



発行  
新川中原住民協議会  
企画・編集  
住民協議会広報部  
コミュニティセンター  
三鷹市新川1-11-1  
TEL 0422 (49) 6568~9  
http://www1.parkcity.ne.jp/sncc/  
印刷 仲田印刷

きのえうま  
**2014年「甲午」**



**新年のごあいさつ**

新川中原住民協議会  
会長 **田山 光興**

新年明けましておめでとう  
ございます。

昨年中は、新川中原住民協  
議会の活動に多大なるご理解  
とご協力をいただき、心より  
お礼申し上げます。

さて、私は昨夏図らずも会  
長となり、盆踊り大会、運動  
会、と息つく暇もなく対応に  
追われましたが、まず驚かさ  
れたのは、地域の皆さんと住  
協委員の目標へ向かっての結  
束力、意思の力でした。地域  
生活を積極的に楽しむ新川中  
原の人たちを頼もしく思い、  
感動しました。

10月20日のコミュニティ運  
動会は終日雨に見舞われ、中  
止せざるを得ませんでした。  
返品のかかないオードブル等  
を前にして、急遽開いた反省  
会に85人もの委員、協力委員  
の皆さんが集まり、そのバイ  
タリテイーとエネルギーに感  
激し、圧倒されました。来年  
度こそ、晴天のもと奔馬のよ  
うな運動会にしなければと  
誓ったものです。

このような新川中原の結束  
力や協働体制は、急に湧いて  
出てきたものではありません。  
長い歴史をもつ町会・自治会

活動や、ことし32年目を迎え  
る新川中原住民協議会のたゆ  
まざる活動の結果であり、な  
かなく初代会長の井上利明  
氏、二代目会長の畑谷貴美子  
氏の骨身を惜しまぬ努力は記  
憶に新しいところです。

私たちが愛する「ふれあい」  
と「安全安心」のまち新川中  
原を、より確かなものにする  
ための大前提は、人と人との  
結びつき、「絆」です。先般  
の東日本大震災は、私たちに  
絆の意味を改めて問いかけま  
した。絆は、もとより、寄り  
かかりや甘えではありません

日本では、いつごろから馬が飼われるよう  
になったかは、いまもってはっきりしていな  
い。しかし人々と、馬のかかわりあいが出て  
くるのは古墳時代(240~560年)になっ  
てからで、後期の古墳から馬具、馬形埴輪、  
土製馬の類が出土している。しかし、その当  
時いたと思われる馬が、そのまま飼われ続け  
たかどうかは確証がなく、現時点では渡来説  
がとられている。

自分の判断で人を思いや  
り、助け合うことでしょ  
う。また、将来にわたって結  
びつきが持続するためには、そ  
れぞれの人が将来の夢や願望を  
もつ必要があります。

住民協議会は、地域でこ  
うした「絆」を求める人たちの  
交流の核(プラットフォーム)  
となることを目指します。

具体的には、住協自体の活  
動を通じて地域生活の楽し  
さ、潤いの場を提供すると  
もに、隣接する他の組織との  
協力関係をより一層緊密にし  
ます。とくに、住区の町会・

自治会、新川中原地区災害対  
策連合会、ケアネットしん  
な、鷹南学園コミュニティ、

スクール委員会の活動は住協  
活動の一部ともいえます。も  
ちろん、それぞれ独立した組  
織であり、歴史も目的も異に  
していますが、住民協議会と  
してできる限りの協力をし  
ていきます。

「去年今年貫く棒の如きも  
の」高濱虚子の名句ですが、新  
年に臨む住民の皆さん、地域の  
諸団体、行政とともに、持続  
可能な循環型コミュニティの実  
現を旨とす新川中原住民協  
議会の座右の銘とします。

本年もどうぞよろしくお願  
いします。

**ウマに因んだ  
格言・諺**

ウマは古くから人間と密接  
なかわりがあったため、ウ  
マのつく格言・諺は多い。

**生馬の目を抜く**

人をだしぬいて利を得るこ  
と。ずるがしこいこと。

**馬を得て鞭を失う**

一方を得れば、一方を失う  
の意。

**馬には乗ってみよ、人には添  
うてみよ**

ためしてみなければ本当の  
ことはわからない。用心して  
ばかりいずに、思い切つて当

**休館日のお知らせ**

1月	6日(月)	13日(月)	14日(火)	20日(月)	27日(月)
2月	3日(月)	10日(月)	11日(火)	17日(月)	24日(月)

