

# 「美食の都、香港を食べる」

アジア料理研究家・国際中医薬膳師  
外処佳絵（とくろよしえ）さん

九浦の家が香港料理店になった！開催当日の館内は薬膳のかぐわしい匂いが満ち、道ゆく人々の鼻腔も刺激されたのでは。

今回はアジアを旅する料理研究家の外処佳絵さんの、実際に食べ、作り方を学ぶことのできるスペシャル版(有料・定員・事前受付制)でした。味わった料理は以下の通り。

・煲湯(ポウトン)：香港人の生活に欠かせない薬膳スープ。時々体調に合わせて様々な種類があります。今回は豚肩肉・香港産の砂肝の干物・クレソンなど8種の食材を大鍋でじっくり煮込んだコクのあるスープ。

・黒豆・黒米・鶏肉湯：骨付鶏肉・百合根・するめなどを黒の食材で煮込んだ、滋味あふれるスープ。参加者の年齢層を考慮した、美肌・利尿・アンチエイジングの薬膳ブレンドを外処さんが考案。

・黑芝麻糊(黒胡麻しるこ)：薬膳では黒い食材は腎に良いとされています。黒ゴマの香り高いデザート。

外処さんは、薬膳を暮らしに取り入れている香港の食の魅力について、豊富な画像や実物を使い、わかりやすく説かれました。レストランのメニューの見方や香港で乾物を買う時のコツなども教えていただき、また当日の料理レシピや本場の乾物のお土産もあって、食べて学べる、楽しい昼下がりでした。質問の多さからも食と健康への関心の高さがうかがわれました。



## 春を呼ぶ九浦お餅つき



前夜の雪も影響なし！一月24日(日)の恒例お餅つき。11時開始で、もち米50kgが終了予定の午後1時前になくなる盛況でした。参加者がまたふえる！。市長、子ども家庭部長、先生方も大勢来てくださいました。写真は挨拶する河村四小校長、右は佐々木本宿校長。さらに右が本宿小の先生たち。三中生、子どもスタッフクラブ(東部福祉の会)の子供たちが、上級生はおもち配り、低学年はお椀運びや百人一首かるた取りを手伝ってくれました。

### 能楽鑑賞講座 二月7日

「鶴」ぬ 青木健一氏

若手能楽師による人気の講座は回を重ねて今回で4回目。参加者62名と、資料が不足する人気です。



## つどいへどうぞ

### 認知症サポーター

「認知症を学び地域で支えよう」一月29日

ゆとり在宅介護支援センターの津賀田、西川、古路木さんの説明で理解の手掛りを得られました。



マイナンバーについて 二月25日  
市情報管理課社会保障・税番号制度担当 森脇さんによる説明

### 災害時における公助

三月26日  
市防災課職員の公助の解説、減災啓発ビデオ上映と、心肺蘇生実技を職員と中村茂美さんに習いました。



▶▶▶が来るまで頑張つて心臓マッサージを。  
▶▶▶は恐ろしく音声指示通りにやれば大丈夫。同時に防災用品展示も実施。

### 私たちの街企画

「外環予定地と女子大通りを歩く」 三月26日午前

18名で昭和44年竣工のJR高架下から東町緑地を経て杉並予定地を通り女子大通りへ。ここからは、先日発表された拡幅予定の女子大通りを見ながら九浦の家まで。これから住民は、東京都と計画について話し合うこととなります。この日も16mの道路幅は必要かというのが参加者の感想でした。

