

※電話相談・簡単修理は、月曜～土曜(午前)自治会館にお電話下さい(Tel.784-4447)。主に高齢者向けです。
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

第69回「ふれあいティータイム」 歌声喫茶「ともしび」第18回

新宿の「ともしび」が毎年、行っている「大うたごえ喫茶」のDVD映像やTVの歌番組などから集曲した映像をスクリーンに映し、懐かしい歌声喫茶の雰囲気味わっていただくというものです。配布される曲名リストの中から皆さまが選曲し、リクエストされた映像(歌詞付き)中の歌い手と一緒に歌っていただく、というやり方です。選曲対象として昭和の歌を中心に「高校三年生」「青い山脈」など600曲用意しました。

日時: 11月20日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所: 自治会館1階
申し込み不要 会費:無料 問い合わせ先: 荒木



皆様、こんにちは。
脳活cafeは、お口の体操やストレッチなど体を動かし、ゲームをして、脳に刺激を与え活性化させ、終わった後にお茶をする笑顔が似合うcafeです。
笑いがいっぱい、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

脳活cafe 11月開催の案内

- ◆開催日時: 11月21日(火)、13:30～15:00
◆開催会場: 自治会館1階 会議室
◆申し込み: 事前申し込み不要
◆その他: 会場に手ぶらで直接お越しください
◆問い合わせ先: 小川・相曾



ちびっ子の皆さんお元気ですか。だんだん寒さが増してきましたね!!
今回は今年最後の「ちびっ子集まれ」になります。お気に入りのおもちゃに夢中になったり、ボールを投げたり、けったりと思いのあそびをしています。ぜひ一度覗いてみてください。申し込みも要りません。どなたでも気楽に遊べる未就園児のフリースペースです。(鈴木)

日時: 11月24日(金) 10:00～11:30 (都合の良い時間にいらしてください)
場所: 関ヶ谷自治会館 ☎ 784-4447



第22回「喫茶ふれあい」へのお誘い

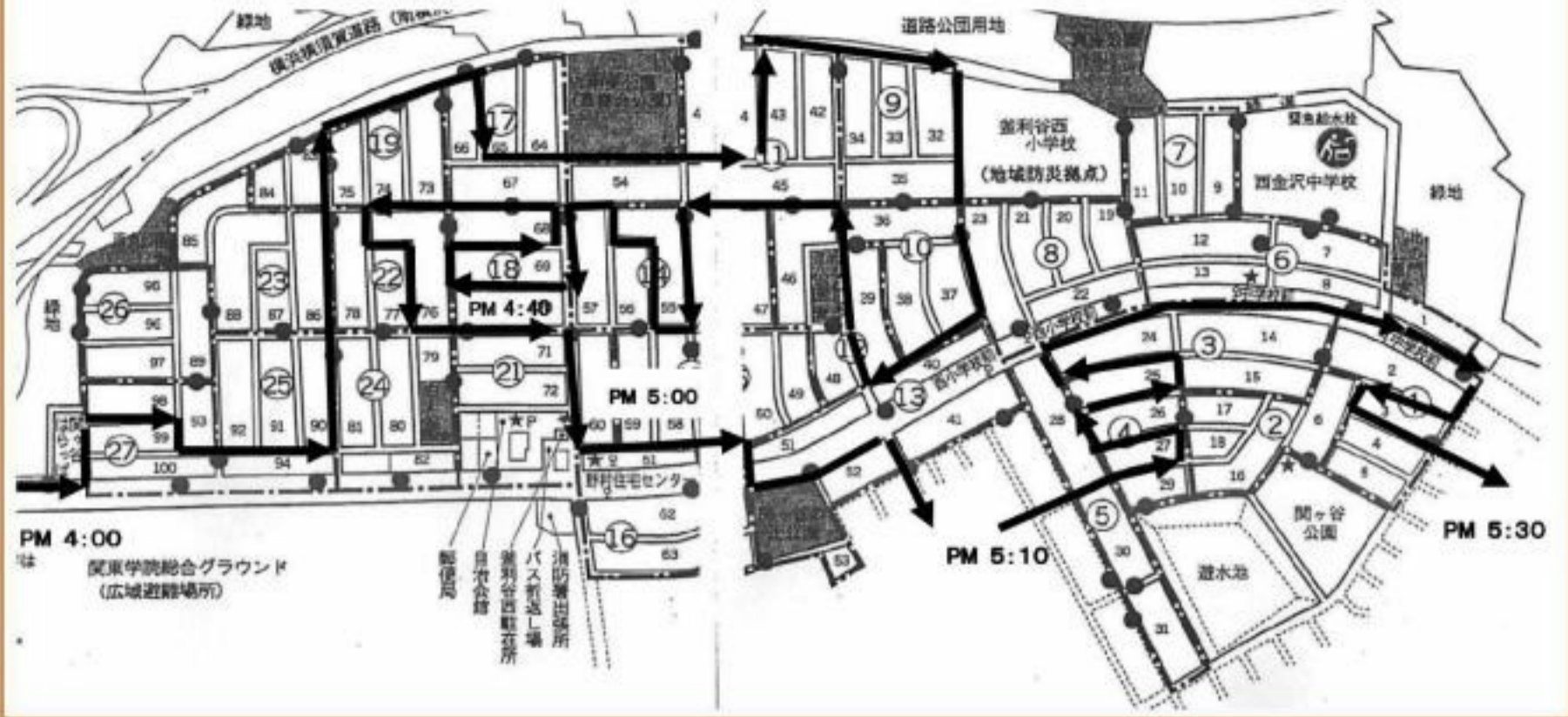
どなたでも自由に参加できる「喫茶ふれあい」で楽しいひと時をご一緒に過ごしませんか。前回は折り紙の講習会、婦人部と「秋の親睦会」出展団体との打ち合わせの場、雑談を楽しむグループ等沢山の方が参加されました。お茶を飲みながらのフリースペースに皆様のお越しをお待ち致しております。

