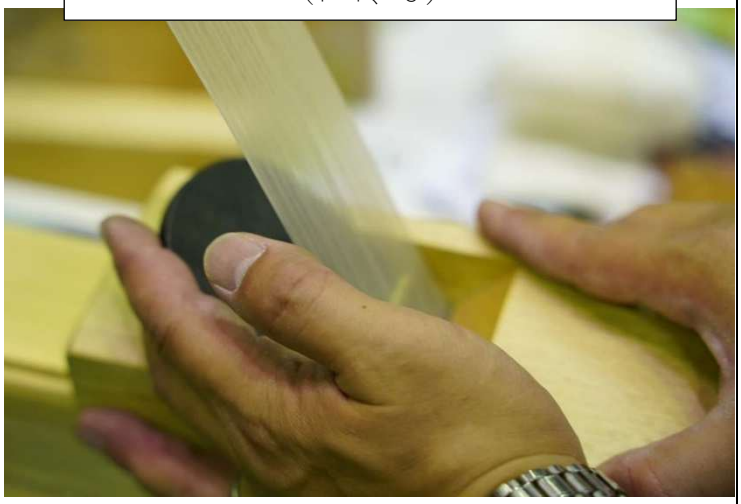
LIP in HIRAKATA

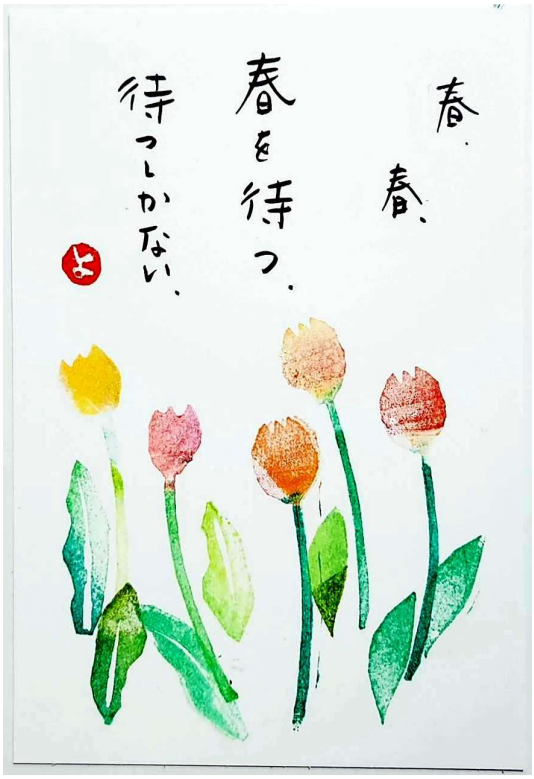
ＬＩＰ（りっぷ）は、枚方市民発の
福祉・教育・文化・環境・ボランティアなどの
情報を掲載する地域密着型情報紙です。

２０２５年３月号

塩切り（麹と塩を混ぜること）したものに、煮大豆を潰したものをしっかりと混ぜている様子
（Ｐ６　なんちゃって農業女子　写真③）

最も薄い鉋屑は厚さ３ミクロン！
削ろう会 全国大会、４月に交野で開催！
（Ｐ４、５）





- 【鉄道+御朱印】=[鉄印]　～鉄印旅は、楽しいよ⑥
  ～土佐くろしお鉄道　2024.10.24
- ようこそミッドライフクライシスへ
  ４０代の下り坂とまさか
- 日本の技術と木を感じる大会に遊びに
  いらっしゃ～い♪
  削ろう会 全国大会、４月に交野で開催！
- 今月の五行歌
- なんちゃって農業女子(43)
- 『作らずにはいられない』27
  京阪電車の通過時刻を表示する
- イベント紹介／会計報告／編集後記

「ＬＩＰ編集局」
https://love-dugong.net/lip/
連絡先
メールアドレス：lip@love-dugong.net
TEL：070-5653-6913（18 時以降）

