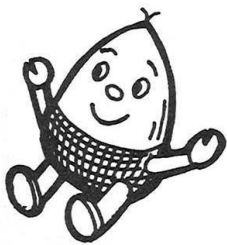


編集・発行 富里地域ふるさとづくり協議会・広報部 富里近隣センター 〒277 柏市富里2-4-4 ☎73-9531 ●制作 (有)常盤印刷 ☎03(241)8910



# ふくろ

## 一年を顧みて

協議会会長 長尾 一

昭和が終わって、新しい年号平成を迎え、昨年は国の内外を問わずいろいろな面で時代の変化を感じさせる出来事が多かったように思われます。

とりわけ東欧諸国の政治環境は思わぬ速さで変化しており、また、いっぽうでは森林の乱開発等により生活環境が失われようとしている今日、二十一世紀へ向けて、この生態系をどう守るか政治の英知と行動力が緊急に求められています。

そこで先ず私たちは身近な問題として、平成元年は手賀沼の浄化運動の推進に協議会あけて取り組むことを話し合った。何しろ汚染の約80%が各家庭から放流される雑排水によるものと知らされた時、驚かざるをえませんでした。

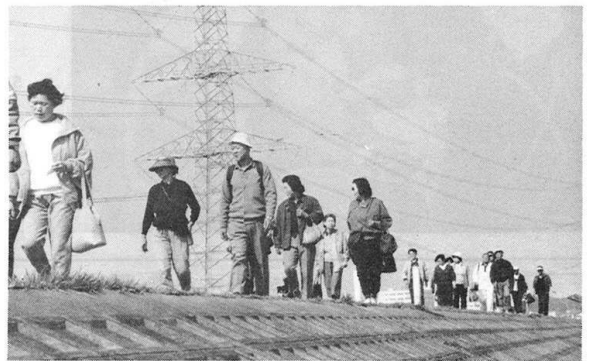
他人ごとではなく、今こそ行政と市民が一体となった環境づくりが強く望まれ、私一人ぐらゐは、という考えは改め六町会の皆さん、一人ひとりの理解と心配りが何より大切だと思えます。またこの問題は私たち市民に与えられた生涯の戦いでもあります。

更には昨年は六町会の組織体制強化が何より大切であることを強調してきましたが、私たちは今、「ふるさとづくり」という言葉について、もう一度原点に戻って考え直さなければならぬ時代を迎えています。

映されてこそ、混沌の地域社会に対しての良薬となるに違いない。

例えは一つの催しに参加した一般の人々は少なくともその催しに対しての、何らかの興味がある筈、そうした人々に催し物等についてのアンケートを依頼することも、ふれあいの輪をより大きくする為の第一歩であると思われま。

社会の動きが急進的であり、かつ人々の価値観が、多様化している現代社会において「ふるさとづくり」はみんなの力によって、成し遂げられねばなりません。



## 歩こう会に参加して

豊町 竹野直明

センター主催の「歩こう会」が、三月十一日、手賀沼半周コースで行われました。当日は、曇りつないお天やかな絶好の「歩こう会」日和。柏市文化会館前には7名の役員と25名の参加者が集合し、九時三十分予定通りスタート。建設中の公園を眺めながら手賀沼ジョギングコースに入り、かやの生え際で大物を狙う釣り達の釣果を気にしたり、陽だまりのつくしの坊や

に歓声をあげたりしながら、大津川から手賀沼大橋を経て休憩場所の手賀沼公園には十一時十五分に到着。くばられたジュースで喉をうるおし、各自お弁当に舌つつまをうった後、運動場でグランドゴルフに興じましたが、簡単なようで意外に奥の深いテクニックに全員すっかりのめりこんで、一時迄の休憩時間では物足りない程の盛況ぶりに、佐藤副会長より「センターの年間行事に組み込んでみては」とのお言葉が出る程でした。