新年は4日(土)より開館  
1月4日は5時閉館

**馬の耳に念仏**

馬に念仏を聞かせても何も  
わからない。一向にききめ  
ないこと。馬耳東風ともい  
う。

**壁に馬を乗りかける**

むやみに急いで、無理をす  
ることのたとえ。

**塞翁が馬**

人生の禍福や幸不幸は変り  
やすいものなので、いたずら  
に悲しんだり喜んだりしては

**天馬空を行く**

いけないのたとえ。  
人の行いの奔放自在のたとえ。  
**馬脚をあらわす**  
尻尾を出すとか、ボロをだ  
すとかの意。

**人喰い馬にも合口**

手のつけられない者でも扱  
い方がある。  
**瘦馬の道いそぎ**  
気ばかりあせて功を急ぐ  
ことのたとえ。

**紫草短歌会**

蒼穹に風のあるらしはるかなる飛行機雲の生れつつ消ゆる

梅園の隅に咲きある臘梅の黄色なる花ほのかに香る

厨にて楽しみながら料理する明日は孫らに会へる元日

紅梅を剪定せむと切る枝の切り口花と同じ紅色

かるた読む役目はいつも父なりき今も聞こゆるなめらかなる声

春近き雪降る庭に水仙のとがり芽の立つみどり濃き色

**葉牡丹俳句会**

初日の出大海原の大合唱

白々と明け立つ頃の初湯かな

母子ともに健やかですと初電話

着ぶくれて老人の席ゆづりあふ

書初や常と云う字の今を生く

参拝の人呼ぶ深大福達磨

凹みたるまな板千せり真砂女の忌

子等三つ我は一つの雑煮餅

**初春**



**三鷹俳句会**

貧しくも等しく賜う初明かり

よそゆきの声して母の恋歌留多

稚児舞の澄みたる声や年新た

蒼極めたるあらたまの年の水

仕込み味噌食べごろとなる年用意

- |        |        |
|--------|--------|
| 鈴木 新一郎 | 浅川 澄子  |
| 鈴木 りえ  | 飯田 恵美子 |
| 大町 千枝  | 石島 せん子 |
| 清水 雪   | 小野 静江  |
| 高橋 哲子  | 高橋 哲子  |
| 篠崎 ます  | 平松 美智子 |
| 上村 百々子 |        |
| 上田 時生  |        |
| 根岸 敏三  |        |
| 根岸 操   |        |
| 土川 ツヤ子 |        |
| 水野 二三夫 |        |
| 田山 光起  |        |



門松と一里塚 村田 宥子

明けましておめでとうございませう。たてがみをなびかせ颯爽と走る姿。跳んで跳ねて躍動する姿。リズムカルな足音を響かせての軽快な歩容姿。元氣な干支で佳き年の幕開です。そんな新年に私は若い頃耳にした「門松は冥土の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」の川柳に「なるほど」と感心したのですが、加齢と共に「もつともだ」と意味を意識し、現在の自分の環境の中で健康に留意し運動に仕事にそして心への癒を心掛ける事が一里塚を遠方に出れると思えました。朝はテレビ体操、昼間は現役勤務で好きな仕事に恵まれ、或る夜は趣味に通い、又夜時々コミセンの自主グループの太極拳にも通い静の運動に励んでおります。共に終了後は茶話会となり世間話から旅行の話へと弾み実行もしております。正に心の癒の喜びと楽しみ的一件事です。最近コミセンの住民協議会に接する事となり少しずつですが学びを得、又新しい人との出会いが心地良い刺激に繋がり微力ですが協力させて頂くのも一里塚が更に遠くなると願いながらこの午年を楽しんで跳んでみたいと思っております。

(尚、太極拳は会員募集中です。)