日時: 12月5日(火) 1時30分～4時 (ご都合のよい時間にお越しください。)
場所: 自治会館1階 料金: 無料(飲み物、お菓子を用意しております。)
問い合わせ先: 入野、池本



お買い物情報 ①

グルメシティの開店に戸惑っておられる方が大勢いらっしゃるのでは!!と思います。
そこで、以前から町内を車で回られているお豆腐屋さん「海藤豆腐店」の情報をお伝えさせていただきます。
毎週(月、水、金)の3回。午後4時から5時30分ごろ。豆腐のほか 厚揚げ、がんも、こんにやく、ひじきなどです。
ルートは下の地図を参照してください。(ルートの追加などのご希望がある方はお豆腐屋さんにご相談ください)
また、木曜日の5時台に「染野屋」という豆腐屋さんが回り始めたようです。(問い合わせ: 鈴木)



お買い物情報 ② 宅配サービス案内

Table with 4 columns: 名称, 注文方法, 配達, 料金・支払い方法. Lists services like 生活クラブ生協, おうちCO-OP, パルシステム, イオン, etc.

問い合わせ: 野々山

「ふるさとあれこれ」

思い出の地



日頃の散歩道に金沢自然公園がある。自然公園の中で菜の花が咲く斜面の上に東京湾が見渡せる場所がある。
そこでしばらくの間東京湾とその向こうの千葉の低い山並みを眺めるのだが、その景色は郷里の丸亀城から瀬戸内海を挟んで岡山を眺める景色とよく似ていると思う。

丸亀は四国香川県の西部にある。丸亀と言えば今はうどんが有名になっている。うどんは弘法大師(空海)が中国より持ち帰ったと言われ、讃岐平野では良質な小麦が生産され、だしにする煮干しも豊富に取れたために普及したと言われている。さらに金刀比羅神社にお参りした参拝者がうどんを食べ、お土産話として広めたのではないとも思われる。一般的なのはちくわ、かまぼこ、鳴門巻等をのせたかけうどん、井の熱い湯のなかにうどんを入れ、生姜と青ネギを薬味につけ汁で食べる湯だめうどんや、法事、祭り等人が集まる時は必ず出てきた。また、ほうとうのようなうどん汁もある。変わったものとしては醤油うどんなるものがある。これはうどん玉に直接生醤油をかけて混ぜて食べ、かつては農家の農繁期の手抜き料理だったが、今では醤油豆とともに名物になっている。うどんは各家庭で小麦粉をこねて、ゴサの間に挟んで足で踏んで捏ねて造るのが普通だった。足で食べ物を踏むなど現在の常識からは不衛生と思われそうだが、こしのあるうどんを打つには体重くらいの重さがかかる必要がある。今はうどんを打つ家庭はほとんどなくなっている。その代わりぶっかけうどんのような新しい食べ方のうどんが讃岐うどんとして売られている。

