



# ふり

## 一年を顧みて

副会長 吉田 芳三郎

編集子から急遽標記のテーマと紙巾を与えられた。ペンをとったが紙面を汚すだけに終る事を恐れる。  
この高承の通り、ふるさとづくり協議会の業務は会計のほか六部(総務・広報・文化・生活環境・体育・保健福祉)に分け運営している。協議会を構成する六町会のうち二名の町会長が副会長として夫々二つの部を担当し、私はこの一年総務と広報を担当した。勿論各部は部長を中心として所管の行事を進めるがその概要は毎月の定例役員会に諮り進められる。従って副会長は協議会全体の立場から部長の相談に乗り、助言等が責務としようが、私はその点職責を果せず申し訳なく思う。幸い両部長共優れた能力手腕を持ち企画立案から実施まで、ソツなく処理され協議会の実績に大きく寄与された。当協議会は市内又は他県

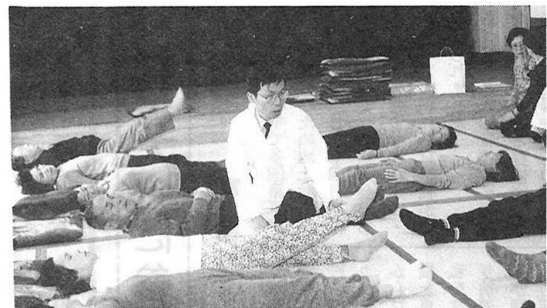
## 定期総会

協議会の平成三年度の総会を  
四月二十一日  
午後一時三十分より  
開催いたします。  
新田役員・委員の方々  
はご多忙中のこと存じ  
ますが、是非ご出席下さ  
れますようご案内申し上  
げます。

協議会会長 長尾 一

## 腰痛予防講座

保健福祉部 大田 みつる



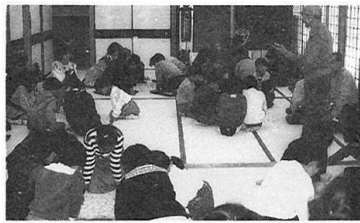
両足かかえこみ、片足かかえこみ、腰ひねり、腹筋を強くする、背筋を強くする、おじぎ運動の七動作を練習しました。予防について、良い姿勢を身につけ、同じ姿勢を長時間続けず、毎日軽い運動をし、足を強くする。そして、バランスのとれた食事(毎日牛乳一本)肥満には注意し、ストレッチをためないなど、大変ですが頑張って腰痛から解放されよう願っています。来年度は、どのような企画をしてほしいか、御意見をお待ちしています。

## 腰痛予防体操

あるようです。福光先生の、講義の後、二班に分れて腰痛体操を教えて頂きました。骨盤回旋、やかな中にも真剣に礼をとる姿が見られました。源平に分れる高木先生のお説きになる朗々たるお声を聞きながら、しみじみとしあわせを感じました。小学生で大人顔まげの腕達者が多いのには驚きました。最後には高木先生の、手に汗を握るような緊張した模範試合も拝見でき、とても参考にになりました。

## かるた会に参加して

緑ヶ丘 諏訪部 孝子



昨年続き、文化部のお世話で小倉百人一首の会がにぎやかに富里近隣センターで開かれました。

今回は「正月をかるたで楽しく遊ぼう」と云うキャッチフレーズで、練習日は一月十三日(日)午前九時半から十二時まで、かるた大会は一月二十日(日)午後一時から五時まで致しました。