東コミ局  
センターから  
お知らせ  
16.04.03

▼囲碁を楽しむ会は三月例会をもって28年の活動を終了しました。  
▼LEDがあることを外の掲示板に明示しました。

▼今年もコミセン運営の自己点検。5日の臨時運営委員会兼新年会で行いました。

▼和室の障子張り替えました。

▼一部破損したホールの壁修理終わる。

▼次年度予算で、物置を取り替える。

▼コピー機が新しい機種に代わりました。

▼ホール図書は、先年度までは月刊きょうの料理」ときょうの健康でしたが、28年度より「暮らしの手帖」をおきます。

▼一月26日(こ)第9回吉祥寺東落語会、牛ほめと妾馬の2席に51名の参加者。

▼三月10日初級囲碁大会。

▼スタンプリリーの25日、お茶会でお点前。

▼軽スポーツの日が毎月第一土曜日になりました。

▼昨年白をいただきましたが、前のがささく来て来ました。代わりを探しています。

▼ホールの超古いエアコンから、時々異音が出ます。事務までお知らせください。

▼四月2日午後2時から宮本小路公園の枝垂れ桜の下でお花見をします。

▼市の公園に公設掲示板を設置出来ないか、市に要望します。

◎一緒に運営委員をやってみませんか。四月10日までに、窓口まで。

◆東町の昭和史「嫁いで来たころ」うぐいす小路の今野さん池田さん 四月30日14時

◆東部福祉の会総会 四月25日(月)14時 本町コミセン

◆東部防災会総会 五月15日(日) 本宿コミセン

# 街づくりができるのは、

## 市民文化会館見学会で 改修部分の説明を受ける。

陳情後、市は早速市報で募集し、二月三日の午前午後2回改修必要箇所の見学会を行いました。

改修必須は大ざりです。トイレ拡張、エレベーターなどわかりやすい部分に加え、釣り天井補強のために、梁を追加するそうです。今回も天井を吊下げるおびただし金属棒の間のキャットウオークを通り抜けました。音が隣に響くので大ホール・小ホールが同時には使えないのは、複数の幕を上げ下げする装置が境目にあるという設計上の弱点にあります。パイプオルガンは、パイプを収めた4つの箱が積んであるだけなので、音響を妨げない方法で今後、床や壁に固定する工夫を別予算でするそうです。



エスカレーターは写真の階段壁側部分に上右ホワイエへの3段分までが平らになるよう、かさ上げし設置されます。

5年前の三月11日、連合音楽会でここにいた当時の中学生の一人が、シャンデリアが落ちたらと思うだけで怖かった。なかくてもいいのではと言っています。(参加者) お断り 前号の記事は、地域から出た

陳情で、吉祥寺東コミニティ協議会としての意見ではありません。

吉祥寺では「公会堂」建てかえの行方を気にしている人が多いです。

## 女子大通り「優先整備路線化」 当事者への説明会で反対の声

一月三日夜、「女子大通り整備計画を考える有志の会」が、女子大通り沿線住民のお宅にポスティングし、九浦の家に集まった35名が市の都市整備部職員から説明を受けました。女子大通りは都道ゆえ都の事業ですが、急浮上した優先整備路線化に不安を覚えた住民が情報を求めて市都市整備部に説明を依頼しました。計画が50年もの間手つかずのまま高齢化が進み、「この歳になつて今更動けない」「死活問題だ」など、困惑の発言が多く出ました。また、「歩道は整備すべきだが女子大通りが幹線道路の位置づけで、幅員16mなのは、井之頭通りが14m50であるのに対して納得できない」などの意見も出ました。話し合いの結果、二月10日に東京都のパブリックコメントに14名連名で意見を提出しました。

三月11日に島崎都議会議員を迎えた二度目の集会で、50名を超す沿道住民が経過を聞きました。住民は27年五月の「中間まとめ」パブコメの際は、武蔵野市の都への働きかけや、意見募集に気づかず、二月市報で初めて気づいたということでした。整備計画を沿道市民の納得のいく説明を受けるまで着手しないこと、および50年前の計画の再検討を都に働きかけてほしい旨、武蔵野市長あてに17名が要望書を提出しました。市長からは東京都に伝えるとの答えがありました。

一月24日午後、本宿コミセンで東部防犯会主催の防災学習会「地域の危険を知るー地域ハザードマップの作成」(講師リスキマネージャー岩崎健次氏)。助かるためにも、助けるためにも地域を知ることからというわけで、グループワークで話し合いました。いざというとき、避難する場所への自宅からのルートや地図に落としてみると、予想外に複数のルートが見つかり、目印なども確認できました。この日は行事が重なり参加は少なめでしたが、避難ルートの地図化は有用なので、ご家庭ごとによつてみてください。

## 自分の暮らしている地域の 災害リスクを知って備える

一月24日午後、本宿コミセンで東部防犯会主催の防災学習会「地域の危険を知るー地域ハザードマップの作成」(講師リスキマネージャー岩崎健次氏)。助かるためにも、助けるためにも地域を知ることからというわけで、グループワークで話し合いました。いざというとき、避難する場所への自宅からのルートや地図に落としてみると、予想外に複数のルートが見つかり、目印なども確認できました。この日は行事が重なり参加は少なめでしたが、避難ルートの地図化は有用なので、ご家庭ごとによつてみてください。

## 「東部地域防災フォーラム」

三月5日日本宿コミセンに地域の18団体が集まり、各団体が現在の取り組みを発表、意見交換しました。三中と本宿小での避難所開設については、すべてこれからです。本宿小学校の取り組みや、檜の実幼稚園の綿密な防災マニュアルを見ました。子どもが在籍、在園中については安心できそうです。



◎一月29・30両日、本宿小はとの子作品展。30日は授業の学校公開も。作品展では、授業の休み時間と1・4校時に図工専科の井ノ口先生による製作の意図や作品の見方を解説するギャラリートーク(写真上 6年イイ、イス)。

第四小学校は、一月22・23日に作品展と学校公開がありました。

◎二月11日日本町コミで東部福祉の会が災害時要援護者「安否確認」支援者のついで。

◎二月21日、あそべえ運営委員会主催「むかし遊び大会」。今年は24名と昨年をしのぐ参加者で、大人も多数。お手玉の三つ玉が取れる人が少なくなりました。人数が増えたのでカルタなど今まで舞台で行っていた物を集会所へ移しました。お汁粉も最後は少し薄くなったかも。

