

青空主義

兵庫おでかけ情報

- Tue 遊 ing
- Wed アウトドア
- Thu 食べ歩き
- Fri まち探検
- Sat カルチャー

■情報のご提供は
FAX 078-362-7093
E-mail aozora@kobe-np.co.jp

早朝の森を歩く さえずりを楽しもう



美しい姿と声をもつオオルリ (若鳥)

◆バードウォッチング編は毎月第2水曜日に掲載します。

命の鼓動を感じる最高のひととき。新緑の萌えるこの季節、バードウォッチング&ハイクとしゃれ込んで近くの山へ出かけよう。「双眼鏡、図鑑、フィールドノート」の探鳥セットをお忘れなく。

鳥たちは春から初夏が繁殖の季節。オスはメスの気をひくため、また自分のなわばりを主張するため、

め、美しく良く通る声で繰り返して鳴きます(これを「さえずり」といいます)。地元で繁殖する鳥たちに、旅の途中の渡り鳥たちもたわわり、四月〜五月は野鳥たちのさえずりを楽しむのに最適な時期といえます。

コースは川沿いのハイキングコースがおススメ。さえずりが最高潮に達するのは夜明けごろ。できるだけ朝早く出発しましょう。野鳥を見ながらだと三倍は時間がかかることを頭に入れて無理のない計画を立てる。

若葉が茂り見通しが悪いこの季節に野鳥を見つめるのは声頼り。鳴き声が聞こえる方向をじっくり探しましょ。いきなり双眼鏡を持たず、まずは肉眼で。樹や枝などがさえずるポイントです。さらには動きもチェック。何か動いたと思ったらさかさずこを双眼鏡で見つめましょ。

ぜひ見たい鳥を一つあげるとすれば「オオルリ」。四月上旬ごろ渡ってきて子育てをする夏鳥で、関西の山では谷筋を中心に普通に見ることが出来ます。オスは姿、声ともにすばらしく、鮮やかなブルーの輝きと谷に響くけつたりとした歌声は絶品です。

さえずりを覚えるコツは「さえずっている鳥の姿を見る」こと。声を聞き、姿を見、図鑑を確認す

バードウォッチング



初めての夏鳥観察

先日、再度山の探鳥会に参加しました。学ぶことが山ほどある初心者なので、初めての夏鳥観察に心を弾ませました。バードウォッチングは初めてという友達を誘っての参加。開始早々にオオルリの姿を確認でき、友達と大喜び！「さえずる姿とその声にも感動したり、スコープの中の鳥

ました。再度山は野鳥の声をあふれかえり、新緑は生き生きとしていてとても楽しかったです。

この日、たぐさんのオオルリに出会いましたが、初心者には双眼鏡で目当ての鳥を見ることすら難しいもの。経験豊富な方々から指導を受けたり、スコープの中の鳥

神戸・再度山

◆神戸青少年公園コース 14日10時、神鉄谷町集合。肘曲り―神戸青少年公園―黒甲越東道―大池駅。約14km、健脚向き。当日の中止・決行は神鉄鈴蘭台駅 ☎078-591-0064 (7時以降)

◆西の比叡山姫路書写山を歩く 14日10時、JR姫新線余部駅集合。大蔵神社―刀一奥の院―東坂―余部駅。約16km、健脚向き。参加費300円。雨天決行。神戸ウォーキング協会 ☎078-251-0114

◆尼崎の歴史散歩 14日13時、阪神尼崎駅北側噴水前集合。尼崎市立地域研究史料館の職員を講師に、尼崎に残る歴史を訪ねる。桜井神社一本興寺一法園寺一大覚寺一貫布瀬神社。参加費500円。小雨決行。兵庫歴史研究会、梅村さん ☎078-592-1621

