



# みやの森通信

発達凸凹向けフリーペーパー 第35号:2024年10月18日発行  
Ponteとやま(みやの森カフェ) 電話:0763-77-3733  
住所:〒939-1406 富山県砺波市宮森303  
メール:mিয়ানomoriponte@gmail.com 編集長:家森 謙



ひよりさん、10周年記念ロゴ  
作成ありがとうございます!

Ponteとやま



Ponteとやま facebook



## 98歳 つれづれエッセイ vor 18

### 子は消ゆるもの (その2)

前回母情をうたった詩を披露して、子どものいじめによる自殺について書くつもりでいたが、実情も判らず軽々しく述べるには重すぎる話題なので触れることをやめた。そして私の知る限りで親子の付き合い方を模索してみよう。

幼い子どもの頼りは親がすべてなのに、親は暮らしを支えていく営みに追われ育児一辺倒というわけにはいかない。

このギャップをいかに埋めていけば良いのだろうか。原則的に親の子に対する愛情はいつの時代でもかわらない。

しかし、あまりべたべたして親離れ子離れしないとか、親が子に対し幼い頃は甘やかして物心がつくと不必要に干渉するのもよい結果を生まない。私は親さらには祖父母に甘やかされて育った事業主が代々の家業を倒産した事実も見てきた。

親子の繋がりをキャッチボールに見立てると親の投げたボールは愛情、変化球もある。受けたミットは幸福感、安心感、返球は親愛感である。

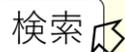
この後、体罰もときにより必要とか、鉄は熱いうちに打てとかストイックな論調で進めようと思ったが、たまたま盆休みに帰省していた孫娘たちに意見を聞いたら、「おじいちゃんの子どもの頃の話だね」とやんわり返された。私が子どもの頃は、隣近所はあけっぴろげで困った時はお互い様のセーフティネットがあった。子育ても守備範囲である。近所には怖いおばちゃんもいた。「神さんが見ているよ」という言葉もよくきいた。もしかすると、うちのカフェは、隣近所の役割も果たしているのかもしれない。私も九十八歳、健全な精神は健全な肉体に宿るといのが思考に軋みが出てきたのは当然である。本人が気付かないだけである。今はエッセイをみやの森通信に寄稿しているが、大勢の人に理解され受容してもらおう事が大切であり、己を高めるよすがになる。時に的外れな発言もあると思うが、ご寛容の程を。



伊藤博芳(みやの森カフェのお父さん)

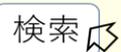
みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信



ホームページはこちらから

Ponteとやま



# なっちゃんの山紀行

## 白馬岳一泊二日の山旅 その一

白馬岳。梅池自然園までゴンドラとロープウェイを乗り継ぎますが、その時点でガスで真っ白。雨じゃないから良しとします。自然園手前の登山口からスタート。

さすが人気の山だけあり、曇り空でも登山者は多く、全国の山ノボラー集結！です。雪渓渡り（大雪渓にあらず。大雪渓は暖冬で雪の状態が悪く通行止めでした）では、順番待ちによる大渋滞も発生する有り様。

やがて白馬大池へ。山荘のベンチで昼食。お日様が出て炙られるも、大丈夫さと日焼け止めを塗る事もせず。これ失策①。②は暑くて食欲が無いもんで昼食はクラッカー数枚ポリポリだった事。2つの失策に気付かぬまま、山頂目指し出発。白馬大池からは稜線歩き。ガスで景色は今ひとつですが、斜面には高山植物のお花畑。今回の目的である「コマクサを見たい！」も無事達成。生まれて初めて見るコマクサ。疲れも吹っ飛ぶというもの…でもなくて、足攣りを繰り返して漢方薬を2回飲み、そして花の撮影でしゃがむ度に立ち眩みが。しかし、渋滞のロスタイムなどあったせいで予定時間がオーバーしており、のんびりもしてられない。身体の調子をガン無視して気持ちは焦ってありました。これ失策その③。