===ホームページ===

LIP とは……Local Information Paper の頭文字をとったものです。

【鉄道+御朱印】=[鉄印]　～鉄印旅は、楽しいよ⑥❤～

～土佐くろしお鉄道～2024.10.24

【土佐くろしお鉄道】高知県の四万十川や足摺岬など西南部と室戸岬など東海岸へ、土佐くろしお鉄道四万十くろしおライン（中村・宿毛線）、阿佐線〈ごめん・なはり線〉を運行しています。

～土佐くろしお鉄道～2024.10.24

と、その前に、昨日乗れなかった阿佐海岸鉄道からスタートです。「昨日はバタバタしたから、起きたら出発」位な気持ちだったのですが、ワクワクして日の出とともに起きてしまいました。
「近くにコンビニもないし、どっかで朝ごはんもしたいから、出発するかあ」と、宍喰駅 6:26 の始発で出発。徳島に戻る形ですが、端から端まで乗りたかったので、まずは阿波海南文化村まで乗って、折り返す形で海の駅東洋町まで乗り倒します。(といっても、30 分ほどで端まで行けてしまいます(笑))

駅で地元の通勤のかたと少しおしゃべり。バスと鉄道が、同じ路線を 30 分交代で走っているそうです。そのかたが阿波海南文化村で降りたら、折り返しは運転手さんとマンツーマンになりました。「鉄印帳集めてるんです」と話すと、「僕は御船印帳(フェリーに乗ると貰うことのできる御朱印みたいなものもあるのです)集めてるんですよー」と、御船印キーホルダーも見せてくれました。「観光の方なら」と、バスから電車へのモードチェンジや、景色のいいところなどの写真スポットも案内してくれて、なかなか楽しいひととき。

しかし終点の海の駅東洋町に着いても 7:30 ではまだあいてなくて、コンビニはやっぱりなくて、海を見ながら缶コーヒーで、暫し休憩。ここからはバスで高知の方へ…とバスの案内図を見たら、なんと目的の安芸駅まではバス停が 100 以上あるではないですか！どんだけかかかるのか、Google 君に尋ねたら、3 時間程度とのことですが「ほんとにこの数のバス停を、3 時間で行けるの？」とにわかに信じられなくて、急な焦りが出てきました。おまけにバスは一時間に一本あればいい方で、ほんとは室戸岬とか、廃校水族館とか少し考えてたけど、途中下車する勇気がなくなってしまいました。

バスは海岸沿いを結構なスピードで、ほぼ乗り降りする人もなく、どんどん飛ばして進んでいきます。お遍路さんのカッコをした人が乗ったり降りたり、たまにお年寄りが乗ったり降りたり…一人後ろに乗っている旅行っぽい方が、途中の公衆トイレの前で

「トイレだけ行かせて下さい」と懇願して、バスに待って戴いてたりは(そらゃ、そうなるよねー)と何となく納得したり。海岸線沿いの景色はきれいで、乗ってるだけでも観光と言えば言えなくもないけど、昨日に続き、ドキドキなバス旅となりました。

安芸駅に着いたときは疲労困憊。なんとか駅で高知までの切符を買って、鉄印をもらえたときは、心底ホットしました。

よく考えたら朝ごはんもまだだと気がついたら、急にお腹がすいてきて、駅の横のアンテナショップみたいなところで、ちらし寿司とか、馬路村ジュースとか、観光案内で見た帽子パンとか買い込んで、駅で朝ごはん。ちらし寿司が柚子が効いていて、なにげに美味しい❤　めちゃくちゃ心にも染みました。

ここからは後免駅までが、土佐くろしお鉄道です。そのまま高知駅に JR で繋がっているので、実際は一本で高知駅に到着します。アンパンマンのキャラクターがそれぞれの駅にいたり、高架の駅の下は海岸沿いで「いくつ道の駅あるねん！」位道の駅が見えて、「四国はやっぱり車だなあ」とか改めて思ったり……土佐くろしお鉄道は、高知駅をはさんで二本路線がありますが、今回は高知駅で力尽きた！