丸亀で昔から有名な産物に団扇がある。丸亀城主の京極家が下級武士の内職として普及させて、全国第一の生産量を誇っていた。現在は色々とモダンな柄模様の団扇が売られているが、やはり朱色の丸扇が丸の中に金と書かれた団扇が金比羅さんのお土産としては一番面白いと思う。



丸亀城は京極家六万石の城で、木造の建造時の状態で残る十二の天守閣の一つである。天守閣は三樓の小さなものだが、50メートル程の小高い丘の上に築かれ、石垣は扇形に反り返っているために、敵には登り難くまた形状も美しいと言われている。この石垣を築くに際して豆腐売りが人柱にされたと言われており、小雨のしとしと降る夜にはこの豆腐売りの幽霊が現れ、とうふ、とうふと悲しそうに城内の坂道をさまようとの怪談がある。



最後に讃岐富士とも呼ばれる飯野山。金比羅さんから眺める姿は讃岐平野のなかに富士山のようにそびえて最も美しいと言われている。後の昭和天皇が大正の陸軍大演習の際にその姿に心打たれて讃岐富士として和歌に詠んだのが始まりらしいが高々400メートル程度の山である。上半分は松林、下半分は桃畑で、春になれば桃の花であでやかに化粧される。今は松林は全滅して雑木林に変わったが、桃畑はまだ残っている。もし、食べてみたい方は「飯野の桃」で検索すれば地元の農協で通販をしている。味はいいと思う。

丸亀は江戸時代から大阪等の畿内からの金比羅への参拝者や四国八十八か所のお遍路で栄えた町。金比羅さんの分社は東京の虎ノ門にもあり、京極家が上屋敷に御分霊をお祭りしたもの。また、その近くの愛宕神社には丸亀藩士の馬術の名人、曲垣平九郎が乗馬して駆け上り、時の将軍家光に梅の花を献上して褒められたと伝えられている、長く急な石の階段が残っている。

香川県は日本で一番小さい県だが栗林公園、瀬戸大橋、弘法大師生誕の善通寺、満濃の池等の観光地もあり、瀬戸内海に面して気候も温暖で住みやすいのはこの辺りと同じ通っている。 小川

買い物荷物運びボランティア致します!

前月号でボランティアをしたい方のサポートをします、と呼びかけたところ早速応募がありました。「買物の荷物持ちをします」というものです。買い物に同行して、買ったものを自宅まで届ける、というボランティアです。無料です。(バス券お持ちです)
問い合わせ: 小澤 又は、ふれあいの会 野々山

円海山歩く会 11月の計画 集合場所: 奥座公園 (雨天中止) 出発時間: 午後1時半
★11月6日(月) 比較的近いコースを歩きます
★11月17日(金) 少し長いコースを歩きます
★12月4日(月) 奥座～市境広場～獅子舞(紅葉谷)～市境広場～関ヶ谷 (野呂)

歩く会第129回 12月7日(木) 雨天顺延 はらっぱ9時45分集合
12月は恒例の鎌倉の紅葉巡りです。近郊で低いながら山に囲まれ自然の織り成す地形と秋の風情を堪能できるのは鎌倉以外にないと思います。特に散在ヶ池周辺は鎌倉随一です何回訪れても飽きない場所です。是非お楽しみください。(小西)
コース概要: 関ヶ谷はらっぱ(9:45)・相武隧道(10:06)＝バス＝大船BT◎・大船東バス乗場＝バス＝常楽寺前・熊野神社・多間院・六国見山(昼食休憩)・散在ヶ池散策◎(約20分)・鷲峰山十字路・覚園寺・鎌倉宮・解散
※希望者は鎌倉駅近くで懇親会
注①: ◎印はトイレのある場所
②: コースは道の悪いところも在りますので履物は歩き専用の「スニーカー」等底が厚く凹凸の有るもの
③: 歩行距離: 約4.7km (うち山道は2kmくらい)
日時: 12月7日(木)雨天顺延。予報が雨の場合、前日に電話でご連絡します。
参加費用: 100円(全員)と各自負担は往復路のバス代(約¥670)、敬老バスの方は¥約170
各自持参: 弁当・飲み物・敷物
注意事項: コースのうちこの山道は整備がよい方ですが時々悪い所がありますのでご注意ください。
参加当日の健康状態を自己責任で判断してください。
参加申し込みは次に氏名・電話番号・ブロック番号を記入して切り取り自治会館ポストに投函して下さい。
申し込み締め切りは12月1日(金)
なお連絡先は小西または野呂

歩く会第129回 (紅葉の鎌倉) 参加いたします。 申し込み日 月 日
氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_