途中から風が強くなり、白馬岳山頂到着時は、踏ん張らないとよろめきそうな強風。山荘までは30分もかからないので、とっとと歩く、つもりでしたが、足が痛いのとヘトヘトなので、中々スピードが上がらず。どうにか山荘へ。立ってられない程の疲労感が襲いかかり、受付を夫氏に託し、ベンチに倒れ込む。息が上がってゼゼエハハハハ…未経験ですがこれって過呼吸？

山荘に駐留中のドクターがすっ飛んで来ました。  
 「すぐザック外して下さい、大きく息吸って、口をつぼめてゆっくりシューっと吐いて…コレやると酸素を効率的に取り込めます」  
 「水分は？」 「20半…」  
 「何を飲みましたか？」 「水…」  
 「水だけじゃダメですよ、脱水です。ポカリとか飲んで下さいね」  
 「高山病だとも思いますので、1時間は横にならないで下さい。悪化しちゃうので」

呼吸が戻ると途端に空腹に。おかきをポリポリポリポリポリポリ…。多分、低血糖もやらかしていたのでしょね…。過呼吸だけでなく、手の指の痺れもあり、1時間程、感覚が無くて不便でした。

3つの失策を抱えつつ、しかし山荘の夕食は美味しくて、大満足で眠りについたのでした。



爆風の山頂！  
飛ばされぬように踏ん張ります

コマクサ。生まれて初めて見ました。感動でした！



大雪渓は温暖化の影響で通行止め。これはチビ雪渓です。大渋滞でした。さすが人気の山



白馬大池と白馬大池山荘。賑わってました



白馬岳山荘。後ろは、剣岳

目指すは白馬岳。ラスポス感出してます



# な つ ま つ り



Ponteとやまフリースタイルスクール（以下フリスタ）、今年は少しだけお盆休みをいただくことにしました。ならば「お盆前に子どもたちと思いっきり楽しんじゃおう🍵」ということで…

8月12日（月）、フリスタスタッフ ゆうじ&まみプレゼンツ「夏まつり」を開催しました！子どもたちが思いっきり楽しめるように、夏の思い出になるように、いろいろ考えた結果…夏と言えばやはりこれでしょう🍷ということで、メインイベントは「流しそうめん」に決定。竹は、フリスタ昼食づくりを手伝ってくださっている順子さんの旦那さんにいただきました。竹の節を削る作業も、2週間前から始めた設置準備も子どもたち積極的に手伝ってくれました。前日準備では、帰省中のえりさんのお孫さんたちも大活躍。どうやったらうまく流れるかな、竹が崩れないかな、あーでもない、こーでもない…意見を出し合って足場を作りました。

当日は、いつもフリスタ来てくれているお友達に加え、兄弟姉妹のみなさんや、プログラムに参加しているお友達も来てくれて、総勢50名での賑やかな夏まつりDAYとなりました。

## フリスタ夏祭り2024 プログラムは

- \*みやの森とーちゃん畑で採れたスイカを使ってスイカ割り
- \*流しそうめん
- \*水遊び&しょうじ破り
- \*おかしつかみどり(手orお玉ortングをくじ引き)

子どもも大人も汗びっしょりになって、よく遊びよく笑いよく食べ…あっという間に時間が過ぎていきました。



8月25日、地域の子どものための夏祭りをLiberioで開きました。地域の子ども会の係りの方と打ち合わせて計画。なんと地域の子どもたち全員の15名とお父さん、お母さんが参加しました。

