

「きたくらぶ通信」は  
 「北区LOVE」北区をもっと好きになる  
 「北倶楽部」北区がより楽しいまちと  
 なるための情報誌です。

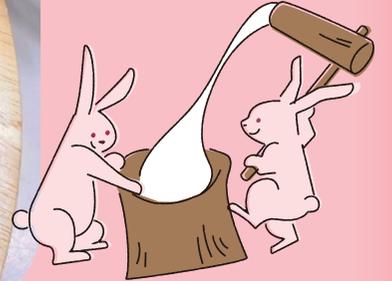
神戸市北区地域情報誌

## 北区の食材を 使った

## おもちの アレンジレシピ

お正月にお餅を食べる由来は諸説ありますが、特別な日にのみ食べられていたお餅は、平安時代のお正月行事「歯固めの儀（正月の三が日に硬い食べ物を食べることで健康と長寿を祈る儀式）」で使用されるようになったことから、「お正月の代表的な食べ物」に変化したといわれています。

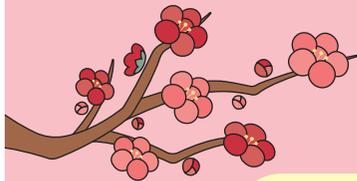
お餅は遥か昔から神様に捧げる神聖な食べ物で、長く伸びて切れない特徴からも長寿を表すことから、とてもおめでたい食べ物となっています。



## もちピザ

### 材料

- ・お餅……………200グラム(切り餅約4枚)
- ・玉ねぎ……………1/2
- ・パプリカ(赤色・黄色)……1/2
- ・ピーマン……………1/2
- ・ハム……………約30グラム(3,4枚程度)
- ・チーズ……………適量
- ・ピザソース……………適量



今回は八多ふれあいのまちづくり協議会のみなさんに「おもちのアレンジレシピ」を紹介いただきました。お正月で余ったお餅と北区産の新鮮なお野菜を使ったお餅料理を、ぜひご家庭でお試ください。

大人も子どもも楽しむことができます。おいしいもちピザを作りました。お好みに、ほうれん草やキノコ、ベーコンを入れたり、ピザソースを北神みそに変えて和風ピザにアレンジしてもおいしいですよ。



八多ふれあいのまちづくり協議会のみなさん

### 料理方法

- ①パプリカ・ピーマン・ハムは一口サイズ、お餅は約5mmにカットします。
- ②熱したフライパンへ油をひいてから、カットしたお餅を円状に隙間なく並べて焼きます。
- ③お餅が柔らかくなり、繋がったら、ひっくり返し裏面も同様に焼きます。
- ④少し焼き色がついたら、ピザソースを生地の表面に塗り、玉ねぎ・ハム・パプリカ・ピーマンなどの具材をトッピングし、上からチーズをかけます。
- ⑤蓋をして、弱火で3～5分程度焼いたら完成です。

## いももちぜんざい

## おもちアレンジレシピ番外編

### 材料(2人分)

- ・お餅……………100グラム(切り餅約2枚)
- ・さつまいも……………160グラム
- ・ゆであずき缶詰(加糖)……200グラム
- ・塩……………ひとつまみ
- ・水……………150cc



## 揚げないおかきもち

- ・お餅……………お好みの量



### 料理方法

- ①お餅を2mm～5mmくらいにうすくスライスします。
- ②1日から2日ほど陰干しをします。  
※天候にもよりますが、少しひび割れするくらい干してください。
- ③干し終わったら、トースターで焦げ目がつく程度焼いて完成です。

### 料理方法

- ①まずは、お餅とさつまいもをレンジで柔らかくなるまで温めます。
- ②やわらかくなったお餅とさつまいもを練り込みます。
- ③練り込んだものを一口サイズにまるめて、フライパンで焼き目がつくまで焼いたら、いももちの出来上がりです。
- ④次はぜんざいを作るためにゆであずきと水を鍋に入れて、火をつけます。
- ⑤焦げないようにえず混ぜ、沸騰したら塩を入れ、混ぜたら弱火にして5分煮込んでぜんざいの出来上がりです。
- ⑥最後、お椀にぜんざいと工程③で作ったいももちを入れたら、いももちぜんざいの完成です。