還暦を迎えて想う 小杉 修

今年私は、還暦を迎えます。府中で生まれ、稲城で青春を謳歌し、社会人となり結婚後、三鷹で十年、大宮で二年、国立で十四年、そして新川にて三世代家族で住み始め早十年が過ぎます。そして昨年は、珊瑚婚式を迎えました。

一方、会社では今年定年になります。これらの、事実がまだ実感はつきません。きつと、その日が過ぎると、じわじわと来るのでしょうか？

数年前、私がファンになった歌手の曲で「青春歌」があります。この曲は、団塊世代の定年間近のサラリーマンを応援する曲で、「ノノがつかいたらこんな年になつていた」と歌い出し、「♪歌って見せるぜ青春歌♪」で締めくくる歌詞になっています。この歌をずっと歌ってきたのは自分自身への応援歌だったように思います。いつまでも、元氣なオヤジ？いや、おじさんで頑張つて行こうと思う今日この頃です。

但し、住協の中では、まだ若造の組に入る訳で、先輩方の叱咤激励もお願いしたいと思えます。宜しくお願い致します。

今年の抱負 宮崎ひとみ

三度目の成人式にあたり、古い支度として①身辺整理と②異世代の知人との交流を目標にしたい。動機は、昨年、地方在住の実両親(90代・80代)の心身不調により頼られた事と子供たちの結婚・就職による独立である。

母と実家の衣類の虫干しをする、母方の曾祖母の帯・着物(着用不可)から着なくなった孫の衣類までである。以前、処分をお願いした私の物

も勿論ある。

母にとつてはそれぞれの物に想い出があるようで、リメイクすると以前に言っていた。今回も、同じことを言ったので、母がこれらを自ら処分するのは難しいと思つた。母の趣味の作品ともに段ボールで12畳の部屋満杯位あるかな？

一方、父の方は「知人が居なくなつた。母の趣味の切り絵・アートフラワーは無駄」と母に構つてくれ信号を出す。若い頃の父は、男の美学として苦勞を決して語らなかつた。初めて、父の子供の頃、戦前の海軍兵学校・戦時中・敗戦による退却、戦後の財産没収、詐欺遭遇などを娘の私に語り出した。私は情報の確認を取ることが先と思ひながら聞いていた。

両親の生き様が私の道標とする、私は子供たちに、物のゴミと、愚痴の山を残さないために①②を実行したい。但し、②の方は、相手に何を返せるかによると配偶者に言われ、ただ今それについて模索しながらの実行になる。

あと一周 円入 豊

私には10歳前後の娘が3人いるのですが、この子達の干支の年を迎える毎に時の流れの速さを実感しています。やれやれ今度は自分の番です。やっぱり時の流れの速さを痛感させられました。

40歳の時にクモ膜下出血で倒れ、5ヶ月ほど入院したのですが、後にも先にも時の流れが遅く感じられたのは、この入院時の時ぐらいいです。家族のお陰で大きな後遺症も残らず復活したのですが、この時以来物事に取り組むための精彩を聊か失つたようであり

一命を取り留めた代わりに

と言うわけでもありませんが、それ以来地域の役に立つと思ひ、まず娘達の学校の『おやじの会』に参加し、自分の生き様に彩を与えております。思えば住協への参加もその一環でした。

40歳を過ぎてからはこれも老いのせいなのか病のせいなのか解りませんが、体力の衰えや物忘れが酷くて参つております。生活に直結して、一番参つてゐるのは老眼です。

でも、住協では私なんかよけりずっと人生の大先輩方が生き生きと働いている。そして私のような若輩者にも気さくに接してくれる。そんな先輩方と迷路や焼きそばを作つたりするのは本当に楽しい。

私の夢 中原小 田村 あおい

私の夢はパティシエになることです。三才の冬、あるケーキを見てとても感動したからです。そのケーキはあめ細工がのつていて金ばくがちらばめられていました。「すごい!!こんなケーキを作つてみたい!!」と思ひました。

それから私がお父さんやお母さん、色々な人達に「パティシエになりたい」と言つてきました。簡単じゃないことはわかつています。けれど毎日頑張る努力をしていきたいと思ひます。みなさん、これからの私を見ていてください。