雨が心配されましたが、Liberioの庭にテントを張ってもらって水風船などを用意。私は、カフェでピザの種を仕込みました。ちょうどいい感じで膨らんだところに、5名3グループを作ってそれぞれ好きな具をのせてピザ完成。それをLiberioに持っていき、米沢拓也さんが手作りしたピザ窯(※1)で焼きます。野崎さんが自前の携帯ピザ窯持ってきてくれて、2台で48枚無事に焼き上げました。一枚当たり焼きあがるのは約2分。炎を見ながら待つ時間は楽しく、味はもちろん、絶品でした。ピザ窯欲しくなったというパパもいました。2台のピザ窯でせっせとピザを焼いてくれた野崎亜紀さん、ありがとう！おかげさまで大成功でした（※1:米沢窯、8月上旬に別件で一度崩壊したのですが、米沢さんがレンガ積みなおして再作成/修理し、8/25に至るとい話です。家森補足）



みやの森カフェ

## 看板

ものがたり



みやの森カフェを開店して今年で10年経ちました。いろんなものが老朽化しているのは自然の流れ（私も老朽化か…）かもしれません。特に高く掲げていた看板の劣化が目立っていました。もう「みやの森カフェ」の字も見えないし、土台もグラグラし始めていました。どうしようと迷っていたら…そこに現れたのは、タカさん（と呼ばせていただきます）！ タカさんは、砺波市でともに民生委員をしているお仲間。児童部会でカフェに皆で見学に来てくれたとき、「あの看板はないわー作ってあげるよ」とおっしゃった。なんとタカさんは、本業は彫刻師。「樺がよいだろう」とのこと。早速みやの森のイラストデザインやロールケーキを焼いてくれている日和さんをお願いして看板をデザイン、それをタカさんに渡しました。そして、5月30日に完成！「OPEN」という板を入れるところを作ってくれたので、道行く人も営業中かどうか見ることができます。「かわいい看板できたね」いろんな人に言ってもらっています。

タカさんは、その後も、「玉ねぎ持ってきたよ〜」「梨食べる？」と色々なものを持ってきてくれています。人のつながりはほんとありがたい。民生委員も5年が経過しようとしています。砺波でのつながりができていくのはうれしいです。

もう一つ、カフェの入り口にある看板。これも野入美津恵さんが手で彫ってくれた大きな看板です。野入さんは、NPO法人「おらとこ」の理事長で超多忙の中作ってくれました。こちらも感謝しかありません。クラウドファンディングのときに輪島貫太君がこの看板を絵に入れてくれました。

看板はみやの森カフェのそれこそ「看板」！訪れてくる人をまずお迎えする入り口です。

10年目、新しい看板ともうひと頑張りします。タカさん、野入さん、本当にありがとうございます！



## 富山県議との意見交換会 2024/9/2

12名の富山県会議員のみなさんが、シェアハウスLiberolに来てくださいました。暑い中、お昼ご飯（メニューはカレー🍲）をフリースタイルスクールの子どもたちと一緒に食べていただきました。後からわかったことですが、小学3年生のMちゃんは、なんと！議員の方々と名刺交換をしていたようです。誰よりも社会性のある小学生です。食後は、Ponteとやまの活動紹介、そして議員のみなさんと若者メンバーとの意見交換をさせていただきました。

この日来てくださったのは、富山県議会こどもの未来対策特別委員会のみなさん。こどもたちたちや若者たちを取り巻く現状と課題についてうまく伝わるとよいなと思います。そして…すべてのこどもたち、若者たちが、未来に希望をもち自分らしく生きていかれる社会の実現のために、制度が整うことを願います。



# 林昌則さんがやってきた!

林昌則さん(いまこ親の会)がLiberolにやってきた。

林さんは空手の指導員で、昔は非行少年にかかわってきました。

ところが、気が付いたら「非行少年」なるものが激減…周りを見回すとニート、引きこもりばかり。それで、立ち上げたのが、ニートひきこもりの便利屋「オッケー」「遠くの身内より近くの便利屋」「人材不足のこの日本今こそ使えニートの力」

