

# 増刊 HSK No. 86

HSK

毎月十二回(一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二三・二五・二八日)発行  
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認



定価100円(会員の購読料は会費を含む)

## もくじ

1. 表紙 (鍋・スイーツバイキング)	2. 手作りご飯会 (鍋)
3. 楽しくクッキング (スイーツバイキング)	4. ほっくほくのほくりく
5. みんなのコーナー (平成28年度自分NEWS)	6. 卒業の思い出 私の仕事 Nからの挑戦状
7. ご協力感謝致します 白々の動き 後記	8. 会費納入のお願い

編集人	特定非営利活動法人 自立生活センターハートいしかわ
TEL&FAX	〒921-8021 石川県金沢市御影町8番32号
ホームページアドレス	(076) 242-1172
E-mail	<a href="http://heart-isikawajimdo.com/">http://heart-isikawajimdo.com/</a> ←2015年5月より
印刷	<a href="mailto:icil@dream.ocn.ne.jp">icil@dream.ocn.ne.jp</a> ハートワーキングセンター

# てづく はんかい なべぼーてい 手作りご飯会 ～鍋パーティー～

1月21日の土曜日にハートで鍋パーティーをしました。今年の鍋は、キムチ鍋、牛すき鍋を作りました。具材は、えのき、白菜、豆腐、ネギ、マロニー、牛肉、もち豚、卵、ラーメン、お餅でした。当日までにハートのみなで会議をしたり、役割をきめたり、買い出しに行ったりしました。僕は買い出しの役割でアルビスの西南部店へHさんと一緒に行きました。



出しの役割でアルビスの西南部店へHさんと一緒に行きました。

そして鍋会当日は野菜を切ったりご飯を炊いたりしていました。

鍋は、キムチ鍋と牛すき鍋と2班にわかれしました。僕は、牛すき鍋の班でした。すきやきのたれをお酒で割ったりお肉に酒をかけたりして下準備をし、野菜や豆腐などを入れて煮込みました。そして食べるとさっそく「おいしい」という声が聞こえてきました。今年も楽しい鍋パーティーになって良かったと思います。

おー えいち  
O. H



## 3月18日 「カフェゆっくり」開催♪

今回は手作りチョコバナナパウンドケーキとドリンクを用意しました。お越しくださった方々、心より感謝申し上げます。



# 楽しくクッキング ～スイーツバイキング～

今回のクッキングは毎年恒例になりつつあるスイーツバイキング。毎年なかなか好評です。屋食には、いなり寿司とそうめんのお吸い物をつくりました。いなり寿司は久しぶりのチャレンジ。作り方を覚えていた人、忘れていた人、初めてだった人、みんななかなか楽しそうに作っていました。出来上がりもなかなか上手に出来上がりました。スイーツもフルーツポンチ、チョコフォンデュ、ホットケーキ、ピザなどみんな完食。なかなかおいしく仕上がりました。

スイーツを食べ終わった後に、軽くゲーム！！今回は徐々に神経衰弱をしました。みんななんだか楽しくゲームをしていたように思います。そんな感じで今回は楽しく過ごせたのではと思います。また次回もお楽しみに！！

たかば

平成28年度、最後の楽しくクッキングはスイーツバイキングを行いました。いつも屋食も自分達で準備するのですが、今回はいつもよりレベルアップしていなり寿司に挑戦しました。(ちなみに例年はカレーやハヤシライスが多かったです。)

前の日にあげの部分を仕込んでおいて当日はみんなで酢飯を包みました。ほとんどの人が初挑戦！お汁をたっぷり吸った柔らかいあげに苦戦しつつも、全部で40個の美味しいいなり寿司を無事につくることができました。

メインのスイーツバイキングも皆さんの頑張りのおかげでどれも大好評♪おやつを何度か追加するほど勢いよく食べてくれていましたね(´▽`)

今回のクッキングも大成功に終わりました。次回のスイーツバイキングはみなさんどんなものが食べたいですか？次回もおいしいクッキングになるよう、またみんなで頑張りましょう(\*^^)v

まとう  
佐藤





# 見てみんげ〜?ほっくほくのほくりく情報

## 「校下」って金沢弁?

金沢では小学校や中学校の通学区域の事を「校下」と言います。一般には「学区」「校区」「校下」などの言葉が使われます。「学区」は東日本を中心とした広い範囲、「校区」は西日本。そして「校下」は北海道の一部と北陸で用いられているそうです。