高知駅前でお土産買って、海鮮丼食べたら、なんか一刻も早くおうちに帰りたくなり、目の前の高速バスにネット予約変更。そのまま大阪に帰りました。

今回は高知下見旅のような感じで、行きたいところや、もーちょっとうまくやれそうなところもわかったかも。また是非リベンジしたい旅となりました。

（たなべみか）

ようこそミッドライフクライシスへ

４０代の下り坂とまさか

最近、私の体と心に起きている変化に、少し戸惑っている。40代も数年が過ぎ、少し先のことが全く考えられないくらい、とにかく頭がいっぱいで忙しい。

全てが不安

子どものことを本当に見れているだろうか。毎日の忙しさに追われ、子どもの成長や気持ちに十分向き合えているのか、常に不安がある。「やりたいことをサポートしてあげられているだろうか」「放ったらかしになっているのではないか」という思いが頭をよぎる。

かつては「何でもできる」と思っていたのに、今は子育てにも仕事にも中途半端な自分に罪悪感を感じている。

12月だけで2回も寝込んでしまった。単なる体力の衰えではない何かを感じさせる。家事と仕事に追われ、毎日まるで泥のように眠る。まさか、私がこんな状態になるとは。

人生100年時代だなんて言われるけれど、とんでもない！今のままでは老後は、ヨボヨボを通り越して、ベッドとお友達になりそうだ。頭も身体も、まともに動くとは到底思えない。

受け入れるしかない

気になりすぎる些細な変化。少し前なら気にも留めなかったことが、今は気になってしかたない。「あれもこれもできる」と思っていたのに、実際は何もできていない。できないくせに欲張るから、結果的にすべてが中途半端になってしまう。

そんな閉塞感を打破するため、とにかく時間をつくりたくなった。毎日数時間を溶かしてるマンガアプリもSNSも、すべてスマホから消去。「時間がないならつくればいい」「気になるなら消せばいい」「できないならやめればいい」。

意外にも、できないことを素直に認めたら、心がほんの少し楽になった。40代は、自分の限界と向き合う時期なのだとしみじみ感じている。いつまでも若いと思っていた自分が恥ずかしい。40代にもなって、まだまだ若い人たちと同じだけのパフォーマンスが出せると思ってるなんておこがましいにも程がある。

鈍感になる

何事も、完璧なんて放り出してしまえばいい。部屋が片付いてなくても、みんな元気ならそれでいい。できないことを認め、こうだったらいいなという理想を低くしてみる。

これまで当たり前だと思っていた日常が、徐々に変化している。体力の衰え、集中力の低下、疲れやすさ。でも、これらは衰えが教えてくれるアラートなんだ。できない新しい自分を受け入れて、衰えたなりの自分に変化するときなんだ。最近はほんの少し前向きに考えられるようになった。

時間にものを言わせる働き方は無理だと受け入れて、よく寝て、これ以上体力が落ちないように気をつける。些細な変化に敏感になりすぎないよう、自分をご機嫌に。

40代は下り坂なんだ。だからこそ、できないなりの自分を再発見し、再構築しないといけない時期。新しい自分を受け入れ、本当に大切なことに集中しよう。

まさかの変化に戸惑いながらも、ようやく前を向けそうだ。

（みんなでつくる学童 STEMz そふえ）

日本の技術と木を感じる大会に、遊びにいらっしゃ～い♪

削ろう会 全国大会、４月に交野で開催！

2019 年 5 月 12～13 日開催　第 35 回信州伊那大会の様子

2025 年 4 月 12 日～13 日の土日は、大阪府交野市のいきいきランドで、〝削ろう会 全国大会 第 41 回 大阪 交野大会〟というイベントが開催されます。

削ろう会 全国大会は、技術や文化の交流を目的として開催され、プロ・アマ・性別・国籍・年齢問わず、全国の削リスト（競技参加者）が交野市に集まり、鉋（かんな）で檜（ひのき）の木を削り、薄さと削った削り華（けずりはな）の美しさを競う大会です。