## 北区の 食材を購入できる 直売所



### FARM CIRCUS ファームサーカス

📍神戸市北区大沢町上大沢2150  
 (道の駅「神戸フルーツ・フラワーパーク大沢」内)  
 ☎078-954-1940  
 🕒10時～17時(季節によって営業時間が異なります)  
 🏠なし ※1月1日のみ休業



### 道の駅「淡河 おうご」

📍神戸市北区淡河町淡河字弘法垣643番1  
 ☎078-959-1665  
 🕒10時～17時  
 🏠年末年始



### JA兵庫六甲 農協市場館 農野花

📍神戸市北区有野中町3丁目1-2  
 ☎078-981-3548  
 🕒10時～17時  
 🏠年末年始



# 冬の北区でキャンプしよう!!

自然に囲まれた北区にはキャンプ場もたくさんありますが、キャンプといえば「夏」のイメージをお持ちの方が多くと思います。実は「冬」のキャンプには空気が澄んで夜空の天体観測が綺麗、虫がほとんどいなくて苦手な方も安心、なにより焚き火を囲んで暖を取ったり料理を楽しんだりといった、夏とは違った魅力があります。今号では焚き火ができるキャンプ場をご紹介します。冬の寒い時期こそ焚き火を囲んで冬キャンプを楽しんでみませんか。



## しあわせの村

📍 神戸市北区しあわせの村1-1  
☎ 078-743-8000(9時~18時)



常設キャンプ場 オートキャンプ場

日帰りを含めて25サイトの常設テントキャンプ場と普通車・キャンピングカー合わせて45サイトのオートキャンプ場があります。

炊事用具のレンタルや食材の販売もありますので、ゴミを持ち帰る用意だけしておけば手ぶらでもキャンプが楽しめます。直火での焚き火は禁止ですが、焚き火台を使用すれば焚き火ができます。



## 洞川教育キャンプ場

📍 神戸市北区山田町下谷上中一里山4-1  
☎ 090-4272-4048  
(月~土:10時~20時、日・祝:10時~16時)



3つのサイトで22張のテントが使用できます。炊事用具のレンタルや薪・炭等の販売があります。焚き火台を使用すれば焚き火はできますが、所定の手続きが必要になりますので、予約時にご相談ください。



## KOBE 川の音ベース

📍 神戸市北区山田町原野大塚山  
☎ 078-381-6867



2023年4月にオープン予定の川のせせらぎが聞こえる自然豊かなキャンプ場です。現在はプレオープンとして1日10サイト限定で使用できます。薪と飲料水の販売があります。焚き火台を使用してお楽しみください。



## 「フォトコンこうべ北 2022」開催中!

昨年に引き続き、2度目の開催となる今回のテーマは「北区の四季」。キャンプに行った際に撮った星空や焚火の写真など、北区の四季を切り取った写真を大募集しています!

入賞者には、北区にまつわるステキな賞品も!!  
応募期間は令和5年1月15日(日)までとなっていますので、ぜひ皆さんも「#北区の四季みつけ」をつけてご応募ください!秋・冬だけでなく、春・夏の写真もお待ちしております!



フォトコンの詳細は  
北区公式SNSを  
チェック



### 中学生★児童館で大活躍!!

ひよどり台児童館では、こどもたち自らがプロデュースするハロウィン行事で「お化け屋敷」に挑戦しました。中学生が中心で考えるこども会議を開催し、柔軟な発想が次々に飛び出し、内容を決定しました。部活動が休みの日に児童館に集まり準備を進めました。開催までの期間が短かったため、職員がサポートする場面もありましたが、中学生が企画する「お化け屋敷」に期待も高まり、当日は200人を超える参加がありました。

今後も、ひよどり台児童館では、中学生発信のアイデアに、大人の知恵やノウハウをプラスした新しい児童館運営を通し、こどもたちが活躍する地域づくりを目指します。



参加者では体験できない企画する側の楽しさを知ることができたよ

最初は緊張したけど、参加者の笑顔が見られたのがうれしかった



#### 区社協では...

区内全ての児童館が、こどもたちが笑顔で過ごす居場所となり、地域の子育ての拠点となるようサポートしていきます。職員研修も実施します。また、子育て支援活動に取り組む地域の方々や団体の活動支援をしています。