また、名古屋では「運区」、栃木県の一部では「結社」と言うとてもすごい呼び方をしている所もあるそうです。金沢は城下町ですから、それからきたのかもしれませんが。学校の周りの地域ということで「校下」という呼び名を採用したのかもしれませんが。でも最近この「校下」という呼び名を「校区」に改めようという雰囲気があります。学校の「下」というのは学校を上に見る発想だからいかん!というようです。それを聞くと、「ああ、また一つ金沢弁がなくなるなあ!」という思いしきりです。



学校関係でもう一つ。これは北陸地方ではないのですが、愛知県内の殆どの学校では、授業と授業の間の休み時間のことを「放課」と言う。逆に日常会話では「放課後」とは言わず、授業が終わった後は「授業後」「業後」「下校後」「学校が終わったら〜」のように様々な言い方がされます。

愛知県教育史によれば、語源は1873年3月に公布された愛知県義校規則からきてます。義校とは明治初期の民間の初等学校のことで小学校の前身。規則には「毎日午前十時ヨリ同十一時マテ午後十二時ヨリ同一時迄ノ両度ウ放課トス」(原文)とあったのが起源です。

愛知県内の報告書や教育関連の研究発表会でも、例えば「放課中の事故」のように、ほぼ標準語として利用されています。テレビ番組で取り上げられたこともあり、県内でも「放課」が方言であるという認識は広まっていますが、依然言葉の利用は続いています。ただし、市教委などが出す文書には使われていないそうです。いくつかある休み時間の種類に対し、「10分放課」「20分放課」「1時間目の放課(1時間目と2時間目の間の休み時間を指す)」と明確な時間で分類する手法と、「放課」「大放課」「長放課」と相対的な時間で分類する手法があります。また、給食後の放課は「昼放課」「中間放課」と呼ばれています。



やすみじかんだぜ!

## 石川県はなぜ「金沢県」ではないのか?

実は、「金沢県」が存在していた時期もあったのです。明治2年の天皇に版(土地)と籍(人)を返還する版籍奉還では、原則として藩庁のある場所を藩名にすると決められて加賀藩は金沢藩と改名されました。

そして、明治4年の廃藩置県で、金沢藩は金沢県と改名されます。しかし、北陸地方は、金沢県、富山県、大聖寺県などと面積もばらばらで土地も2つに分かれた複雑な地図になっており、明治5年に石川県、七尾県、新川県と整理されてしまいます。



金沢は石川県の端っことなってしまうために県庁は美川に移されてしまいました。美川町は石川郡にあったために「石川県」と命名されました。

ところが結局、明治6年、七尾県が廃止となったために再び県の中央である金沢に県庁をもってきたという話です。でもそのときなぜ「金沢県」と改名しなかったのでしょうか?それは、当時の県令(県知事)だった内田政風が薩摩藩出身で、それほど金沢にこだわりがなかったためと言われています。

## 石川県はどーれだ??

# 平成28年度 自分NEWS!!

いよいよ新年度です。平成28年度に自分や周りに起こった印象的なことを振り返ってみました。



○再就職先決定！もうあんな辛い思いはコリコリ。今の会社に骨をうずめることを決意。

○母校が、第98回夏の全国高等学校野球選手権大会に出場。惜しくも2回戦で敗退。

ニッカ

新しいヘアスタイル(ツーブロックやアシメトリー)で男前に大変身。

芸能界デビュー目前！！

北川 良治

2016年12月上旬に金沢市東力の「遊々亭」に初めて行って楽しかった。

O. H

去年から自分で料理をするようになって、結構毎回おいしくできています(笑)

うえの

人生初の沖縄上陸！ゆったりした時の流れと美ら海に癒され、人生最大のリラックスタイムとなりました。

ハタ ミカ

ハートのそよかぜが年5回あったけど、全部参加することができてよかった。

米泉

休肝日を作って体に良いことを実現。でも残念なことにお正月で元のもくあみに……(泣)なんとかせねば～！！

北川 母

プロ野球日本シリーズで、広島東洋カープVS北海道日本ハムファイターズの試合で、第6戦、広島東洋カープが本拠地で試合に負けて日本一になれなかったことが残念でした。

岡部 昌明

今年度は娘の小学校卒業式。来年度は中学生。はやい、はやい。もうそんな年なんだなあと思う今日この頃。

たかば

資格取得のために約10年ぶりに苦手な勉強をしました。まだ合格かわかりませんが、機関紙が出るころには分かるはず。受かっていますように♪

佐藤





# 卒業の思い出



春は出会いと別れの季節・みなさんが経験した「卒業」について教えてください。



初めての学生服を着て、臨んだ卒業式。校長先生に名前を呼ばれて、卒業証書を受け取りその後卒業証書を放り投げてしまった僕。一瞬にして笑いの渦に…。卒業式の後「流石!! お笑い王」と声をかけられてしまいました。