※削ろう会では、故･永 六輔さんが名付け親で鉋クズを削り華と呼んでいます。

大会に参加する削リストの削り華は、向こう側が透けて見えるほど薄く美しいです。

予選を勝ち抜き、上位数名により決勝戦が行われます。

決勝戦（13 日の午後）は交野大会実行委員が用意した材料を 5 分以内に鉋で削り、予選同様に削り華の薄さと美しさを競います。

舞台上で行われる決勝戦は、とても見応えがあるハイレベルな削りを観戦して頂けます。

また、一般の皆さまにも木に触れて楽しんで頂けるように、鉋削り体験はもちろん、日本の木造建築や木工芸の技術･文化にちなんだ体験型ワークショップや催し物、また交野市で開催されている交野マルシェとも協力し飲食も充実していますので、大人も子供も１日中楽しんで頂けるイベントを多数ご用意しています。

例えば、【鉋で木を削って作る MY お箸】や【子ども木組み体験】、日本で唯一の大工道具を主とした博物館【竹中大工道具館】による木工に関する展示企画等、木育や日本の木の文化に触れることのできる企画が目白押しです。

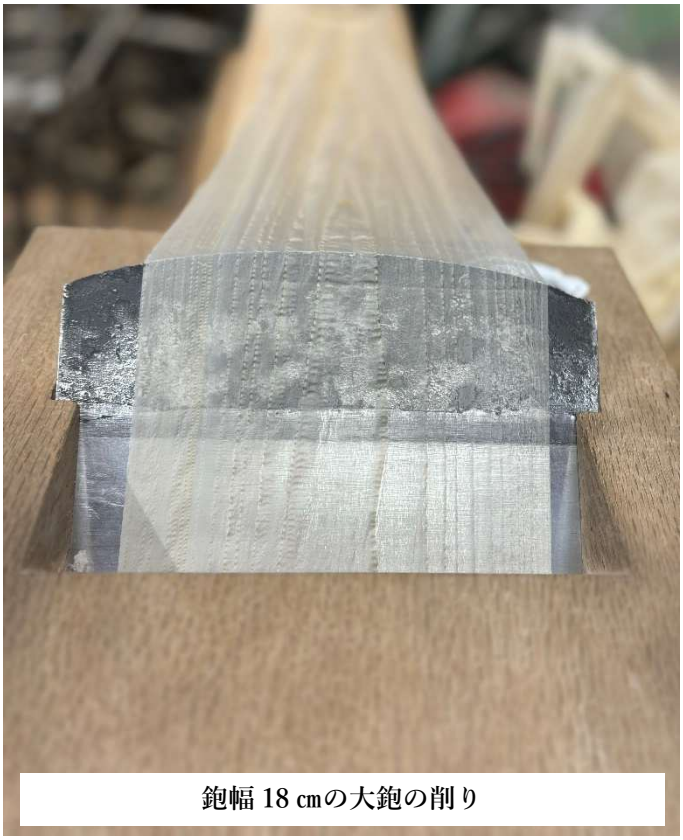
また、木工具である鉋や鑿（のみ）を作る鍛冶屋（かじや）さんや刃物店さんも出展していますので、普段目にすることの出来ない道具等も実際に手に取り、購入することもできます。

当日は是非ご家族で遊びに来て頂き、大工の技に触れ、木の文化をお楽しみ下さいね。

（文・写真　削ろう会大阪交野大会実行委員会
栗原・田中）

ホームページ
https://kezuroukai-katano.to-ryou.com/
Instagram
https://www.instagram.com/kezuroukai_osaka.katano/

薄削りの様子



鉋幅 18 ㎝の大鉋の削り

ボランティアも
大募集！

【削ろう会 全国大会 第 41 回 大阪 交野大会】

日時：４月 12 日（土）9:30～16:00
　　一般見学 11:00～16:00
　４月 13 日（日）8:30～16:00
　　一般見学 10:00～16:00
場所：いきいきランド交野
　（交野市向井田２丁目５－１）
　JR 学研都市線「河内磐船駅」より歩約 15 分
　京阪電鉄「交野市駅」より歩約 20 分
参加費：見学や体験は無料（一部有料）
４月 12 日(土)
08:30 出展受付・搬入
09:30 開場・競技者受付開始
11:00 開会式
11:30 薄削り・五寸鉋　予選計測開始
16:00 薄削り１日目計測終了
メインアリーナでは、14 時から、「土田 昇氏講演会　古の名品をひも解く～逸話と実演～」開催予定