◆神戸史談会史跡探訪 鶴越の逆落とし 15日13時、神鉄鶴越駅改札口集合・出発。地域史家・前田章賀氏を講師に源平合戦の史跡を探訪。鶴越の逆落とし―明泉寺―平盛後の碑―下山善光寺―願成寺―鎮守稲荷神社―JR神戸駅。参加費500円。小雨決行。神戸史談会事務局、小阪さん ☎078-935-7070

◆能勢妙見山 15日9時、能勢電鉄妙見山駅集合。初谷溪谷―妙見山―光明山―天台山―妙見山。約18.5km。参加費300円。アルペン芦山、高森さん ☎090-2103-2115 (夜間のみ)

◆六甲・黒岩谷 15日9時、阪急御影駅集合。白鶴美術館―西お多福山―軒茶屋―黒岩谷―雨ヶ峠―阪急芦屋川駅。約15km、中級向き。参加費200円。当日NHK6時の気象情報で県南部の降水確率が50%以上の場合は中止。山の会こまきさ、益田さん ☎06-6428-1015

◆レッドベレーズ 15日9時40分、阪急三宮駅東改札口集合(9時50分に北広場を出発)。阪急三宮駅―諏訪神社―市章山―堂徳山―再度公園―布引ハープ園―新神戸駅。約12km、4-5時間。耳の不自由な人に理解のある人と聴障者のふれあいハイク。参加費300円。前日夜のNHK天気予報で県南部の午前・午後いずれかの降水確率が70%以上、または当日朝、雨の場合は中止。東さん ☎06-6681-4943

◆土池公園・奥須磨公園 16日10時、市営地下鉄谷町駅集合。土池公園―多井畑―神一奥須磨公園一名谷駅。約9km。参加費300円。兵庫県歩け歩け協会、熊原さん ☎078-792-9940

◆新緑の明石海浜公園とつじの丘をたずねて 18日10時、山電西二見駅集合。明石海浜公園―つじの丘―東二見橋―魚住海岸―住吉公園―住吉神社―茨木酒造。約6km。小雨決行。当日の中止・決行は山電明石駅 ☎078-911-2481 (7時以降)

◆新緑登山大会&MTB教室&パラグライダー体験会 14日10時、ハチ高原交流促進センター前集合(養父市ハチ高原、国道9号関神社前交差点を左折)。対象者は①新緑登山大会(鉢伏山)ハイク程度程度の登山ができる人。②MTB教室=身長130cm以上で自転車に乗れる人。③パラグライダー体験会=幼稚園以上。参加費は1種類につき一般500円、小学生以下300円。雨天決行。12日までに電話で申し込みか当日集合場所受付で申し込み(ひょうごCSRクラブ事務局 ☎078-367-5413。当日の連絡先はハチ高原交流促進センター ☎079-667-8331)。また、6月4日14-16時、17-19時、5日9時半-11時には熱気球体験も行われる(500円、5月20日までに申し込み。ひょうごCSRクラブ事務局 ☎078-367-5413またはハチ高原プラトリー ☎079-667-7111)

◆めじろクラフトアートフェア 14、15日に伊丹市の尾陽池公園で「いたみ緑化&物産フェア」=写真=が開催される。同公園多目的広場では両日とも園芸・植木市など花と緑の展示・即売をはじめ、花と緑のオークション(13時)、花苗や花の種のプレゼント(10時から先着)、地元企業、団体などが商品展示販売や抽選会を行う「物産フェア」ほか予定されている。また草生地広場では「エコロジーマーケット」(雨天中止)が開かれ、両日とも約100アースのフリーマーケットや土壌改良材の配布(先着1000人)、14日は廃材を利用したメカ虫作りや木工教室、リサイクル商品の展示などが行われる。10-16時。物産フェアは雨天決行。▽JR、阪急伊丹駅前4番乗り場から市バス17系統裁判所経由西野武庫川センター前行きで尾陽池公園前下車。緑化フェア(市公園緑化協会) ☎072-784-8096。物産フェア(伊丹商工会議所) ☎072-775-1221