りょうじ

中学3年生の卒業式に体育館での卒業証書授与式は生徒数が200人ぐらいいました。自分の名前が呼ばれるまでに体育館で1時間ぐらいたたされて足腰が痛くなりました。最後に先生が「卒業生退場してください」と言って起立をした時にみんなとお別れだと思ったら涙が出そうになってしまった事が印象深いです。

たかっしー



2000年3月頃金沢市長町の中央小学校の卒業式の時小学1年生の頃に担任を受け持って下さったM先生が卒業式を見に来てくれました。M先生と会った時、「この6年間学校生活を頑張ったね」と言ってもらえた事が印象に残っています。M先生に出会えて良かったと思います。

えむ おー M・O

小学校のとき卒業生は約180人でした。座っている状態で校長先生が一人ずつ名前を呼び卒業証書をステージまで取りに行きました。これがまた長いのです…一人ずつ名前を呼んで渡すので、どれくらい時間がかかったか覚えてないくらい長かったです。早く終わらんかなと、ひたすら思っていたことを覚えています。嬉しかったのは、クラスメイトと「中学でもよろしく」と約束したことです。

てー ゆー T・U



## 私の仕事その⑧

派遣会社の清掃のお仕事をして1週間くらいはちょっと未熟な所もあって大変でした。その内作業員から真剣に掃除を教わりながら少しずつ掃除のやり方を覚えて出来る様になりました。

初めの頃朝にスポーツ関係の世間話をしていましたが、社員の方に「会社で世間話ずっとしたら駄目やぞ」と注意されました。その後会社の規則を守りながら仕事しました。

<私のお仕事その⑧に続きます。>

岡部 昌明

## Nからの挑戦状

問：下記のアルファベット3文字はJ R 東日本の東京都周辺の駅名を示したものです。それぞれの正式な駅名を答えよ。

- |       |       |       |                     |       |       |
|-------|-------|-------|---------------------|-------|-------|
| ① TYO | ② KND | ③ AKB | ④ UEN               | ⑤ NPR | ⑥ IKB |
| ⑦ SJK | ⑧ SBY | ⑨ EBS | ⑩ OSK               | ⑪ SGW | ⑫ HMC |
| ⑬ SMB | ⑭ ABN | ⑮ URW | ⑯ OMY               | ⑰ OFN | ⑱ TTK |
| ⑲ YHM | ⑳ MKG | ㉑ KWS | 答えは、最終ページの最終行にあります。 |       |       |

きょうりょくかんしゃいた  
**ご協力感謝致します**

はーといしかわは皆様おひとりおひとりの会費によって支えられています  
これからも豊しくお願ひします

さんじょかいいんひ  
賛助会員費

園谷 準様

二千 一様

北島 憲幸様

はーと ひび うご  
**ハートいしかわの日々の動き**

1 月	
6・13・20・27日	工作講座 ハートかるた作り
10・17・24・31日	CUP講座 事務所の整理整頓
11・18・25日	生活講座 頭の体操をしよう
21日	手作りご飯会 鍋パーティー
2 月	
1・8・15・22日	生活講座 似たような言葉の違い
3・10・17・23日	工作講座 ハートかるた作り
7・14・21・28日	カフェ準備
25日	楽しくクッキング スイーツバイキング
3 月	
1・8・15・22・29日	生活講座 頭の体操をしよう
3・10・16・24・31日	工作講座 ハートかるた作り
7・14・21・28日	カフェ準備
18日	カフェゆっくりOPEN