４月 13 日(日)
08:30 開場・受付開始
09:30 大会記念集合写真
09:45 薄削り予選計測開始
13:00 予選終了
13:30 各部門決勝
15:30 表彰式・閉会式
カンナ削り体験、カンナ屑プール、my お箸作り、左官体験等、おとなも子どもも楽しめるイベントが盛りだくさんです。

向こうが透けるほど美しい屑を【削り華】と呼びます

LIPが選ぶ 今月の五行歌

阪神高速
神戸への道
右に六甲
左にポートタワー
生家までの銀色の道

美代子

いとこの死
「パパ大好きだよ」
奥さんの叫び
横目で
我が旦那を見る

なおみ

ゴミ箱に
ゴミぐらい捨ててよ
何でそれぐらい
できひんのかな。

さき

五行歌（ごぎょうか）とは、五行で書く短い詩。今月は、2月14日開かれた五行歌体験講座「五行歌で自分の気持ちをうたってみよう」に参加された方々の作品を掲載します。なお、五行歌ひらかた歌会は毎月第四金曜日（午前）に活動しています。見学大歓迎です！
（問合せ　090 5893 5635・豊高16時以降）

No.43

なんちゃって農業女子(笑)

まだまだ寒さが続きますが、みなさんはお元気でしょうか？？引っ越し先の職場の畑の「玉ねぎ苗」たちも、暑かったり寒かったり極端な日々で枯れそうになってます。水やりをしてあげないといけない日があるかと思えば、凍ってしまって、根がやられてる苗もあるのです。これから先の天候に今年も一喜一憂すると思うと不安だらけの畑です。残念ながら今のところ「玉ねぎ苗」しか、ございませんので絵づらが面白くありません(笑)

なので、今回は先日『テマヒマ』というカフェで勉強してきた「味噌作り」の報告をします。写真①が『テマヒマ』の外観。高槻にあるのですが、民藝と発酵をモノサシに食を通して暮らしの豊かさを提案する古民家セレクトショップ&カフェです。田舎者の昭和人間の私には、とても居心地の良いお店です。

写真②私が仕込んだ「玄米麹」です。麹は選べて、この日は6人参加で、米麹3人、玄米麹2人、麦麹1人でした。写真③（表紙）は、塩切り（麹と塩を混ぜること）したものに、煮大豆を潰したものをしっかりと混ぜている様子です。写真④は、「麹と塩と大豆」が混ざった状態の味噌タネを容器に詰めるために「ボール状」にしている様子です。この後容器の中に投げ入れて詰めていきます。その時に、味噌タネに空気が残らないように入れないと「カビ」が生えてしまいますので、容器に詰める作業はとても重要です。写真⑤の様に、容器の内側にも容器の淵にも、もちろん容器の外側にも味噌タネが付着してないように、アルコール等をしませたペーパーなどで綺麗に拭き取ります。その後表面にラップをかけて、表面にも空気が入らないように、化粧塩で覆ったりします。私は、塩ではなく中心部に「練わさび」を置いてみました。この方法は、今回味噌ソムリエの先生から教わりました。さて、半年後「練わさび」はカビ除けとして有効か？？がわかりますよ(笑)

