

たっなみ 2025（令和 7）年 11 月 1 日 発行（毎月一回 1 日発行） 第 482 号

たっなみ

2025（令和 7）年 11 月号

特定非営利活動法人 **たっなみ会**

代表理事 相羽美子

定価 100 円



ホームページは、<http://tatsu73.com>



ふれあいフェスタに向けて作品作り

2025 年 11 月

立冬 11月7日

小雪 11月22日

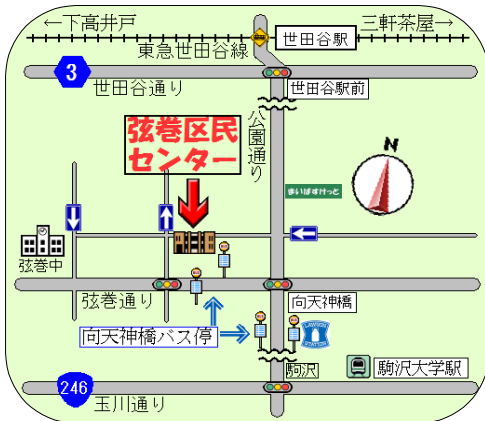
日	月	火	水	木	金	土
弦巻区民センターまつり 11月15～16日 区民ふれあいフェスタ 11月26日～12月7日						1
						麻雀教室 ぬり絵
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
				●定例会		
	脳トレ ゲーム	風物詩塗り 絵	頭の体操	クイズ達人	工作	脳トレ
9	10	11	12	13	14	15
						弦巻区民センターまつり
	ADL体操	俳句の会	京子先生体 操教室	カレンダー 作り	筋力アップ 体操	連想ゲーム
16	17	18	19	20	21	22
弦巻区民センターまつり				●定例会	会報誌発送	
	マジック ショー	お誕生日会 カレンダー 作り	ウクレレ演 奏	ストレッチ 体操	書道	三線演奏
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
			区民ふれあいフェスタ	区民ふれあいフェスタ	区民ふれあいフェスタ	区民ふれあいフェスタ
	スカット ボール 理容の日	脳トレ	写経	歌謡会	玉入れ ゲーム	射的ゲーム
30	11月のお誕生日					★申し訳ございませんが、カレンダーは急に変更することがございます。どうぞご了承ください。 ★定例会の内容は、3頁をご参照下さい。
区民ふれあいフェスタ						
		29日 林 文子 様 おめでとうございます。				

たつなみふれあい昼食会にお越しく下さい

2025年 11月6日(木) ●定例会
令和7年 11月20日(木) ●定例会

◎右記以外の月～土には、10:00～15:30まで、世田谷線上町駅から100mの、憩いの場“とまり木”で実施いたします。

12:00 ごろ ～ 14:30 ごろ
弦巻区民センター料理講習室
昼食代金: 400円 弦巻1-26-11
Tel. 3426-9624
ふれあいサロン弦巻「定例会」



●12:00～13:00頃まで、ボランティアシェフたちがバラエティランチをこしらえてお待ちしております。
●午後からは、お楽しみ会です。

◎定例会開催の日は、
6日(木) サキソフองの日
20日(木) ピザの日

定例会のお楽しみメニューより

事務局長: 大橋孝峰

ピザの日

11月20日をピザの日としたのは、イタリア王の王妃だったマルゲリータの誕生日だからだそうです。1889年、マルゲリータ妃がナポリを訪れたときにトマトソースにモッツァレラチーズ、バジルを乗せて焼いたピザがトマトの赤、モッツァレラの白、バジルの緑がまさにイタリア国旗だったこともあり、大変気に入ったことからそれ以後このピザを「マルゲリータ」と名付けたそうです。

ピザのルーツは、今から5000年前に古代エジプト人が小麦粉を水で溶いて発酵させ平らな丸い形に成形し、石窯に貼り付けて焼いたものだそうですが、日本で一般的になり始めたのは大体60年前ごろからだと思います。

ぼくが最初にピザというものを食べたのはいつだったかはっきり覚えていませんが、確かピザ生地ソース・チーズ・サラミソーセージ・ピーマン・玉ねぎが載っていた冷凍のピザだった記憶があります。食べ方はよく覚えています。