へんしゅうこうき  
**編集後記**

ハートいしかわでは2017年に入ってから、数独が人気です。しかし、最初はとっつきにくいイメージだった数独。講座の時間に「脱！食わず嫌い」をスローガンに掲げて私の拙い解説を交えて取り組んだところ、皆様飲み込みが早く、今や私など解くスピードが追いつきません。ある日、普通レベルの問題をクリアできるようになったAさんに、もう一段階難易度の高い問題を渡しました。すると、自信無さげな表情を浮かべ「もっと解きやすいのがいい…」との発言が。しかし、いざ解いてみるといつもより手こずりながらも、誰よりも早く解くことができました。解けたときのAさんの清々しい表情にはこちらまで嬉しくなりました。実力となかなか比例しない自信。でも一歩踏み出してみると、意外にもクリアできたり、そのことでうれしくなれたり。

「食わず嫌い」や「自信の無い自分」から少しでも脱却できると、そこには新しい世界が広がるのかもしれない。こんなことを頭において新年度は日々の生活を送ってみてはどうでしょうか。

えめ Nからの挑戦状の答え	とうきょうえき ①東京駅	かんだえき ②神田駅	あきはばらえき ③秋葉原駅	うえのえき ④上野駅	にっぽりえき ⑤日暮里駅	いけぶくろえき ⑥池袋駅
しんじゅくえき ⑦新宿駅	しがやえき ⑧渋谷駅	えびすえき ⑨恵比寿駅	おおさきえき ⑩大崎駅	しながわえき ⑪品川駅	はまかつちようえき ⑫浜松町駅	しんばしえき ⑬新橋駅
うらわえき ⑮浦和駅	おおみやえき ⑯大宮駅	おおふなえき ⑰大船駅	とつかえき ⑱戸塚駅	よこはまえき ⑲横浜駅	むさしこすぎえき ⑳武蔵小杉駅	かわさきえき ㉑川崎駅

# 会費納入のお願い

皆様みなさまに支さえていただきハートいしかわは活動かつどうさせていただいております。  
今年度ことねんども皆様みなさまのご協力きょうりょくをお願いいたします。また、新しい会員様あたらかいいんさまも募集ぼしゆしております。

正会員費 <small>せいかいいんひ</small>	2000円 <small>えん</small>
利用会員費 <small>りようかいいんひ</small>	2000円 <small>えん</small> (新規加入時は、登録料として別途2000円)
賛助会員費 <small>さんじょかいいんひ</small>	一口5000円 <small>えん</small> (個人) 10000円 <small>えん</small> (団体)

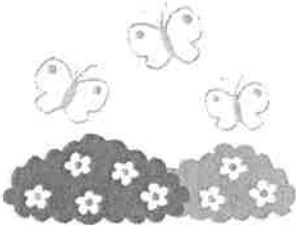
正会員せいかいいんと利用会員りようかいいん・賛助会員さんじょかいいんは兼ねることができます。  
障がいしょうがいをお持ちの方は利用会員りようかいいんのみの入会にゅうかいができます。

**正会員せいかいいんとは**  
ハートいしかわの活動かつどうに賛同さんどうして下さる個人こじん及び団体だんたいで、ハートいしかわの企画まかくや運営うんえい等について発言はつげんすることができ、総会そうかいでの議決権ぎけつけんがあります。

**利用会員りようかいいんとは**  
ハートいしかわの活動かつどうに賛同さんどうして下さる個人こじん及び団体だんたいで、ハートいしかわの企画まかくや運営うんえい等について発言はつげんすることができ、支援しえん、サービスさーびすを受けることができます。

**賛助会員さんじょかいいんとは**  
ハートいしかわの活動かつどうに賛同さんどうして下さる個人こじん及び団体だんたいで、ハートいしかわの企画まかくや運営うんえい等について発言はつげんすることができ、財政的ざいせいに資金協力しんきんきょうりょくをして下さる個人こじん及び団体だんたいです。

ご寄付ききふも随時ずいじゆう受け付けておりますので、ご協力きょうりょくをお願いします。



振込先 <small>ふりこみさき</small>	
郵便振替 <small>ゆうびんふりかえ</small>	口座番号 <small>こうざばんごう</small> 0076-9-17263
加入者名 <small>かにゅうしやめい</small>	自立生活センターハートいしかわ

会員かいいんになると会報送付かいほうそうふや行事案内ぎじょうしあんないなどが受けられます。  
さまざまな情報提供じょうほうていきょうも行ってあります。お気軽まがにお問合せとひあください。  
なお、発送はつそうの都合ごうじよう上、すでに更新こうしん手続きてつづきがお済みすの方かたにも振込用紙ふりこみようしが同封どうふうされています。その点てんはどうぞご理解りかいくださいませ。