◆神戸青少年公園コース 14日10時、神鉄谷町集合。肘曲り―神戸青少年公園―黒甲越東道―大池駅。約14km、健脚向き。当日の中止・決行は神鉄鈴蘭台駅 ☎078-591-0064 (7時以降)

◆西の比叡山姫路書写山を歩く 14日10時、JR姫新線余部駅集合。大蔵神社―刀一奥の院―東坂―余部駅。約16km、健脚向き。参加費300円。雨天決行。神戸ウォーキング協会 ☎078-251-0114

◆尼崎の歴史散歩 14日13時、阪神尼崎駅北側噴水前集合。尼崎市立地域研究史料館の職員を講師に、尼崎に残る歴史を訪ねる。桜井神社一本興寺一法園寺一大覚寺一貫布瀬神社。参加費500円。小雨決行。兵庫歴史研究会、梅村さん ☎078-592-1621

◆神戸史談会史跡探訪 鶴越の逆落とし 15日13時、神鉄鶴越駅改札口集合・出発。地域史家・前田章賀氏を講師に源平合戦の史跡を探訪。鶴越の逆落とし―明泉寺―平盛後の碑―下山善光寺―願成寺―鎮守稲荷神社―JR神戸駅。参加費500円。小雨決行。神戸史談会事務局、小阪さん ☎078-935-7070

◆能勢妙見山 15日9時、能勢電鉄妙見山駅集合。初谷溪谷―妙見山―光明山―天台山―妙見山。約18.5km。参加費300円。アルペン芦山、高森さん ☎090-2103-2115 (夜間のみ)

◆六甲・黒岩谷 15日9時、阪急御影駅集合。白鶴美術館―西お多福山―軒茶屋―黒岩谷―雨ヶ峠―阪急芦屋川駅。約15km、中級向き。参加費200円。当日NHK6時の気象情報で県南部の降水確率が50%以上の場合は中止。山の会こまきさ、益田さん ☎06-6428-1015

◆レッドベレーズ 15日9時40分、阪急三宮駅東改札口集合(9時50分に北広場を出発)。阪急三宮駅―諏訪神社―市章山―堂徳山―再度公園―布引ハープ園―新神戸駅。約12km、4-5時間。耳の不自由な人に理解のある人と聴障者のふれあいハイク。参加費300円。前日夜のNHK天気予報で県南部の午前・午後いずれかの降水確率が70%以上、または当日朝、雨の場合は中止。東さん ☎06-6681-4943

花と緑の展示・即売 14、15日伊丹



14、15日に伊丹市の尾陽池公園で「いたみ緑化&物産フェア」=写真=が開催される。同公園多目的広場では両日とも園芸・植木市など花と緑の展示・即売をはじめ、花と緑のオークション(13時)、花苗や花の種のプレゼント(10時から先着)、地元企業、団体などが商品展示販売や抽選会を行う「物産フェア」ほか予定されている。また草生地広場では「エコロジーマーケット」(雨天中止)が開かれ、両日とも約100アースのフリーマーケットや土壌改良材の配布(先着1000人)、14日は廃材を利用したメカ虫作りや木工教室、リサイクル商品の展示などが行われる。10-16時。物産フェアは雨天決行。▽JR、阪急伊丹駅前4番乗り場から市バス17系統裁判所経由西野武庫川センター前行きで尾陽池公園前下車。緑化フェア(市公園緑化協会) ☎072-784-8096。物産フェア(伊丹商工会議所) ☎072-775-1221

◆六甲・黒岩谷 15日9時、阪急御影駅集合。白鶴美術館―西お多福山―軒茶屋―黒岩谷―雨ヶ峠―阪急芦屋川駅。約15km、中級向き。参加費200円。当日NHK6時の気象情報で県南部の降水確率が50%以上の場合は中止。山の会こまきさ、益田さん ☎06-6428-1015