今年の抱負 東台小 寺内 萌

私の今年の抱負は、代々、六年生が中心となつて活動してきた、フレンズ活動や運動会、音楽会などの仕事等で責任をもって自分の役割をしっかりとやると言うことです。私は今まで、六年生を見て、「私もこうなりたい」とあこがれてきました。学校の伝統を守る仕事は、最高学年の六年生だからこそ立派に勤められる仕事です。

私は、六年生がしてきた努力をお手本に、自分から進んで、いろいろな仕事に取り組み、成功させたいです。この抱負を胸に頑張ります。

ぼくの夢 中原小 片柳 博彰

ぼくは将来サッカー選手になりたいです。理由は二つあります。一つ目はサッカーが好きだからです。自分が上手になつていけることが分ると、楽しくなり、もっと上手になりたいと思うからです。

私の夢 東台小 中川 佳澄

私は五年生の始めに目標を立てました。出来る事は一生けん命やるという目標です。それに加えてもう一つ目標を立てました。その内容は、「何でもちよう戦する」です。

なぜなら、これまで無理だ、出来ないと思つたことは人に任せてしまつていたからです。例えばりんごの皮をむくとき包丁がこわくて母にやつてもらつたり、カッターを使う時出来ないと思つてやらなかつたりしてしまいました。目標が達成できるようにがんばります。もうすぐ六年生。力強い馬のようにカッコよくて頼れる六年生になりたいです。

確かな人間力と 学力の育成を目指して



鷹南学園副学園長 伊藤 陽一郎

明けましておめでとうございませう。鷹南学園は、今年で開園六周年を迎えます。昨年より、三鷹市研究協力校の指定を受け、「確かな学力の定着」を目指して、学園研究を進めてきました。

学園の全教員で各教科・領域を分担し、研究授業で多くの講師の方々から指導・助言を頂きながら、一歩ずつ内容を深めてきています。研究の成果を確認し課題を見定めながら、学習面では「鷹南スタンダード(学習規律)」を定め、九年間の「貫カリキュラム」に基づく授業を行つていきます。生活面では「み(身だしなみ)・そ(掃除)・あ(あいさつ)・じ(時間を守る)」を合言葉に、小中教職員が同一歩調で指導の充実に努めています。

平成26年10月31日(金)に、成果発表会を予定しています。ぜひ、参加していただき、研究の成果をご覧いただきたいと思ひます。また、日頃の学園の教育活動にご理解、ご協力をいただくとともに、発表

お住まいの修理のこと、なんでもご相談ください。襖交換、サッシ、水栓、洗面台、トイレ、手すりの設置など、小修繕も大歓迎です! リフォーム店 ヨウショウ TEL: 03-3305-2400 中原1丁目 バス停1分

SHINSEIEN 新晴園 営業時間...9:00~18:00 無定休 P有り 三鷹市新川1-13-26 0422-46-0976 FAX 0422-47-7074 http://shinseien.mall.mitaka.ne.jp/

明日のプランを大きく育てます ● JA 東京むさしのスーパー定期 ● 給料の振込、年金の受けとりも皆様の JA 東京むさしが便利です。 東京むさし農業協同組合 中仙川支店 44-7391

会に至るまでの過程においても、ご意見等お寄せいただければ幸いです。この地域が、ますます笑顔あふれる地域になっていくよう、学園の教職員や児童・生徒も頑張ります。皆様の変わらぬご理解・ご支援をよろしくお願いいたします。