①フライパンにグシャグシャにしたアルミホイル(後には、アルミホイルを3重敷きに変更しました)を敷いて、その上に冷凍のピザを載せます。

②フライパンに蓋をして、火にかけます。

③ピザの良い香りがしてきたら出来上がりで、熱々をいただきました。

しかし、この時の火加減と出来上がりの判断がけっこう難しくて、ちょっと油断をすると焦げてしまったり、外側は熱々なのに中心部分がまだ凍っていたり、まあそれはそれで楽しい思い出ですが……。

それにしても最近ピザを食べていなかったなあ。自分で作るお好み焼きにチーズをかけたり、自作のトマトソースをたれにしたりで充分満足してしまう今日この頃です。

つづく

にんさぽギャラリー2025

区内でいきいきと生活している認知症の本人等が、これまでの経験や知識を活かして制作した作品を展示しています。

9月26日（金）会場のうめとぴあへ見学に行っていました。



弦巻区民センターまつり

11月15日（土）～16日（日）
弦巻区民センター（弦巻1-26-11）
作品展示で参加します



電車をご利用の場合

- (1) 世田谷線、「世田谷駅」下車徒歩12分
- (2) 田園都市線、「駒沢大学駅」または「桜新町駅」各下車徒歩14分



バスをご利用の場合

- 「向天神橋」下車徒歩3分
- ・ 渋05（渋谷駅～弦巻営業所）
- ・ 等11（等々力操車場～桜小学校）
- ・ 等13（等々力操車場～梅ヶ丘）



冬のイベント予定

区民ふれあいフェスタ

11月26日（水）～12月7日（日）
うめとぴあ（松原6-37-10）

ボロ市

2025年12月15日（月）～16日（火）
2026年1月15日（木）～16日（金）
世田谷中央病院通用口の向い側

11月15日（土）～16日（日）開催の
弦巻区民センターまつり
に向けた作品

ラッキースターづくり



10月2日（木）



10月3日（金）



10月3日（金）



10月10日（金）



10月10日（金）





脳トレ三昧



9月27日(土)
パズル



9月29日(月)
脳トレ



9月30日(火)
脳トレ



10月2日(木)
漢字で花の名前を覚えましょう



10月4日(土)
麻雀教室



10月6日(月)
脳トレゲーム



スポーツの秋三昧



9月22日(月)
スカットボール

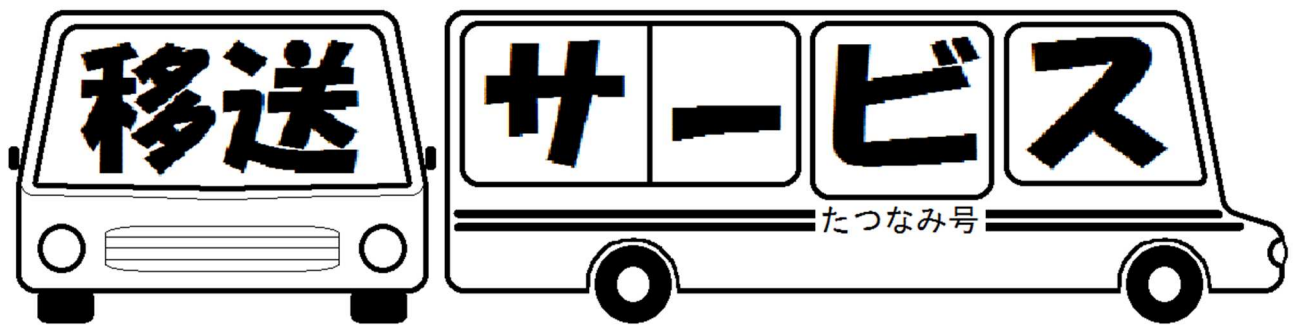


10月8日(水)
京子先生体操教室



10月10日(金)
いきいき体操





魔のロータリー

旭川の常盤ロータリー

北海道の旭川市には、不思議と魅力がいくつもあるようです。

まず、旭山動物園。「伝えるのは、命」をテーマに、動物の自然な生態が見られる「行動展示」を実施しています。NHKの「プロジェクトX〜挑戦者たち〜・旭山動物園〜ペンギン翔ぶ〜」に取り上げられたりして、とどりの村、もうじゅう館、さる山、ペンギン館、オランウータン舎、ほっきょくぐま館、あざらし館、くもざる・かびばら館、ちんぱんじー館など非常に有名です。ただし、残念ながらぼくはまだ訪れたことがありません。