今回は柏かるた会の二段、高木茂先生の指導で、正しいかるた会と楽しみ方、小倉百人一首の由来などを教えていただき大変勉強になりました。

大会当日は、センターの和室に五十人ほどの大人と子供が集り、長尾会長さんのご挨拶の後、競技が始まりました。そして和

## 視察研修

「科学技術と共に飛躍する心豊かな村」VCS  
広報部 高野 幸一

十一月二十七日(火)、長尾会長以下役員、各委員の三十三名に、柏市コミュニティ課職員二名の参加で、茨城県東海村の村松コミュニティセンターへ、視察研修へと出発しました。東海村は、日本最初の原子力発電所と、その研究所が出来た所として、あまりにも有名ですが、太平洋の鹿島灘が目前に広がっており、その原発センターの中心に「村松コミュニティセンター」が建てられました。まわりは松林に囲まれ、近代的な一階建てベンシヨン風の瀟洒な建物でした。東海村は広大な地域に人口、三万二千人、そこに二つのコミュニティをもち、いづれも富里近隣センターと同じ方式の地域自主管理形で運営されています。完成して未だ一年とちょっとですが、今回は視察研修が主目的です。さっそく「階の会議室」に一同は案内され、長尾会長の挨拶と「村松コミュニティセンター」運営委員の代表の方々の紹介があり、運営委員長野上さんの司会で、各担当委員より説明と、双方よりの活発な質疑応答をかわしました。委員からの説明にも東海村は、原発の存在のおかげでぐまされた財政が有り、「夢のある地域づくりが出来ます」と云っていました。

スローガンは「科学技術と共に飛躍する心豊かな村づくり」となっています。コミセンの運営規則、予算、予約状況、利用度、実績等の資料による説明がありました。富里側よりの質問で、センター職員のパートさんの「御地での時給はどの位ですか」等のかなりきついな質問もありましたが、野上委員長の「なにしろ基本がボランティアベースから始まっているので」と、かるくかわされたり、真剣な討議も和かな雰囲気でした。続いてセンターの視察、説明になりましたが、敷地面積約二千坪に、延床面積約四百坪の二階建て、ハイテクの設備完備の広い駐車場、広い芝生の庭、そしてバレーボールも出来る多目的ホールをはじめ、四十二畳の和室、調理台七台収容の調理室、ジュウタン張り床の会議室(六十名収容)等々大きさはばかりでなく、デラックスさも、天井・床・壁面・照明とまさにうらやましい、夢いっぱい理想のコミュニティセンターです。特に外部の正面玄関の壁面にはセンターが完成した昭和六十三年度に地元の中学生在が制作した一人、一人のオリジナルによるモニュメント陶板で装飾されていたのは、我々一同の目をひきました。同じ地域自主管理形のコミセンの運営を担う役員の方々としては、現状の地域環境にいかに対応し、そして将来のコミセンの運営方向をいかにすべきか、そのベストとはいかにあるべきか、を大いに課題として考えるチャンスがあった視察研修でありました。

# 「少し気取って フランス料理」

生活環境部 菅原 囁子

今年度も料理講習会を行う二月を迎え十四日に行った。大変ボリュームのある献立で、年令に関係なくワイワイガヤガヤと楽しいひとときを過ごし、レポートリーを増やしました。

## 【作り方】(四人分)

- ①米をといで三分以上水につけた後、ザルに上げてよく水切りをしておきます。②厚手の鍋にバターを溶かし、小さく切ったベーコンとミックスベジタブルと一緒に炒めたら、米を加えてさらに炒め、塩・こしょうをします。
- ③を炊飯器に移し、トマトジュース・水・ワイン・つぶしたブイヨンを入れ、炊き上げます。
- ④チキンのオーブン焼

①鶏肉は皮を取り、筋切りをしてワインをふりかけ、オリーブオイル・塩・こしょうをしておきます。その後水気をふきとって、小麦粉を軽くまぶし、サラダ油をつけてからオーブン皿に並べ、バターを小さく切ったのせ、オーブンで焼きます。(オーブン温度二〇〇度 十五分)

②焼けた肉をフライパンにと

【材料】

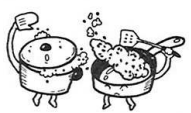
ベジタブルピラフ	3 カップ	1 個
米	30g	12 枚
バター	1.5 カップ	80 cc
ミックスベジタブル	50g	少々
ベーコン	少々	適量
こしょう	少々	少々
トマトジュース	1.5 カップ	少々
水	1.5 カップ	少々
ブイヨン	1 個	少々
赤ワイン	大さじ1	少々