林さんが運営するシェアハウスの住人の一人「ダイさん」も

一緒に来てくれました。このダイさん、珠洲で被災してシェアハウスに避難中。彼は

お金が入ると即「骨とう品」を買ってしまうらしい。先日は2万円でイタリア製のランプ購入。その前はイタリア製の冷蔵庫(1年で壊れた)。林さんが止めても

止まらない。そんな驚きの会話中、わがチームタケシ君現れる。「タケシ君、ゲームで

思わず課金してお金使いすぎた時に後悔しない?」タケシ「全然しません。その時

楽しんだからそれはそれでよし!」その潔さは共通か…そして、林さんが一言「シェア

ハウス交換留学しましょ」…面白いかも。10月12日林さん、ダルクの林さん、

長野の元島さんのオモシロみつどもえフォーラム開催します。



## いただいたもの 及び Ponteとやま(みやの森カフェ)お仕事一覧 (2024年8-9月)

＜いただいたもの＞

パン・菓子・野菜・レトルト食品・児童書・漫画・おもちゃなど。

- 8月12日 フリスタ夏祭り
- 8月23日 しえあたいむ(射水市子ども発達相談室)講師(水野)
- 8月25日 地域子ども夏祭り
- 9月1日 YOGA FIESTAにて出張みやの森こどもカフェ出店
- 9月2日 県会議員の方訪問(15名)
- 9月17日 笹倉保育園親子サークル講師(水野・柴田)
- 9月28日 ゲートキーパーネット研修会講師(加藤・塚田)
- 9月29日 ゆるっとまるっとシンポジウム基調講演(加藤)
- 9月29日 とやま発達障がい親の会ロディヨガ講師(水野・小西)



みなさまのご厚意に  
心から感謝いたします!

## 編集長 家森謙の 目 蓄積20年、判断2秒

▼家を購入するには土地探し3年という話がある。最終判断へ至るにそれだけの時間を要するという一般論だ。一方、或る同じ中古家屋を買いたいという電話が5分間で2回掛かってくるという不動産屋の話も聞いたことがある。同じ事を同じように考えている人は三人いるという説もある。長考の末、最終判断に至っても、その決断が迅速で無ければ水の泡になる危険だって有るという戒めでもある▼みやの森通信を始めるきっかけもそれに似ている。社会人になって20年ほど経ち、イベントなどは観る側でなく、する側の方が数十倍楽しいのでは?という思いは募る一方。でもそれを実現する機会には折り合えない。そんな時、Ponteとやまのイベントで「あなたは支援される側ではない。支援する側。フリーペーパーを書いてください」と加藤さんに叱られつつ、オファーをいただいたのが2019年秋。聞いた瞬間、これは受諾しないとだめ。受けるからには最低3年間は続ける必要があると即判断。覚悟決まるのに2秒も掛からなかったかもしれない▼その後、この通信は当時5周年だったPonteとやま(みやの森カフェ)の次の5年を伝える役割なのかも?という思いへ至るに、さほど時間は要しなかった。動き始めた物事はそれ相応の速度で進み続ける。みやの森通信が役割を果たせたか否か?それは書き手で無く、読み手の判断/評価/反響に委ねられている

みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索



# みやの森PORT@シェアハウスLibero

「赤ちゃんや就学前の子どもたちとママやパパが気軽に集う場を作りたい!」という思いから『子育てサポートセンターLibero みやの森』として、2024年4月から毎週金曜日(時々日曜日)にLiberoを開放しています。

初めてママになり赤ちゃんと一緒に家るのが不安…という人、たまには人の作ったご飯が食べたい!とみやの森ランチ弁当を楽しみに来てくださる人…ことばが出るのがちょっと遅くて心配…という人…保育園の帰りに遊びに寄り道がてら夕飯のおかず(おかず弁当)を買って行ってくださる人。少しずつ来てくださる方が増えてきてスタッフ一同とても嬉しいです。子育て真っ最中のママやパパたちが気軽に立ち寄れる居場所になるといいな…と思っています。子どもたちもウキウキルン♪するまみ先生の遊び歌やパネルシアター、ママたちの疲れを癒すマッサージやヨガ、みんなでわいわい言いながらおやつ作りを楽しんだりもしています。