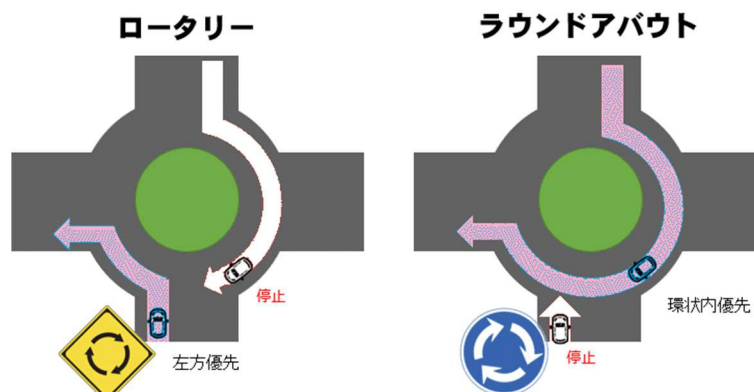
次に、旭川ラーメン。これも残念ながら青葉、蜂屋、駅ナカ食堂などの花ぐらいしか行けてませんが、旭川ラーメンは昔から名前ばかりの札幌ラーメンよりも美味いと評判だったそうです。凄いことに、なんと旭川市立大学には江口尚文教授のラーメンゼミがあるのです。学生は仕入れ・仕込み・パッケージ・販売等、すべてを自分たちの手で作るオリジナルの「江口ラーメン」で各種イベントに出店しています。実は「江口ラーメン」を平和通買物公園のイベントでいただいたことがあります。

そして、その平和通買物公園。JR旭川駅の北口中央口から駅前広場を通り越し、大通りを渡ると平和通買物公園に出ます。公園と言っても、幅約20メートル、長さ約1kmもある直線の道路状なのです。もともとそのうち900mは国道でした。1972（S47）年6月1日に日本初の恒久的歩行者天国になりました。実は、それが実現するまでの物語や、実現後から現在に至る数々のエピソードをぜひ取り上げたいのですが、残念ながら今回はお預けです。

本日の本題は、その平和通買物公園を旭川駅からどんどん北上していき、市役所付近を通過すると「8条通8丁目」交差点で歩行者天国は終了します。信号を渡って直行し水道局方面にも行けるのですが、左125度に曲がり、140mほどまでが平和通買物公園で、たどり着いた先が「常盤ロータリー」という日本最大の円形交差点です。

さて、あまり見かけないロータリー（円形交差点）と、似たようなラウンドアバウト（環状交差点）について多少説明しておきます。

大きな違いは、ロータリーは交差点への進入車両が優先、一方、ラウンドアバウト（環状交差点）は交差点内の車両が優先という点です。それを図で表すと、



ということになります。日本では道路交通法で左方が優先とされているので円形交差点では進入車両が優先となりますが、ラウンドアバウトについては道路交通法に「環状交差点」という交差点内の車両が優先通行という特例を設けた新たな交差点の規定が加えられました。ともかく世田谷区内にはどちらもありません（と、思う）。ただ、この話を続けるとややこしいし、紙面が足りないのでここで終了。

で、話を常盤ロータリーに戻しますが、一般的なロータリー（と言ってもそんなに見かけませんが…）に比べてやたら広くて大きい。



一般的なロータリー



常盤ロータリー

何しろ、6つの道路（旭橋と旭川駅方面へ向かう国道40号、平和通買物公園・九条通り・常磐公園・緑橋）が分かれています。そして、ロータリー中央部には広場があり、シンボルトワーが聳え立っているのです。地図で見ると分には綺麗な幾何学模様を描いていかにも計画都市旭川らしさを醸し出しています。

この常盤ロータリーがなぜ「魔のロータリー」と呼ばれているかというところ

1. ロータリーの中に白線がない
2. ローカルルールがある
3. ややこしく信号が設置されている

最初の魔は、ロータリーの中に白線が無いので、自由に走ろうと思えば走れます。この交差点では、先ほどのロータリー（円形交差点）と、ラウンドアバウト（環状交差点）のルールが混在しているようなので次の魔になってしまいます。