今回も「なんちゃってな」私でした。

文・写真／へそくん

写真①

写真②

写真④

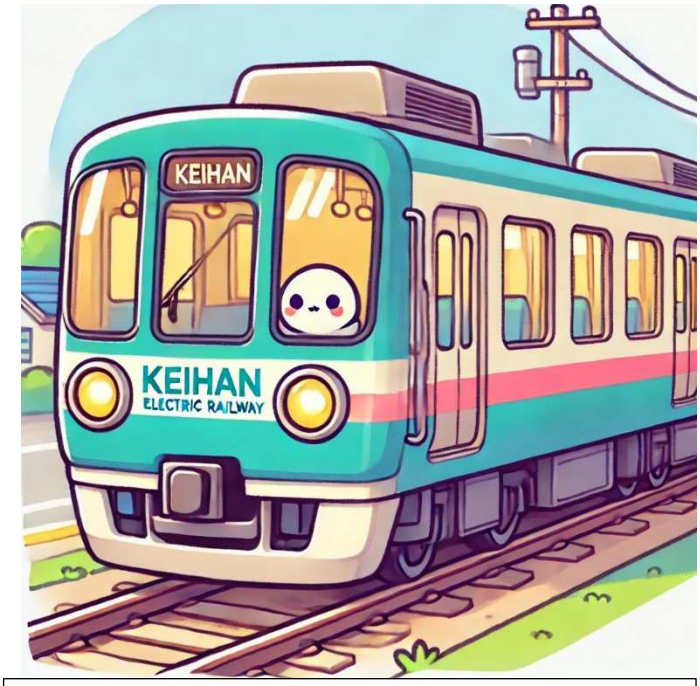
写真⑤

シリーズ『作らずにはいられない』（２７）

京阪電車の通過時刻を表示する

人類は“作る”動物だ。石器時代から営々と、自らの手を使い、様々なものを作り出し続けてきた。あふれるほどのモノたちが簡単に手に入る文明の時代に生きる私たちだが、ふいに先祖返りのように“作る”衝動におそわれるときがある。
このシリーズは、そんな「作らずにはいられない」、ひとりの男の記録である。

わたくし事ですが、３人目の孫が産まれることになりました。
予定日が迫ってきたので、「計画入院」とやらで、娘が入院することになり、その結果、２人の孫たちの、保育所や幼稚園へのお迎えから夕食・入浴など、おとうさんが帰宅するまでの間のお世話をほぼ毎日することになっています。
夫婦ふたりの静かすぎる生活から一転して、毎日にぎやかすぎる生活になり、ばたばたと過ごしています。
孫たち２人は、ふたり揃えばふたりでいろいろ遊びを考えて「ごっこ遊び」で救急車の運転手さんになったり、おとうさん、おかあさんと子どもになったりします。養生テープで踏切を作ったり、工事現場を作ったりと、想像力全開で、じいじ・ばあばには思いもよらない遊びを、そこにあるモノを使って考えてくれます。地球儀をながめて、「地球の中の方には何があるの？」などという、ちょっと答えに詰まるようなことも聞いてきたりもして、まったく油断できません。
しかし、そういう生活も何日も続くと、ネタ切れになってくるかなぁと考え始めていて、ふと、むかし考えていたことを思い出しました。
うちの家は、窓から京阪電車が通過するのが見えます。通勤時間帯にはひっきりなしに、そうでない時間帯にはときどき通過し、電車好きの孫たちには人気です。ちょっと機嫌が悪くなった時に、「次は何色電車来るかなぁ」と赤緑青の電車の色の当てっこをしたりとか。ただ、けっこう何分も通過しない時間帯もあり、次の電車は何分後に通過する、ということが簡単にわかったらいいなと思っていたのでした。もちろん、時刻表を調べたり、アプリで次の電車時間を調べたりすれば、分からなくはないのですが、いちいちそこまでするのも手間です。
そこで、最近の趣味としているプログラムで、「次の電車は××分後に来ます」というのを表示する装置を作れないかな、がんばったら作れそうな気がする、駅の時刻表データを元に、駅の発車からたぶん１００秒後くらいにうちの家の前を通過しそうなので、そういう計算をプログラムに書いてやれば、出来るんじゃないかな。などと思いついてしまいました。



まず見た目が大切かと思って、生成ＡＩさんに「京阪電車のかわいいイラスト描いて」って頼んでみたら、こんなのを描いてくれた。まあまあやな💦

思いついたら作らずにはいられない。いや、今日も孫との遊びに追われるからそんな時間取れないかも。いやいや。孫たちが帰ってから作ったらええやん。
とにかく作らずにはいられない症候群が発生してしまいました。
こんな装置は、たぶんどこにも無いよな。需要はたぶん、ほぼほぼ無い。あ、でも、窓から電車が見える、うちと同じような立地の家なら、使えなくはないかな。