問 北区社会福祉協議会

北区社会福祉協議会北神事務所

☎078-593-1111(代)

☎078-981-5377(代)



毎月1カ所北区のふれあいのまちづくり協議会を紹介します

### 大沢ふれまちなここが自慢!

### どろんこバレーボールを 未来へつなげよう!

大沢ふれあいのまちづくり協議会が取り組む事業は数多く、このコロナ禍でも、今出来ることとして工夫を凝らし事業を行って来ました。

その中でも3年連続の中止となった事業の一つに、わが町夏の風物詩として地域内外に知られている「どろんこバレーボール神戸大会」があります。開催時には、町の人口を上回る約1300人の皆さんが来場されています。また、「どろんこバレーは開催されるのですか。楽しみにしています。」等、この事業に対するお問合せも多く寄せられました。そのため、ひまわり、蓮華の種まきを行い会場の環境整備・維持に努めるとともに、過去の出場者、準町民、地元住民の参加による、未来へつなぐ「どろんこバレーボールワークショップ」を開催し、老朽化した用具類の更新等により、事業への愛着を深めています。

あらゆる事業を通して、各組織が連携し地域内及び都市との交流を図り、地域の皆さんと共に活動を支援しています。

問 大沢ふれあいのまちづくり協議会  
大沢町地域事務局

☎078-954-0301  
(大沢出張所内)

### あなたの声をお聞かせください!

きたくらぶ通信の紙面へのご意見・ご感想をお聞かせください。まだまだ知られていないスポットなど記事へのご要望も募集しています。

お声を聞かせていただいた方の中から、抽選で10名の方に「六甲有馬ロープウェー」サコッシュをプレゼント!!

ご意見投稿で2023年 初春 運だめ心!?  
たくさんのご意見をお待ちしています!



郵送の場合は郵便番号、住所、氏名、年齢とご意見等をご記入のうえ、下記応募先までお送りください。  
〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-2-1  
北神区役所まちづくり課 「読者の声」宛

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。匿名でのご応募はご遠慮ください。個人情報情報はプレゼントの発送以外には使用いたしません。



インターネットからもご応募いただけます。

## 北区の魅力を私たちがご紹介します



4 たけしげ あかり 選手  
竹重 杏歌理 選手  
DF(ディフェンダー)

INAC神戸より地域の魅力発信を行っていく「9区プロジェクト」の一環として、「きたくらぶ通信」でINAC神戸の選手が北区の魅力を紹介いたします。

みんなでINAC神戸を応援して、冬の寒さを吹き飛ばしましょう!!



11 たかせ めぐみ 選手  
高瀬 愛実 選手  
FW(フォワード)



INACのHPIはこちら▶▶▶



## 第2回KUL 防災企画展 開催のご案内



エコール・リラ5階において、1月14日(土)から、&arr; KUL((株)関西都市居住サービス)主催の防災企画展「過去に学び、未来に備える、災害と対策」展が開催されます。2023年9月には関東大震災から100年を迎えます。今、改めて過去に発生した地震の記録を写真、映像等で振り返り、また南海トラフ地震など将来起こりうる大規模地震発生時の想定被害や対策も紹介します。皆様が当事者としての防災・減災への備えを考え、あわせて防災・減災への意識の向上を図るきっかけづくりとなるような展示をご用意しています。

開催期間 2023年1月14日(土)~22日(日)  
10時~20時

場所 エコール・リラ5階  
エディオン前通路 **入場無料**

期間中は、防災に関するイベントの開催も予定しています。

エコール・リラ ☎078-982-3161(代)

~お知らせ~ 次回のきたくらぶ通信は4月号です。引き続きご愛読ください!

発行

北神区役所まちづくり課  
〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-2-1  
TEL:078-981-5377(代表) FAX:078-981-3506

北区役所まちづくり課  
〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1-9-1  
TEL:078-593-1111(代表) FAX:078-593-1166



きたくらぶ通信はホームページでもご覧いただけます。

