



通信 Oct.



ムラサキシキブ

夕方は急に寒くなりました。雨も多くて体が冷えます。体には栄養をしっかり取り、頭には教養をつけましょう。服装にも注意して上着を用意しましょう。

個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

学年は後半に入り、受験生はいろいろな判断を迫られる時期ですね。学校選びや学習方法の相談などいつでもお受けします。

第2回英検の一次試験が終了しました。英検はいろいろなところで使えるアイテムです。これからも引き続き準会場を開催する予定ですので、**どんどんチャレンジしましょう！**



文化遺産-11-アイヌ古式舞踊

アイヌ民族は日本列島北部周辺、とりわけ北海道の先住民族です。日本語と系統の異なる言語である「**アイヌ語**」をはじめ、自然界すべての物に魂が宿るとされている「**精神文化**」、祭りや家庭での行事などに踊られる「**古式舞踊**」、独特の「**文様**」による刺繍、木彫り等の工芸など、固有の文化を発展させてきました。



なかでも独特な唄と掛け声に合わせて、膝と手拍子でリズムを取りながら踊るアイヌ古式舞踊。自然を尊び、共存してきたアイヌ民族の暮らしの中で生まれたアイヌの踊りは、動物や自然、狩猟や遊び、喜びや哀しみなど、様々なものがあります。アイヌにとっての舞踊は、自分たちが踊って楽しむだけではなく、祖先や神々(カムイ)に対し敬意や感謝を表す表現でもありました。これらの踊りは地域によって「**リムセ**」や「**ウポポ**」、「**ホリツパ**」といわれ、大勢で輪になって踊るものや、少人数で神々への祈りを表したもの、豊漁・豊猟を祈願するもの、悪霊を追い払うためのものなど、さまざまな種類があります。唄や踊りで、喜びや悲しみを



表現することはアイヌにとって欠かせない大切なこと。儀式の時や、親戚・友人が集まった時、あるいは仕事をしている最中など、様々な場面で人々は唄い、踊ったといいます。大自然の厳しさや動物たちのかかわり方・喜びや悲しみ・儀式や交流など様々な生活の中に、唄や踊りが根ざしています。さまざまな踊りがありますが、中でも動物の動きを真似て踊る**サロルンリムセ(鶴の舞)**は、代表的な踊りの一つです。(下記画像、QRコード)

昨年、東京五輪の競歩とマラソン競技の会場である札幌市の大通公園で、大会公認プログラムとしてアイヌ古式舞踊パフォーマンス「**ウポポ ヤン リムセ ヤン**」(唄いましょう・踊りましょう。)が行われました。アイヌ舞踊の伝承に取組む人やその家族などが出演し、見事な踊りや歌を披露。国際中継を通じて**多文化共生**を世界に発信したことは、とても重要で、記憶に新しいです。



八木家の食卓

かぼちゃはビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。これらの成分の相乗効果によって疲労回復効果、血行不良による冷え性や肩こり・頭痛などの改善にも役立つとされています。

「鮭ときのこ、カボチャのミルク煮」

鮭、きのこ、かぼちゃと秋のメニューです。ハロウィンにもお勧めです。

生鮭:4切れ、ベーコン:4枚、玉ねぎ:1個、まいたけ:1パック、しめじ:1パック、かぼちゃ:1/2、牛乳:カップ4、小麦粉:大3、バター:大4、固形スープ:1個、塩、こしょう:適量 4人分

①生鮭は4等分、ベーコンは3cm幅、玉ねぎはくし形に、かぼちゃは1cm厚さで4cm幅に切る。生鮭に塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。②鍋にバター大さじ1を溶かして、鮭とベーコンを炒め、焼き色を付け取り出す。③鍋の余分な脂をふき取り、バター大さじ3を溶かし、たまねぎ、きのこを炒め、小麦粉を入れ、ダマがなくなるまで炒める。④かぼちゃと牛乳、

固形スープを加え、かぼちゃに火が通るまで加熱し、混ぜる。⑤とろみがついたら②を戻し、塩、こしょうで味を調えて出来上がり。



10月2日八木家メニュー