玉ねぎ	少々
マッシュルーム	少々
生椎茸	少々
生クリーム	少々
パンリカ	少々
パセリのみじん切	少々
『ベジャメルソース』	少々
フランス料理の代表ソース	少々
バター	25g
スープ	450~550 cc
(牛乳+水+小麦粉)	25g
ブイヨン	1 個
にんにく	少々
ロリエ	適量
パルメザンチーズ	40g
塩・こしょう	少々

チキンのオーブン焼	4 枚
鶏胸肉	4 枚
オリーブオイル	適量
小麦粉・サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
ブランドー	少々



## 食品添加物講演会



### 「今・食が危ない」

消費生活コーデイネーター 長島 美也子

十一月十九日(木)、午前十時から富里近隣センター会議室を会場に、標題のテーマで、消費者問題研究家 増尾清先生(元、東京都消費者センター試験研究室長)を講師にお迎えし、二時間余に渡り講演会を開催しました。当日は雨にもかかわらず、富里地区六町会から一〇名もの大勢の皆さんが熱心に受講されました。参加者は若い主婦の方からご年輩の方まで幅広くお集り頂きました。飽食の時代と呼ばれている今日、私達の食生活サークルでは、普段何げなく見過ごしている食べ物の中にも、かか多量の食品添加物が使われ、それに対する日常的な正しい認識がいかに大切か、安全な食生活を守って行くむずかしさを、時には真剣に、時には大いなるユーモアを交え、会場一ぱい笑いの渦に巻き込まれるなどお話しもわかりやすく楽しいひとときでした。特に印象的だったのは、どんなに日常生活が便利で進歩して行くとしても日本人

## 食品添加物講演会に出席して

緑ヶ丘 田中 加寿子

私達だれも生きていくためには、一番感心を持っていかなくてはならない食品添加物講演会が十一月に行なわれた。当日は大雨に台風の影響で、朝から大雨にみまわれた。出席予定者が全員きてくれたのだろうか、部長始め部員の心配をさせ、十時少し前心配をよそに今までのない一〇名程が参加、若いお母さん、男の方、年輩の方と巾広出席者で満席となった講師は今活躍中の増尾清先生で「食品添加物つきあう法」など出版されている。先生のお話の中に添加物は、昭和三十四年頃には、全くなかったが、その後日本の高度成長期に数知れない(六百種位)添加物が、のはなし状態で出まわったそうである。「出席者は、ほとんどの方

## 囲碁大会に参加して

富里 梅枝 茂弘

丁度、湾岸戦争で多国籍軍がクエト奪還のため地上戦に突入した当日、二月二十四日富里近隣センターでは囲碁大会があり、三名を超す参加者がA・Bグループに別れ一日熱戦が繰り広げられました。

私は、ここ数年職場の昼休みになんか囲碁をやる程度で、この様な大会に参加するのは久しぶりで対戦が始まる迄は大変緊張しておりましたが、初戦で大きなコウ争いから中押し勝を収めて調子を出し四連勝し、優勝争いのトップに立ち、最後の五戦



消火訓練

## 防火訓練

年末恒例の六町会合同の防火訓練が、十二月二日東部消防署の協力により実施され老若男女一〇〇名が参加、会議室に於てガス火災の恐ろしさの映画を見てガス漏れ時の対策を学び、裏庭にて家庭用消火器による油火災の消火訓練が行なわれ、初めに消火器を持った方も消防隊員の指導により皆さん上手に消火器を扱い自信を持たれたことと

## 俳句

降る雨に 愚痴しきりなり  
あげひばり  
せーらぎの リズムはずみて  
山笑う  
華田

当日は女性を含めた役員さん方が色々お世話して下さい、本当に楽しく半日を過ごすことが出来たと思います。また来年も是非参加させていただきますように思っております。

## 編集後記

二五号発行するに当たり種々と企画致しましたが、地域の方々のご寄稿もままならず、平成三年に入ってから二月までの原稿たけというようなことで文化祭以後の行事により企画編集致しました。一部些か古聞となりましたが、思い出の一頁としてお読み頂ければ存じます。この一年協議会の役員・委員及び地区の皆様より頂きましたご協力に、広報部員一同厚くお礼申し上げます。 広報部(鈴木)