金曜日はフリストManabi(少人数での活動日)も同時開催。

参加している小中学生たちも、赤ちゃんや小さい子にはとってもやさしくて、「かわいい~」を連発したり、絵本を読んでくれたり遊んでくれたりもします。

みやの森Port 親子アートアトリエ

親子アートアトリエとは、子育て世代のママやパパと子どもが一緒に楽しむためのアート活動です。年齢別に8月からスタート! 楽しく学ぶ時間を

お問い合わせ・申し込み  
 ponte.application@miyanomori.jp

親子アートアトリエ 1歳児とママ

親子アートアトリエ 2歳児とママ

親子アートアトリエ 3歳児とママ

親子アートアトリエ 4歳児とママ

親子アートアトリエ 5歳児とママ

親子アートアトリエ 6歳児とママ

親子アートアトリエ 7歳児とママ

親子アートアトリエ 8歳児とママ

親子アートアトリエ 9歳児とママ

親子アートアトリエ 10歳児とママ

親子アートアトリエ 11歳児とママ

親子アートアトリエ 12歳児とママ

そして…8月からは『親子アートアトリエ』がスタートしました!初回は1歳児のお友達を対象とした「であいのアトリエ」。自分で歩けることが楽しくて。見るものすべてに興味津々。黄色と青色と赤色がぽとりと落ちたり、とろりと流れる様をキラキラしたまなざしで見つめます。はじめはおそるおそる…ちょっとさわって確かめて…講師の渡辺恭子さん(臨床美術士)の優しい語りかけとあたたかいまなざしが小さいお友達をつつみこみ、一人ひとりがそれぞれ色や素材との「であい」を楽しみ味わう時間となりました。そして、そんな素敵な時間を、ママたちも私たちスタッフも子どもたちと一緒に楽しみました。



本当本当に **広告募集**。みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へそろそろ連絡を



# 多様な学びの場・居場所の確保を

8月1日（木）は高岡市中学校教育研究会保健部会研修会にて「生きづらさを抱えている子どもたち」と題して、8月8日（木）砺波市生徒指導講演会には「さまざまな困難さがある子どもたちへの理解と対応」と題して講演会講師の機会をいただきました。

数年前には「そちら（Ponteとやまフリースタイルスクール）に行ったら楽しくて学校に戻れなくなる」と言われてしまうこともありましたが、「不登校」の子どもたちや、様々な生きづらさをかかえ学校という場になじめない子どもたちが増えている現状に対して、学校の在り方も変化していく必要があることを学校現場にかかわる方々が実感されてのことだと思つくと、未来は少しだけ明るいのかも…と感じます。

また、文部科学省も令和5年3月31日付けて、「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策「learning COCOLOプラン」」を通知しており、主な取り組みの一つとして「多様な学びの場、居場所の確保」を明記しています。学校現場にかかわる方々から、Ponteとやまフリースタイルスクール（以下フリスタ）やみやの森カフェが子どもたちの「居場所」であり「学びの場」として認めてもらえたことをとてもうれしく思い、日ごろの活動や子どもたちの紹介するとともに、子どもたちにとっての「居場所」の必要性についてお伝えしました。

現在、フリスタには、毎回約20名の小中学生が（他、高校生以上の若者たちも10名弱参加）来てくれています。見学に来たときは緊張感でいっぱいいてひとつことも話せない…という子どもたちも、短い人は30分ほどで、ゆっくりの人でも数回で、子どもたち同士たちまち仲良くなっていきます。ご飯を食べながら