# 1～3月の行事のご案内……新川中原コミュニティセンターへどうぞ!

行事名	内容	日時	対象	募集人員	申込方法	費用・持参する物等	
文化部会	美術見学会	江戸東京博物館 (大浮世絵展)	2月6日(木) 三鷹駅改札口 午前9時集合	一般	20人	1月7日(火)より センター窓口へ	交通費、昼食代 自費
環境部会	環境問題学習会	古いTシャツで布ぞうり作り	2月12日(水) 午後1時30分～	どなたでも	10人	1月21日(火)より センター窓口へ	古いTシャツ、はさみ 定規、糸、針
	地域美化運動	あおやぎ公園を利用している団体との交流会	3月2日(日) 午後1時30分～	あおやぎ公園を利用している団体		2月5日(水)より センター窓口へ	
防災防犯部会	防災施設見学	防災関係施設見学 他	2月5日(水)			詳しくは掲示板または1月4日(土)以降にセンター窓口へ	
健康づくり推進委員会	健康づくり料理教室「親子料理教室①」	保護者のみ参加の講習会 ・手作りケーキと簡単ランチ	1月16日(木)受付10時15分～ 午前10時30分 ～午後1時30分	保護者の方	20人	三鷹市総合保健センターへ 0422-46-3254 受付: 12月16日 ～1月8日	1回目食材費500円 持物 エプロン、三角布 手拭タオル、ふきん、台ふきん
	健康づくり料理教室「親子料理教室②」	親子参加の料理教室 ・おしゃれで簡単パーティーメニュー	1月18日(土)受付10時15分～ 午前10時30分 ～午後1時30分	親子	12組 (24人) 保育有 先着8人		2回目食材費無料 持物 エプロン、三角布 手拭タオル、ふきん、台ふきん
	保健栄養相談 (月例健康相談)	一般保健相談、血圧測定、栄養相談 【市健康推進課協力】	1月9日(木)・2月6日(木) 午後1時30分～3時	一般	自由	当日おいで下さい	無料

## 第4回ソフトバレーボール大会

第4回ソフトバレーボール大会(4年生～6年生)を11月17日(日)に実施しました。

今年は特に参加チームが多くトーナメント形式で行ないました。中原小・東台小・第一小・羽沢小と、どの学校もやはり6年生が強く、今年も中原小6年生が優勝しました。体育館の中は活気にあふれ、子供たちの楽しそうな声がひびいていました。

多くの保護者の方が協力して下さり感謝しております。

ありがとうございました。

体育部



スポーツサッカー7・東台A  
一小B・フルーツポンチ  
自由のめがね・りっくんズ

- 優勝 スポーツサッカー7 (中原小6年生)
- 準優勝 バケツプリン (第一小6年生)
- 3位 一小A (第一小5年生)
- 3位 りっくんズ (羽沢小6年生)

**ケアネット・しんが**  
**しんがサロン**  
日にち 1月23日(木)  
2月27日(木)  
時間 午後1時30分～3時30分  
場所 コミュニティセンター2階会議室  
みなさんのお越しをおまちしております。

**楽しく活動しています**  
各部の活動などの紹介は、「厚生部」にお願い致します。  
**厚生部** 部長 福井千枝子  
地域住民の皆様役に役立つ事業(福祉関係・子供関係・消費者関係)の三つを柱として計画実施しております。厚生部会です。  
年間事業として「みなづきの集い」高齢者、障がい者の方々を招き、食事を共にし演芸を楽しみながら懇談を行いお互いの交流を深め、楽しいひとときを過ごして頂きたいと願っています。  
「新中いきいき大学」健康や文化に関する講演会を行っています。  
幼児・小学校低学年を対象

**フリーマーケット**  
2014年 1月26日(日) 会場 センター体育館  
出店 20区画1店2区画まで  
午前10時30分～12時 参加資格 高校生以上  
申込受付: 1月7日(火)からセンター窓口で  
参加費: 1区画あたり500円  
出店できないもの  
タバコ、医薬品、ペット、生鮮食品等  
問合せ センター窓口(厚生部会) ☎49-6568

として「七夕まつり」「クリスマス」の集い、「おはなし会」子ども達に「ふれあい」思い出作り」の場として活動しています。  
0歳～3歳の親子対象の新中「こども絵本読み聞かせ」内容は、手遊び・歌あそび、小道具を使った遊びパネルシアターを織り交ぜながら、絵本の読み聞かせをします。「フリーマーケット」こちらは、家庭に眠っている生活用品を地域のみなさんに活用

**洋裁** ニットソーイング  
60分で服が完成!  
初心者でもOK  
20才～80才  
まずは体験を(1050円)  
※2名以上出張体験有  
月火木金10:00～15:00  
ホームクラブ アミ  
090-8349-9574  
中原1丁目テニスコート裏