◆レッドベレーズ 15日9時40分、阪急三宮駅東改札口集合(9時50分に北広場を出発)。阪急三宮駅―諏訪神社―市章山―堂徳山―再度公園―布引ハープ園―新神戸駅。約12km、4-5時間。耳の不自由な人に理解のある人と聴障者のふれあいハイク。参加費300円。前日夜のNHK天気予報で県南部の午前・午後いずれかの降水確率が70%以上、または当日朝、雨の場合は中止。東さん ☎06-6681-4943

◆土池公園・奥須磨公園 16日10時、市営地下鉄谷町駅集合。土池公園―多井畑―神一奥須磨公園一名谷駅。約9km。参加費300円。兵庫県歩け歩け協会、熊原さん ☎078-792-9940

◆新緑の明石海浜公園とつじの丘をたずねて 18日10時、山電西二見駅集合。明石海浜公園―つじの丘―東二見橋―魚住海岸―住吉公園―住吉神社―茨木酒造。約6km。小雨決行。当日の中止・決行は山電明石駅 ☎078-911-2481 (7時以降)

◆新緑登山大会&MTB教室&パラグライダー体験会 14日10時、ハチ高原交流促進センター前集合(養父市ハチ高原、国道9号関神社前交差点を左折)。対象者は①新緑登山大会(鉢伏山)ハイク程度程度の登山ができる人。②MTB教室=身長130cm以上で自転車に乗れる人。③パラグライダー体験会=幼稚園以上。参加費は1種類につき一般500円、小学生以下300円。雨天決行。12日までに電話で申し込みか当日集合場所受付で申し込み(ひょうごCSRクラブ事務局 ☎078-367-5413。当日の連絡先はハチ高原交流促進センター ☎079-667-8331)。また、6月4日14-16時、17-19時、5日9時半-11時には熱気球体験も行われる(500円、5月20日までに申し込み。ひょうごCSRクラブ事務局 ☎078-367-5413またはハチ高原プラトリー ☎079-667-7111)

◆めじろクラフトアートフェア 14、15日に伊丹市の尾陽池公園で「いたみ緑化&物産フェア」=写真=が開催される。同公園多目的広場では両日とも園芸・植木市など花と緑の展示・即売をはじめ、花と緑のオークション(13時)、花苗や花の種のプレゼント(10時から先着)、地元企業、団体などが商品展示販売や抽選会を行う「物産フェア」ほか予定されている。また草生地広場では「エコロジーマーケット」(雨天中止)が開かれ、両日とも約100アースのフリーマーケットや土壌改良材の配布(先着1000人)、14日は廃材を利用したメカ虫作りや木工教室、リサイクル商品の展示などが行われる。10-16時。物産フェアは雨天決行。▽JR、阪急伊丹駅前4番乗り場から市バス17系統裁判所経由西野武庫川センター前行きで尾陽池公園前下車。緑化フェア(市公園緑化協会) ☎072-784-8096。物産フェア(伊丹商工会議所) ☎072-775-1221

◆神戸青少年公園コース 14日10時、神鉄谷町集合。肘曲り―神戸青少年公園―黒甲越東道―大池駅。約14km、健脚向き。当日の中止・決行は神鉄鈴蘭台駅 ☎078-591-0064 (7時以降)

◆西の比叡山姫路書写山を歩く 14日10時、JR姫新線余部駅集合。大蔵神社―刀一奥の院―東坂―余部駅。約16km、健脚向き。参加費300円。雨天決行。神戸ウォーキング協会 ☎078-251-0114

◆尼崎の歴史散歩 14日13時、阪神尼崎駅北側噴水前集合。尼崎市立地域研究史料館の職員を講師に、尼崎に残る歴史を訪ねる。桜井神社一本興寺一法園寺一大覚寺一貫布瀬神社。参加費500円。小雨決行。兵庫歴史研究会、梅村さん ☎078-592-1621