ぐるぐる考えているうちに、プログラムコードを書き始めてしまいました。
完成したら、果たして孫たちに受けるのか？　ふーん、って言われて終わりかも💦
その顛末はまたの機会に。

（文　ＬＩＰ編集局　わたなべ）

イベント・サークル・ボランティア情報

【枚方自閉症児（者）親の会】

自閉症だけでなく生きづらさを感じながら生きている人、その保護者や関係者の方々。どうぞフリートークでご参加ください。話すことにより、何か新しいことに気づけるかもしれません。

◆日時：４月28日（月）10：00～12：00
　　５月26日（月）10：00～12：00
◆場所：ラポールひらかた 4階共用ルーム
※連絡先　春名 072-397-0053　三浪 072-868-9929

第３１回「障害」のある子どもの高校進学を考える学習会
みんなといっしょに高校へ行きたい！

◆とき：２０２５年３月２３日（日）午後1時４５分～5時
◆ところ：ラポールひらかた　3階　研修室１
　枚方市新町2－1－３５　電話：０７２－８４５－１６０２
　駐車場は、障害者用のみ
※ZOOMでの参加も歓迎します。無料です。
◆内容：
1）　お祝い：成人・卒業・合格祝いなど
2）　講演　私が経験したこと、考えたこと
　①　山崎誠さん：家庭の事情で18年間施設生活を過ごし、40歳で定時制高校を受験、合格。卒業。現在自立生活をしている障害者支援組織の理事長をしている。
　②　上田哲郎さん：国連障害者権利委員会の日本政府審査（建設的対話）ではスイスジュネーブに趣き委員に直接訴える。豊中市障害者自立支援施設会 会長など
3）障害のある生徒の高校受験について　片岡欠雄さん
　2025（R7）年度入試を振り返って
4）フリートーク　自由に質問・意見交換
◆終了後、希望される方の個別相談会を行います。
◆申し込み：会場参加は予約無しで。
ZOOM参加の方は、３月２１日（金）までに松森まで申し込みをお願いします　→　matumori@crux.ocn.ne.jp
◆参加協力費：資料代など３００円（1家族につき）
◆問い合わせ：関山域子　TEL：090-2599-6162
　松森俊尚　TEL：090-1960-3469
◆主催：知的障害者を普通高校へ北河内連絡会
◆共催：寝屋川市の義務教育における医療的ケアを考える会
◆後援：大阪府教育委員会

応援ありがとうございます♪

ＬＩＰ応援団

知的障害者を普通高校へ北河内連絡会

ＬＩＰ会計報告（前号以降）

金額(円)	内容
44,515	前号から繰り越し
3	銀行利息
2,000	応援団寄付
▼2,904	2月号用紙代
▼500	ロッカー代
▼1,270	2月号印刷代
▼3,872	3月号用紙代
37,972	計（次号へ繰り越し）

STOP WAR NOW
LOVE & PEACE

◆Windows10のサポート切れまであと８か月。おそらくその前後には、大量のPCが廃棄されるのではないだろうか。まだ十分に使えるハードウェアのPCが使えなくなるって、不合理すぎる。長年、作業用PCにはWindows系のOSを使ってきたけど、今回はマジで別OSへ乗り換えようかと思案中。すでに、プログラミング用にはラズベリアンOSとか使って来ているので、少しずつ慣れても来ているし。いろいろ試してみようかな。
（ｗ）

◆ＬＩＰは市民が書き、市民が読む地域密着型情報紙です。あなたも紙面に登場してみませんか？

（広告）　英会話サークルメンバー募集

海外旅行や、留学を希望されている皆さん、
色々な国の方々と、交流しませんか？
四季折々、外国人の方たちとハイキングしたり、
京都案内もしています。

◇開催：月３回（火曜日）
◇時間：18:45～20:45（UPタイムで少し早く音楽などは始まります）
◇場所：牧野生涯学習市民センター第一集会室
◇月謝：月2,000円
◇担当：団(072-868-7359 / 090-1149-7359)

イラスト　　表紙：P3、平井由恵