女流棋士も熱き戦い

## センター利用のQ&A

- Q・なぜ茶殻を持ち帰らねばならないのか？  
A・流し台に三角コーナを設ければ処理出来るのでは？  
A・茶殻専用の小容器と三角コーナを二つ用意して下さい。
- Q・定期的の使用は認めないとなっていて、二回分を一度に申込み出来ないか？  
A・申込みは十四日と七日の利用申込みです。
- Q・出来るだけ多くの人に利用頂ために、一日一回一件の申込みと限定させて頂けます。
- Q・白墨は白だけでなく他の色も用意出来ないか？  
A・何色か用意します。
- Q・利用の場合は受付に申し出て下さい。
- Q・遊戯室に子供の遊具を設置出来ないか？  
A・市の新年度の予算で何種類か用意します。
- Q・利用後は遊具の清掃、後かたづけをお母様方にお願いたします。
- Q・センターをご利用いただく方々より、ご意見・疑問がありましたので、役員会にて検討の上Q&Aを掲載いたしました。
- Q・今後共、楽しいふれあいのセンター利用と、より良い運営をすすめるために、ご意見・ご希望をお寄せ下さい。



## 盛会でした囲碁大会

文化部 塚田京子

「パチッ」と石が盤を打つ音、時間と共に白と黒の石が陣地図を広げそのコントラストが美しい。

今年で五回目を迎えた富里近隣センター主催囲碁大会が三月四日午後一時から開かれ、女性も加わり三十一名の参加があり、Aグループ(有段者から二級まで十二名) Bグループ(三級から十三級まで十九名)二組に分かれ、一段級差は下位者が先番、二段級差は三置き、以下三子、四子置き、いづれもコミ無しハンデで、トーナメントにより優勝を競いました。

- Aグループ
  - 優勝 小林 敏恵 五段 富里
  - 二位 日下部 勇 一級 栄町
  - 三位 谷川 種雄 二段 豊町
- Bグループ
  - 優勝 岸 和男 八級 豊四季
  - 二位 小浜青男 三級 緑ヶ丘
  - 三位 藤田和雄 三級 富里



# ケーキ寿司で ふれあいを

生活環境部 菅原 囁子

毎年恒例になりました料理講習会が、2月22日(木) 終わりました。人数に制限があり、おこたわりした方には大変申し訳なく思います。3月の節句に間に合うメニューをお願いしました所、ケーキ寿司、豚肉とセロリの中華風スープ、さくらもちを

教えて頂きました。参加者に会うと、「ケーキ寿司作りましたよ」「評判良くはめられました」との声をかけて下さり、喜んで頂いています。毎年メンバーの違う方々ですので「わいわい」「がやがや」とにぎやかに、不安と期待の中で手が動きまわります。小

さなお子さんを持った方々が、多数参加されうれしかったです。各テーブル思い思いの、きれいに飾られたケーキ寿司が出来上がる。と、「わあーきれい」という囁きが、聞こえてきました。味だくさんのスープも、おいし

## 料理講習会当日の献立

生活環境部 (京葉ガス協賛)

### ◎ ケーキずし (おしゃれな洋風アイデアおすし)

- ◎ 材料 (21cmケーキ型)
- |               |      |   |         |         |
|---------------|------|---|---------|---------|
| 米             | 4カップ | A | 砂糖      | 大さじ 2   |
| ダシ昆布          | 5cm位 |   | 塩       | 小さじ 1   |
| 干し椎茸          | 10枚  | B | 砂糖      | 大さじ 4   |
| サケフレーク (びん詰め) |      |   | 酒       | 大さじ 1   |
| 桜でんぶ、紅しょうが    |      |   | みりん     | 大さじ 1   |
| 青み            | 少々   |   | 醤油      | 大さじ 3~4 |
| イチゴ           | 5粒   |   | 椎茸のもどし汁 |         |
|               |      | C | 卵       | 4個      |
|               |      |   | 砂糖      | 大さじ 4   |
|               |      |   | 塩       | 少々      |

### ◎ 作り方

1. 同量の水加減でご飯を炊き、蒸れたら(A)を加え、すしご飯を作ります。
2. 椎茸はもどして千切り、油揚げも千切りにして、(B)で煮ます。(当日はびん詰めを利用した)
3. (C)で錦糸卵を作ります。
4. ケーキ型にペーパー(サランラップを使いました)を敷き、3をちらして、(1)を1/3入れ、続いてサケ・卵・椎茸とご飯を交互に入れます。
5. (4)にペーパー(サランラップ)をかぶせ、もう1枚の底板を乗せて重石をし、20~30分おきます。
6. ケーキ型を逆さにして取り出し、飾りの材料でデコレーションします。