**東和書道教室**  
●●生徒募集●●  
土曜教室…新川団地第一集会場  
午後3時～午後9時  
水曜教室…新川団地19号棟 第三集会場  
午後3時～午後6時(募集若干名)  
指導料…小中学生月額5,000円  
65歳以上月額6,000円  
高校生以上成人月額7,000円  
入会金 3,000円  
ふれあい誌持参の方は入会金免除  
☎46-7259 新川5-6-5-705 劉部迄  
URL http://www.mitaka-karube.com/

**一生徒募集**  
入会随時  
**たんぽぽ児童画教室**  
お問合せ: 0422-47-5748  
4才～高校生  
水彩、油絵、工作、陶芸、デッサン他  
展覧会(東京都美術館、調布市たづくり)  
写生大会他  
新川公園教室(1号棟 第2集会場)  
水曜 2:30～7:00  
中原教室 中原4-22-29  
月火金土 3:00～7:00

介護付有料老人ホーム  
**ニチイホーム 三鷹**  
東京都三鷹市中原2-1-5  
☎0422-70-1200  
介護付有料老人ホーム  
**ニチイホーム 三鷹II番館**  
東京都三鷹市中原2-10-1  
☎0422-70-0031  
ご入居の相談をはじめ、有料老人ホームに関する疑問や、ご不明な点などご相談ください。

**英語** 個人指導  
中1～大学受験生  
苦手克服  
難関大学受験  
経験30年余  
駿台講師  
東台小前 米沢  
0422-49-1403

**つるや** 和洋酒・食料品  
04-4311-4431  
04-4311-3115

**各種ガス器具**  
プロパンガス } 用・風呂釜・湯沸器 他  
都市ガス }  
**各種家電製品**  
ビデオ・カラーTV・冷蔵庫・エアコン 他  
プロパンガス: 都市ガス併用配管工事  
**アサヒ物産株式会社**  
☎0422-48-2611

**藏乃家蕎麦店**  
さそば  
☎0431-4461-9366

**海老沢米店**  
米穀・食料品  
☎0431-4311-5011

**大竹造園**  
植木手入・庭園工事  
(新川一郵便局前)  
三鷹市中原二丁目二二〇  
0422-2879

**靴・スポーツ用品の店**  
**カインド**  
☎0422-46-2844  
小中学校上履体育着販売店  
(司レストラン前)

本を出版しました  
●倉田周平著  
近代文芸社発売  
『きりぎりす』(1000円)  
(女性記者奮戦記)  
『まぼろしのゲスト』  
(1200円)  
\*「ふれあい」新年号  
で紹介されました。  
●御注文の方には郵送  
・配達も致します。  
☎&FAX 0422(45)7441  
(渡辺)

### 文化探訪

取材 広報部

## 富岡製糸場と 妙義神社参拝



今回の文化探訪は、予想外の連続で、有意義だった。最初に訪れたのは富岡製糸場。その名前から、女工哀史の跡ではないか、と思ったが全く違った。明治新政府が、古い日本を新しい産業国にするため、フランスから有力な指導者を招き、その指導の下に、国の工場として発足したものだ。まさに日本の近代化の第一歩だったのである。現在この製糸場を、世界遺産に登録すべく運動中と云ふ。心から成功を祈って止まない。

最後に訪れたのが妙義神社。本殿に行くには、300の石段を登らねばならないが、その急なことに垂直に近い。残念ながら途中で降参した。しかし紅葉に囲まれた神域は素晴らしい。若い時に参拝すべきだった、と痛感した。当日は好天に恵まれ、西方遙か、富士山もクッキリ。まさに快適の一日だった。



次に訪れたのはコンニャク博物館。コンニャクと博物館

秋晴や平和な国の有難し

### 音楽サロン

文化部 山本クララ

## 秋風に聴く 篠笛のひびき

篠笛―聞いて育ったわけでもないのに、なつかしい音でした。10月26日、今年度最後の音楽サロンとして、金子弘美さんと金子玲子さんの篠笛を、73名で聴かせて頂きました。静寂を聴く、とても表せるでしょうか、日頃忘れていた本来の和の世界にすっと引き込まれて、存分に浸ったひとときでした。