「最近くる子が多いけどみんないじめられたのかな?」「私はいじめられてないよ。勉強がいやすぎるだけ」「おれは決まりごとが多いのがいやかな」なんて会話も繰り広げられています。基本的には、それぞれが自分のペースでやりたいことを楽しんでいます。中には、「本格豚骨ラーメンを極めたい」とラーメン作りに挑戦する子もいて、10月半ばに予定されているPonteとやま10周年DAYで出店することを目標に準備中です。

材料の調達、予算、価格設定、調理などなど、まさに「現場での生きた学び」を若者スタッフと一緒に深めています。

大人から見るとただ遊んでいるだけに見える子どもたちもしれませんが、誰かと一緒に何か（対象は問わない）を実行するには、交渉し、同意し、時に折り合いをつける必要があります。その中で、子どもたちは、自然とコミュニケーションの仕方や距離の作り方も学んでいます。そして、月並みですが、私たち大人も子どもたちから日常を丁寧に生きることの大切さを「学ぶ」日々です。

**誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策「COCOLOプラン」**（概要） ※Lightweight, Customized and Optimized Locations of learning

○小・中・高の不登校が約30万人に急増。90日以上の不登校であるにもかかわらず、学校内外の専門機関等で相談・指導等を受けられていない小・中学生が4.6万人に。

→不登校により学びにアクセスできない子どもたちをゼロにすることを目指し、

1. 不登校の発生を理由とする学びの場を確保し、学びたいと思つた時に学ぶ環境を整える
2. 心の小さなSOSを見逃さず、「チーム学校」で支援する
3. 学校の風土の「見える化」を通じて、学校を「みんなが安心して学ぶ」場所にする

ことにより、誰一人取り残されない学びの保障を社会全体で実現するためのプランを、文部科学大臣の下、とりまとめ、

○今後、この取組の司令塔であることが期待され、進捗をしっかりと見守りつつ、今すぐできる取組から、直ちに実行。また、文部科学大臣を本部長とする「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策推進本部」を、この取組の推進も兼ねながら、文部科学省に設置。進捗状況を管理しつつ取組を不断に改善。

---

**主な取組**

1. 不登校の児童生徒全ての学びの場を確保し、学びたいと思つた時に学ぶ環境を整える
  - 小・中・高等を通じて、学びたいと思つた時に多様な学びの場をつなぐことができるよう、個々のニーズに応じた受け皿を整備。
  - 不登校特例校の設置促進（早期に全ての都道府県、指定都市に、将来的には対象児童生徒を最大300名程度を目標に、設置事例や長期研修を推進する。不登校特例校の発足について、関係者に意見を募り、より子供たちの目線に立ったものへの発注）。
  - 校内教育支援センター（スベレヤルサポートルーム等）の設置促進（落ちこぼれ児童の学習・生活支援を学校に広げる）。
  - 教育支援センターの機能強化（業務委託等を通して、NPOやフリースクール等との連携を強化。オンラインによる広域支援、メタバースの活用について、関係府県と連携を推進）。
  - 不登校等学校等における生徒と教員の関わり合いの保障（不登校の生徒も学びを続けられるよう取り組む）。
  - 多様な学びの場、居場所の確保（子ども家庭庁とも連携。学校、教育委員会等とNPO、フリースクールの連携強化。夜間中学校や、公民館・図書館等を活用。自宅等での学習を支援し、民間に委託）。
2. 心の小さなSOSを見逃さず、「チーム学校」で支援する
  - 不登校になる前に、「チーム学校」による支援を実施するため1人1台端末を活用し、小さなSOSを早期に気付くことができるようになるとともに、不登校の保護者を支援。
  - 1人1台端末を活用し、心や体調の変化の早期発見を推進（健康観察にICT活用）。
  - 「チーム学校」による個別支援（教師やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、発達障害等が専門性を発揮して連携。子ども家庭庁とも連携しつつ、個別課題に教育支援の連携を強化）。
  - 一人で抱え込まずに「保護者を支援」（相談窓口整備、スクールカウンセラーのスクールソーシャルワーカーが保護者を支援）。
3. 学校の風土の「見える化」を通じて、学校を「みんなが安心して学ぶ」場所にする
  - 学校の風土と欠席日数には関連を示すデータあり。学校の風土を「見える化」して、関係者が共通認識を持って取り組めるようにし、学校を安心して学ぶ場所にする。
  - 学校の風土を「見える化」（風土等を把握するためのツールを整理し、全国へ提供）。
  - 学校で過ごす時間の中で最も長い「授業」を改善（子供たちの特性に合った柔軟な学びを実現）。
  - いじめ等の問題に対する毅然とした対応の確保
  - 児童生徒が主体的に参画した校務等の見直しと推進
  - 保護者への取り組みの学校現場連携
  - 学校を、授業や部活動等の場にとらわらず、具足な学びを保障