## ◎ 豚肉とセロリの中華スープ (本格的なコクと風味)

### ◎ 材料 (4人分)

- |          |       |            |         |
|----------|-------|------------|---------|
| 豚もも肉薄切り  | 100g  | ねぎ         | 1/2本    |
| 酒        | 小さじ 1 | 干椎茸        | 4枚      |
| 醤油       | 小さじ 1 | スープ        | 5カップ    |
| セロリ      | 1/2本  | (鳥がら・くず野菜) |         |
|          |       | 塩          | 小さじ 1/2 |
| こしょう     | 少々    | 酒          | 大さじ 1   |
| 醤油(香り付け) | 小さじ 2 | 片栗粉        | 大さじ 1   |

### ◎ 作り方

1. 豚肉は広げて千切りにし、酒と醤油をふりかけておきます。
2. セロリは、すじを取り、千切りにします。
3. ねぎは、白髪切りにし、2等分にしておきます。
4. 椎茸は、もどして千切りにします。
5. スープと(4)のもどし汁で、5カップにし、火にかけて沸騰したら(1)の肉を入れ、しばらく煮てから(2、3、4)を加えて調味し、水溶き片栗粉で、とろみをつけます。(当日はスープの素を利用した)
6. 器に盛って白髪ねぎを飾ります。



(広報部)

近隣センター建設が待たれている。 (広報部)

## 中央地区協議会



中央地区十九町会で組織された協議会委員が、近隣センター建設準備のため、去る一月一日当センターの施設を視察見学に来ました。当日は大雪のためか七町会長と市職員三名で、長尾会長の案内にて館内を巡り、会議室に於いて、組織の説明・運営方法について懇談、中央地区には現在戸張に青年館があるのみで、町会の総会の場所がない状況であり、老人クラブは白寿荘を抽換で年四回の利用、その他は柏神社・諏訪神社の社務所を有料で借りて、合会を行っているとのこと、故に早い時期の近隣センター建設が待たれている。

## 保健衛生

あなたの健康の目安を測りましょう。

最大心拍数と運動強度。

運動する時、運動の強さを知ること、運動を継続していく上で一つの目安や、その時の負荷の質や量を知ることにもなり、大変重要なことです。

運動は強すぎても、弱すぎても、その効果は半減するもので、ひどい時は、害にもなりかねません。運動の強さは、心拍数を測ることで理解できます。

心拍数(一分間の心拍数)は右手を左手首の血管部に当て、簡単に測ることができます。

ステップ1 安静時心拍数を知る。

週に数回安静時心拍数を計り平均する。

(例) 72+66+60+66+66=330

330÷5(日)=66

ステップ2

最大静時心拍数を知る。 220から年齢を引いて、正確を期するため±10%とするやり方で概算の最大心拍数の範囲の限度をしる。

ステップ3

現在の体力レベル、プログラムの目標などにより、希望の強度のレベル(60%~85%)を決める。選んだ強度が70%であるなら次の計算をする。

(例) (最大心拍数-安静時心拍数)×0.7+安静時心拍数=目標心拍数。

始めたばかりなら、60%の強度に留める。

(健康学校より)

## 「新年かるた会」に参加して

富里 渡辺 幸子

一月十四日、会場に入ると大人と子供に分れて車座が出来、中央には下の句が並べられてありました。恐る恐る近づき「初めてです」と挨拶をしますと「皆さん同じですよ、お遊びですから気楽にやりましょう」と先輩方の言葉。しかし頭をたれ置に両手をしつかりとつけ、一心に札を見つめる目は真剣そのものでした。私もさてとばかりに見廻し、またが、職場の友人を相手に覚えた筈の歌が全く見当りません。つまり上の句が思い出せず下の句と連がらないのです。



いよいよ大会が開始され、読みあげられたとたんサ

## 編集後記

協議会の行事が中心になりましたが、参加者の方々の寄稿により画一的なものより、若干脱出できたのではと、皆様のご協力に厚くお礼申し上げます。