◆神戸史談会史跡探訪 鶴越の逆落とし 15日13時、神鉄鶴越駅改札口集合・出発。地域史家・前田章賀氏を講師に源平合戦の史跡を探訪。鶴越の逆落とし―明泉寺―平盛後の碑―下山善光寺―願成寺―鎮守稲荷神社―JR神戸駅。参加費500円。小雨決行。神戸史談会事務局、小阪さん ☎078-935-7070

◆能勢妙見山 15日9時、能勢電鉄妙見山駅集合。初谷溪谷―妙見山―光明山―天台山―妙見山。約18.5km。参加費300円。アルペン芦山、高森さん ☎090-2103-2115 (夜間のみ)

◆六甲・黒岩谷 15日9時、阪急御影駅集合。白鶴美術館―西お多福山―軒茶屋―黒岩谷―雨ヶ峠―阪急芦屋川駅。約15km、中級向き。参加費200円。当日NHK6時の気象情報で県南部の降水確率が50%以上の場合は中止。山の会こまきさ、益田さん ☎06-6428-1015

◆レッドベレーズ 15日9時40分、阪急三宮駅東改札口集合(9時50分に北広場を出発)。阪急三宮駅―諏訪神社―市章山―堂徳山―再度公園―布引ハープ園―新神戸駅。約12km、4-5時間。耳の不自由な人に理解のある人と聴障者のふれあいハイク。参加費300円。前日夜のNHK天気予報で県南部の午前・午後いずれかの降水確率が70%以上、または当日朝、雨の場合は中止。東さん ☎06-6681-4943

親に殴られる子ども。じゃ、誰に抱きしめてもらえばいいんだ。

貧困に苦しむ子どもたちのために、日本の私たちにはできることがある。

貧困にあえぐ国から、子どもへの虐待をなくしたい。最も愛情を注がれた人。その人からの暴力におびえる子どもが、途上国には沢山います。貧困ゆえに生まれるさまざまな不幸から子どもたちを救うために活動するフォスター・プランは、国連に公認・登録された国際NGOです。フォスター・ペアレントは、子どもと心を通わせながら、地域づくりを支援する制度。月々の援助金を3000円、4000円、5000円から選び、ご参加いただけます。また、月々1000円からのマンスリー・サポーター制度もあります。

Plan

0120-400-422
http://www.plan-japan.org
携帯サイト http://www.plan-japan.org/m

健康家族 伝統にんにく卵黄

口にすると、素材から健康なものを...

南九州の各家庭で親しまれてきた伝統食を研究、改良したのが健康家族の「伝統にんにく卵黄」です。化学的に合成されたサプリメントではなく、にんにくと卵黄、ふたつの食材を組み合わせた自然食です。だからこそ製品に用いる素材の品質を何よりも大切に考えています。

「伝統にんにく卵黄」は南九州に設けた自社管理農場で、薬剤を使わず栽培された新鮮なにんにくと、平飼にされた地鶏の有機卵黄を使用しています。

伝統的な自然農法、自然飼育をモットーに食材として本来あるべき姿、健康な食材であることを大切にしています。

製造へのこだわり。外部機関の評価で安全性を証明。

素材だけでなく、お客様のお手元にお届けするまで全てにおいて「安心・安全」のため、NASAが宇宙飛行士たちの食品の安全性を確保するための衛生管理システム「HACCP」方式を採用した工場をつくりました。

また、財団法人日本健康・栄養食品協会が認定する「JHFAマーク」をにんにく食品第1号で取得。これは消費者の皆様へ安心してご利用頂ける健康補助食品として認められた証です。にんにく食品規格基準に適合した健康補助食品を、健康の為にご家族皆様でお召し上がりください。

商品番号 1001
1,344円 (本体価格1,280円、税64円) 500mg×31粒入り
全国送料無料

お申し込みは、お電話・FAX・インターネットで。
0120-550-229

お申し込みは、お電話・FAX・インターネットで。
FAX 0120-550-396
インターネットは24時間受付 [ホームページ] http://www.550229.jp