次の魔は、国道40号線（昭和通り）を出入りする車が圧倒的に多い事と道幅も広い事から国道40号線からロータリーに入る車が優先するというローカルルールがあるようなのです。



つまり、ロータリーの中を走っている車は、昭和通りから車が来たらロータリーの中で止まって待たなければなりません。国内ではロータリーが珍しいこともあり、どうもドライバーも、標識なり路面ペイントでもって優先関係の周知徹底を怠っている警察もロータリー式交差点のルールというものを理解してないのではないかと思います。

三つ目の魔は、ロータリーに接続する6つの道の内、国道40号線と4丁目通りはそれぞれロータリーへの出入り口に信号があることです。ロータリーから出るときにこの信号に戸惑ってしまうのです。この信号については、道路面を見るとロータリーに入る側には停止線があり、ロータリーから出る側には停止線がありません。だから、ロータリーから出る車は信号が赤でもそのまま行ってOKだという大変に分かりにくいルールらしいのです。ぜひ魔のロータリーに車で行ってお試しあれ。

そのほかにも、旭川は北海道の最内陸部なのに東京よりはるかにお寿司がおいしかったり、日本一の蕎麦の産地だったり、不思議も魅力もいっぱいなのでした。

ふれあい昼食会のレシピより

根菜勢揃い

最近では、根菜は1年中何かかしらはいただくことができますが、特に11月は、1年分を10月に収穫するさつまいもも少し熟成し始めて、美味しくなる季節でもあります。

そこでこれまで提供できた根菜のお料理をご紹介します。自分で書いてていうのもなんですが、これだけ並べると、結構見えそうですよ。



南瓜の甘辛煮 2013年12月19日(木)

材料：南瓜、水、砂糖、醤油

- ① 南瓜は種とワタを渡英除き、4cm程度のくし形にする。
- ② 鍋に南瓜と水を入れ、煮立ったらやや弱火にする。
- ③ 砂糖と醤油を入れ柔らかくなるまで煮る。



鰯大根

2017年11月16日(木)

材料：鰯のあら、出し汁、大根、醤油、砂糖、味醂、酒、生姜、葱

▼鰯のあらは丁寧に血合いを取り除き、沸騰したお湯をたっぷりかけて湯通し。▼大根は2cm程度の厚さに切る。鍋にだし汁、醤油、砂糖、味醂、酒、生姜を入れてよく混ぜ、そこにブリのあらを優しく置き、大根を隙間に入れる。▼落し蓋をして中火にかける。



薩摩芋ご飯

2018年9月20日(木)

材料：米、薩摩芋、塩、酒、黒胡麻

▼薩摩芋を皮付のまま1.5mm角ぐらいに切り、水に漬けておく。▼米を研いで、酒大匙1と塩小匙1を入れ、さらに水をいつもの分量まで入れ、軽く混ぜる。▼米の上に薩摩芋をのせる。水は足さない。▼いつも通りに御飯を炊く。お好みで胡麻を掛けていただく。



にんじんシリシリ

2019年10月17日(木)

材料：人参、粉チーズ、オリーブオイル、塩、胡椒、パセリ

▼人参は皮ごと千切りにする。▼フライパンにオリーブオイルを熱し人参を炒める。▼熱がまわってきたら軽く塩、胡椒をする。▼粉チーズを加え全体に絡めて火から下ろす。▼最後に刻んだパセリをザッと混ぜてできあがり。



里芋の越前唐揚げ

2022 年 1 月 20 日 (木)

材料：里芋、片栗粉、粗塩、サラダ油、レタス

▼里芋は皮付きのまま、蒸して冷ます。▼里芋の皮をむき、片栗粉を塗す。▼サラダ油で里芋の周囲がカリッとするまで炒め揚げ。▼粗塩や、カレー塩、マヨネーズ、その他お好み味をちょっとつけていただく。



牛蒡と人参のきんぴら

2022 年 11 月 19 日 (木)

材料：牛蒡、人参、醤油、味醂、酒、砂糖、煎り胡麻

▼牛蒡と人参を皮付きのまま千切りする。▼牛蒡と人参を胡麻油でしんなりするまで炒める。▼醤油、味醂、酒、砂糖を入れて一煮立ちで完成。▼入り胡麻を振りかけて出来上がり。



