました。雨で川が増水すると流されてしまうので沢登りはできません。幌尻岳に登るには通常は幌尻山荘に泊まります。翌日朝早く山荘を出発して山頂をめざしました。幌尻岳には北カール・東カール・セツ沼カールという3つのカール(カールとは氷河期に氷河で削られてできた谷)があり、北カールの稜線を登り幌尻岳の頂上に着き、東カールやセツ沼カールを右に見て戸蔭別(とったべつ)岳を経由して幌尻山荘に戻るルートをとりました。このセツ沼カールはヒグマの生息地としても知られ一抹の不安もありましたが、幸運にもヒグマに会うことはありませんでした。幌尻岳山頂では私以外に、その日の朝に登ってきたという地元の男性に会うことができ、とても驚きました。(つづく)

2月の青い空のイベントにご参加を

子どもから高齢者まで、どなたでも自由に参加できます

- 8(日)10時 **こども食堂ハラクッチー** 二本松福祉C
恵方巻き作り
- 14(土) **写経・書道アート** 13:00 二本松市勤労者研修C
- 21(土) **中野不動尊・医王寺** 9:00 十六沼公園体育館
- 22(日)10時 **こども食堂ハラクッチー** 二本松福祉C
豚丼作り

2月の青い空スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 食料品配達支援	2	3	4	5 教育相談	6	7
8 こども食堂	9	10	11	12 教育相談	13	14 写経 書道アート
15	16	17	18	19 教育相談	20	21 中野不動尊 ウォーク
22 こども食堂	23	24	25	26 教育相談	27	28 フード ドライブ

寒い冬こそ、積極的に体を動かそう

2～4 月も魅力的な企画がたくさんあります

「福島市信夫山初詣ウォーク」で新年のスタート

1月は福島市信夫山初詣ウォークで新年のスタートをきりました。護国神社に集合して参拝し、坂を登った薬王寺では鐘をつきました。ねこ稲荷神社では神社由来の猫・たまちゃんを学習して参拝しました。さらに急な参道を登り、2月に行われる「暁参り」で有名な羽黒神社に到着。長さ 12 メートル重さ 2 トンの大わらじが迎えてくれました。最後に昼食会を行い、スタートの護国神社に戻りました。



信夫山初詣ウォーク 羽黒神社

2月は「写経と書道アート」、「中野不動尊と医王寺ウォーク」

2月の「写経と書道アート」(選挙のため日程変更)では、写経で心を整えることにより、ストレス解消・集中力の向上・脳の活性化などを図ります。書道アートでは色や絵などを取り入れた自分だけの芸術作品を作しましょう。見本を用意します。子どもさんのご参加もよろしくお願いいたします。



信夫山 護国神社

「中野不動尊と医王寺ウォーク」では、厄除け難除けの日本三大不動の中野不動尊をお参りし、そこから歩いて医王寺に向かいます。医王寺は義経・弁慶を助けた佐藤継信・忠信兄弟の菩提寺としてや、「奥の細道」の松尾芭蕉ゆかりの寺としての歴史があります。道の駅ふくしまでの昼食会も予定。

3 月の「草野心平文学散歩ハイク」や

4月の「浜通り桜の名所ハイク」も予約受付中

3月はいわき市出身の「カエルの詩人」と言われ、無名だった宮沢賢治を世に知らしめた草野心平さんの文学散歩ハイクをいわき市や川内村で行います。

4月の「浜通り桜の名所ハイク」では、いわき市・松ヶ岡公園、富岡町・夜の森、浪江町・請戸川リバーライン、相馬市・馬陵公園を巡ります。



人気のねこ稲荷

3月 21 日の「作品展と交流会」への作品出品や演奏者を募集します

13 時～ 二本松市勤労者研修センター (二本松市郭内 1-5-1)

- 2025 年度に実施した、大堀相馬焼・水彩画・パステルアート・ちぎり絵切り絵・絵手紙・写経と書道アートの作品を募集しています
- 演奏や歌、ダンスなどの出演者を募集中
- ◆ダンスグループ参加予定 東京ブギウギ、どじょうすくい など



毎月の食料品配達支援も

ハイキングにご参加ください

◆3/29(日)草野心平文学散歩ハイク (バス)

7:30 二本松市霞ヶ城 8:10 福島市小鳥の森駐車場
いわき市草野心平文学館 川内村天山文庫 いわなの郷

◆4/5(日)浜通り桜の名所ハイク(バス)

いわき市 松が岡公園(桜 270 本)→富岡町 夜ノ森(桜 420 本)→
浪江町請戸川リバーライン(桜 120 本)→相馬市 馬陵公園
(桜 600 本) ●途中からの参加も歓迎 JR いわき駅に立寄り

◆5/17(日)那須高原八幡ヤマツツジハイク(バス)

八幡ヤマツツジ群生地(20 万本)→つつじ吊り橋→
昼食(道の駅)→ステンドグラス美術館→チーズガーデン

ウォーキングやエールにご参加を

●子どもさんも参加できます

★2/14(土) 写経と書道アート 日程変更

13:00 二本松市勤労者研修センター

★2/21(土) 中野不動尊と医王寺ウォーク

9:00 福島市十六沼公園体育館
(道の駅ふくしまの近く)

★3/15(日)郡山市 梅ロードウォーク

9:00 郡山市西田ふれあいセンター

★3/21(土) 作品展と交流会

13:00 二本松市勤労者研修センター

★4/18(土) 大堀相馬焼体験

13:00 本宮市 春山窯

あだたら 1月の信夫山(しのぶやま)初詣ウォークで行った羽黒神社は、毎年2月11日の早朝に「信夫三山暁(あかつき)参り」が行われます。長さ 12 メートル、重さ 2 トンの日本一の大わらじを、麓から白装束の若衆 100 人で担いで奉納する 400 有余年にわたり受け継がれた福島市の風物詩。昔仁王門に置かれた仁王様の大きさに合ったわらじを作ったことが由来です。無病息災、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全を願う祭りとして知られ、3 年続けてお参りすると恋が結ばれるという言い伝えもあります。この「暁参り」で片足分、8 月の「わらじ祭り」で片足分が奉納されて、あわせて1足分となります。

NPO 法人あだたら青い空の**会員加入**、**運営協力金**にご協力をお願いいたします

★正会員(個人年間 5000 円 団体 10000 円)賛助会員(個人年間 3000 円 団体 8000 円)にご加入ください

★振込先 ゆうちょ銀行 店名八二八(記号 18230 番号 38434861) 普通 3843486 特定非営利活動法人あだたら青い空