---

**実効性を高める取組**

- エビデンスに基づきターゲットに応じた対応を可能にするための調査の推進（一人一人の児童生徒が不登校となった原因や、学びの状況等を分析・把握）
- 学校における働き方改革の推進
- 文部科学大臣を本部長とする「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策推進本部」の設置



記事とは関係ありません

# 耳より！情報

## 第13回 わが家でも大好評 「ほうれん草ともやしの 帽子のつけ」 byともよ

生活に身近な日用品や食品などの物価上昇が続くなか、節約生活に本気で取り組みたいと考える人も多いでしょう。節約は、毎日の生活のなかで不要な支出を減らすことですが、節約しやすいからと食費を削ることは、自分や家族の健康を疎かにする可能性があります。結果的に食費は減らせても、身体が健康でなければ元も子もありません。節約はあくまで手段であり、目的は幸せになることです。そうはいつても給料日前で厳しい日もあるかと思えます。そこで今回は、栄養バランス・ボリュームも満点な節約おかずとして栗原はるみさんの「ほうれん草ともやしの帽子のつけ」をとよ流にアレンジしたレシピを紹介します。

### 材料(4人前)

- ・節約の王道であるもやし 2袋  
非常に低価格でありながら、ボリュームもあるためお腹を満たしてくれます。
- ・栄養価の高い卵 3~4個  
高騰しているとはいえ、最強コスパ食材の一つです。
- ・ほうれん草 2~3株  
冷凍ほうれん草を使えば時短にも。
- ・削り鰹節 2~3パック
- ・醤油
- ・有塩バターorごま油
- ・塩胡椒



### 作り方

- ①生のほうれん草は下茹でし、食べやすいサイズに切っておく
- ②フライパンを中火で熱し、気持ち多めのバター（ごま油）を溶かし引いたら、洗ったもやしを加えて炒める
- ③ほうれん草も加えて軽く炒めたら、塩胡椒で味付けし大皿に移す
- ④卵を割って菜箸などで溶きほぐしておく
- ⑤キレイにしたフライパンに今度は強めの中火で熱し油を引き、④の卵を入れて大きく菜箸で混ぜる
- ⑥お好みの固さになったら、③の大皿に帽子を被せるように卵をのっける
- ⑦鰹節をできればたっぷりかけて、醤油を垂らしたら完成



虹カフェは、ほっとできる居場所カフェ。第2・第4火曜日の午後2時から5時に開店しています。おすすめは虹にちなんだ7種類（7色）のハーブティー。その日の気分や体調に合わせて選べます。卵、乳、小麦不使用の優しい味のデザートもありますよ。

スタッフには薬剤師、歯科衛生士もいますので、お薬や歯、健康のことなどの相談もお気軽にどうぞ（事前にご連絡いただけるとありがたいです）

虹カフェではお客様やスタッフがやってみたいことに挑戦しています。今までに、元ちゃんハウス（がんとむきあう会）とのコラボ茶話会、生演奏で歌う会、笑いヨガなどをしました。11月は歯科衛生士がお口のケアのお話をします。皆さんからのアイディア募集中です！

広告