蕪と厚揚げとブロッコリーのフライパン蒸し

2022 年 11 月 19 日 (木)

材料：株、厚揚げ、ブロッコリー、プチトマト、酒、サラダ油、ドレッシング (オリーブオイル、レモン汁、醤油、塩、胡椒)

▼蕪と厚揚げを焼き付ける。▼ブロッコリーとトマトを加え、酒を回しかけ、蒸し焼きにする。▼ドレッシングをかけて出来上がり。



豚肉とれんこんの炒め煮

2023 年 1 月 19 日 (木)

材料：豚肉、蓮根、サラダ油、醤油、味醂、砂糖

▼蓮根は皮をむき、3cm 幅の銀杏切りにして水にさらし、水気を切る。▼豚肉を 3cm 幅に切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、取り出す。▼蓮根を炒める。▼透き通ってきたら豚肉を戻し入れ、醤油、味醂、砂糖を加えて汁気が少なくなるまで煮る。



じゃがいもと玉葱の味噌汁

2024 年 4 月 1 日 (月)

材料：ジャガイモ・玉ねぎ・出し汁・味噌
(詳しい作り方はありませんでした)



冬瓜の煮物

2025 年 9 月 4 日 (木)

材料：冬瓜・かにかま・だし汁・生姜・醤油・みりん・砂糖・白だし・インゲン
(詳しい作り方はありませんでした)

特定非営利活動法人（NPO）たつなみ会のご案内

● 事業内容

☆ 介護保険事業

- ・ たつなみ会通所介護事業所
 - ◎ 地域密着型通所介護
 - ◎ 介護予防通所介護
 - ◎ 総合事業通所サービス
- ・ ヘルパーステーションたつなみ
居宅介護支援（居宅サービス計画の作成他）
- ・ ヘルパーステーションとまり木
訪問介護

☆ 障害者総合支援事業

- ・ ヘルパーステーションとまり木
重度訪問介護

☆ 憩いの場「ケアルームとまり木」

☆ 移送サービスたつなみ

☆ 食事サービスとまり木

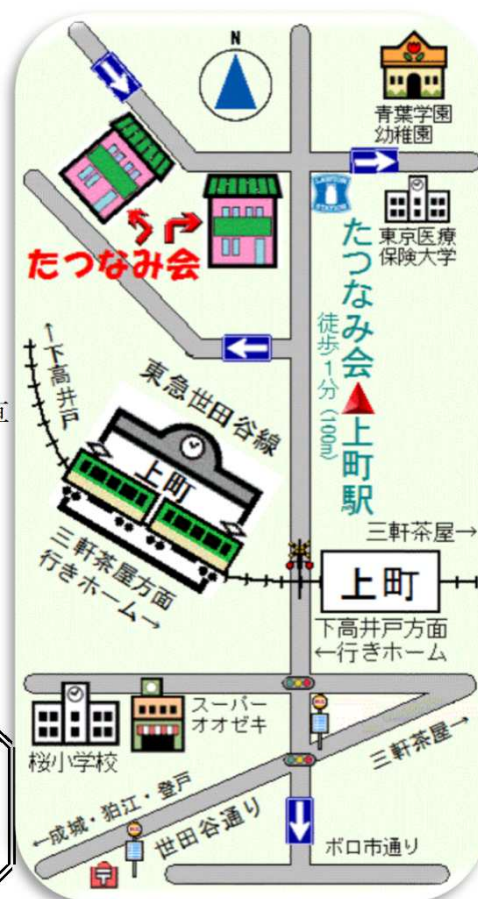
☆ 高齢者会食会コーディネート事業たつなみ草

☆ リサイクル事業たつなみリサイクルの会

☆ 研修生受け入れ（随時受け入れ可能）

☆ たつなみコミュニティサロン

会報12月号の発送作業を11月21日（金）午後から、たつなみ会で行います。ボランティア参加できる方、よろしくお願いいたします。



NPO たつなみ会

〒154-0017 東京都世田谷区世田谷3-5-19

電話 03-5450-3751 Fax. 03-5450-3752

ホームページ 「たつなみ会」で検索、「[NPOたつなみ会](http://tatsu73.com)」をクリック

または、URL <http://tatsu73.com>

なおPC版は、URL <http://tatsu73.com/sp/index.html>