導入の一曲目は、ステージが空っぽでスタートしました。驚きのざわめきが収まった後ややあって、どこか遠くから間いつ答えつる二本の笛の音が聞こえてきたのです。離れた二つの方向からゆっくりゆっくり近づいて、私達に演奏者の姿が見えたのは曲の半ばも過ぎたかという頃でした。ほの暗い中で只々耳をすまし笛の調べに平安か鎌倉時代の夜になりました。コミセンが静けさに包まれ、奥山の木立ちが見えるようでした。その後、竹田の子守歌や笛吹童子などが続き、笛の種類などのお話も頂きました。お客様の中には、まぶたに幼い頃の情景が次々よみがえって涙が出た、という方もいらっしやいました。また聴かせて頂きたいものです。



### 健康料理教室

## 三鷹の野菜を 使ったクリスマス料理



1. 11月21日、12名の参加でした。豚ヒレ肉のロースト・クレソンソースかけ
  2. 冬野菜のクラムチャウダー
  3. 赤パプリカのクリスマスゼリー
  4. バターロール
- 豚ヒレ肉のローストはヘルシーでクレソンソースが良く似合っていました。アサリの香りがほのかに漂うクラムチャウダー。赤パプリカのゼリーは、飾り付けをする、と、みんなが「きれい」「可愛く」の連発。お味はもちろん絶品でした。リピーターが増えて、毎回楽しく料理して美味しい食事のひと時……皆さんも参加してみませんか？

### みかんの皮のツツブは？



油胞といってミミズくらのへこみの中には、ミカンの良い香りの元になるエッセンシャルオイルがたまっている。そのオイルには200近くの成分が含まれているが、その殆どは「リモネン」という油。反応する力が強く、洗剤や工場で発泡スチロールを溶かすのに使われている。リモネンには、果実を食べべたてしもうミカンバエなどの一部の害虫や病気の原因になる菌を寄せつけない効果もある。花や実になる子房にある油胞は、春にはリモネンを作らず、虫が好む成分でオイルを作り虫を集めて受粉のために花粉を運んでもらい、春が過ぎるとリモネンを多く作って虫を遠ざける。花が咲く春にできる油胞は果実と一緒に大きくなる。

### おめでとうございます

・教育委員会表彰  
平成25年11月1日  
大河内嘉門様（三鷹市芸術文化協会理事、三鷹菊友会相談役）

・農業功労者表彰  
平成25年11月4日  
麻生勝夫様（中原3丁目）

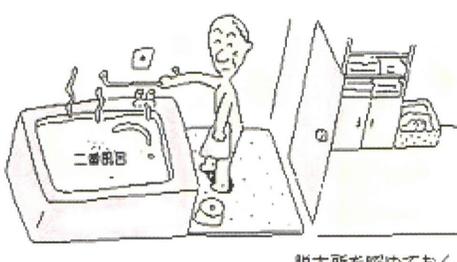
### ジャガイモの芽は毒？



芽に含まれる有毒成分のソラニンやチャコニンなどは、食べると神経の働きなどに異常が起きて、吐き気や下痢、目まいなどの中毒症状が起ることがある。芽が出たジャガイモを調理する時は、芽だけをなく芽の付け根の周りも深く削り取る。また皮が緑になったものも皮を厚くむかないと芽と同じような中毒を起こすことがある。暗くて涼しい所に保管して新鮮うちに食べる事が一番です。

### 冬のお風呂に用心！

厚生労働省の調査では、家庭のお風呂での溺死は年々増えている。増加の9割は高齢者だという。そこで今回、予防について考えてみました。原因の一つが温度差。家の中の温度差をできるだけ少なくする。入浴前に脱衣所を暖房で温めたり、浴槽のふたをとって湯気で浴室を温めたりする。高齢者がいる家庭では一番風呂は避け、家族の次に入る。また熱いお湯に長くつかると体温が上昇して熱中症の状態になり意識を失って溺れてしまう可能性があるのので注意しましょう！



### インフルエンザに注意しましょう！

- ① 外から帰ったら、うがい、手洗いをします。
- ② 栄養と睡眠を十分にとります。
- ③ 咳やくしゃみをする時は、他の人から顔をそらす。
- ④ 咳が出ているときにはマスクをします。
- ⑤ 予防接種は発症を抑え、発症をしても重症化を防ぎます。