◎三月18日好天の第三中学の卒業式。3クラス男子61女子56名が、伝統の合唱に送られて。一時頃通りかかると、式を終えて校門を出てきた卒業生3名。荷物を置くと、大きく手を掲げて「ありがとう」と叫び、深々と一礼しました。充実した三年間を語つて余りあります。

◎三月25日、本宿第四小学校卒業式。この日も晴天。本宿小は男子20女子19が卒業。桜ほころぶ中見事な式でした。一日にして児童は生徒に変身。六年間一クラスだったのでとても仲が良い今年の卒業生は、一年生の時あの日三月11日の地震を体験しました。

◎デイサービス「岡田さんち」三月末閉設です。

## ◆東町の事故事件(一月末～三月末)

事故 一丁目1、二丁目1計2(車×バイク 自転車×自転車各1)・物損事故一丁目6 二丁目4 四丁目1計11(車×車4、車×バイク1、車×自転車2、自転車×自転車1、自転車×物3)。

事件 空き巣5(二月中旬アパート一階ガラス破り、二月末～三月初アパート無施錠4) 自転車盗5 器物損壊2 詐欺2(振り込め詐欺はありません)

# そこで生活する私たちです。

## 外環道路地上部街路情報 「外環ノ2」話し合いの 会、中間まとめ作成に

28年二月2日に話し合いの会の中間まとめ編集作業の準備会が開かれ、都以下の点について合意が出来ました。  
\*編集作業は1年間、来年三月完成を目標にする。  
\*構成員全体会を4回開催。(非公開)  
\*住民構成員のうちアンケートで編集チームに参加を希望した者が月1回ペースで集中的に編集作業を行う。  
\*メモリアル版(保存版)と概要版を作製する。

\*完成後、広く周知するために、住民に開かれた説明と意見交換の会を開催することを目的とする。  
\*この間、「話し合いの会」は休会する。中間のまとめ完成後、「話し合いの会」を再開する。

\*途中でも、東京都、武蔵野市、または住民が「話し合いの会」の開催を必要と考えた時は、準備会を開催して協議する。

## 外環本線オープンハウスと、 家屋調査説明の会

◆二月22日、本宿小集会所で外環本線のオープンハウス。18時から、片隅に場を取り、国交省大畑課長が質問に答えました。(下写真)

シールド工事による地盤への影響、地下50mのトンネル内で起きた爆発や



火災事故の避難方法、テロなどに対する対策、供用(車が走行)以降の低周波の影響など、未だ納得できる説明がありません。三月18日八本松トンネル事故の火災でさえあれだけの被害と避難の困難さです。

◆二月27日(南町コミセン)および三月7日(本宿コミセン)、大深度トンネル工事のための家屋調査について説明会。計画予定地上部およびその両側45mの範囲の対象者向けに行われました。説明資料および当日の応答の記録は、南町、本宿、吉祥寺東の3コミセンで一覧になれます。家屋の目視、撮影、測定による調査ですが、所有者と居住者双方の合意がないと内部の調査はできません。

■国、事業者の説明では、三月末から説明のチラシ戸別投函、訪問して調査日程調整の後家屋調査がスタート。約1年間かかる予定です。

**地上部街路話し合いの会について  
邑上市長と面談**  
市議会外環道路特別委員会(二月10日(木)傍聴のあと10時から、邑上市長に地上部街路話し合いの会の市民構成員8名が面会し、各自6年間の思いと、中間まとめのため話し合いの会を中断することを報告しました。市長は、中間のまとめが出た時点で、何らかの態度表明をすることになるだろうと述べました。

**即日控訴の外環の2訴訟**  
昨年十一月17日東京地裁で都市計画決定が処分行為ではないとして却下され、即日東京高裁に控訴した「外環の2」訴訟は、二月18日の

## 九浦の家のご案内

ホール	55㎡/60名 アップライトピアノ(有料)、投影スクリーン 白板	利用者5名より予約可
和室	18畳/30名 座卓・座椅子、茶室置(出炉あり)、TV 白板	利用者5名より予約可
児童室	23㎡/12名 机・椅子 座布団、幼児用遊具あり	利用者3名より予約可
ロビー	開館中いつでも利用出来ます。麦茶を用意しています。図書もあります。夏期は「武蔵野いっとき避暑地」にもなります。	
湯沸室	ガスコンロ、調理台あり ポット 湯のみ、皿 盆 茶葉もあります。利用された食器類は、洗って元の場所に収めてください。	

弁論後、弁護団が要求した裁判所による現地視察が却下され、即日結審、四月28日判決の予定です。訴訟を支援する会は、広く呼びかけ公正な判決を求める意見の手紙、葉書を裁判所に送りました。



## 東町ニユース

一月19日梅開花。東町の春は木の花がいっぱいです。ミモザの黄色。三月半ば北宮本小路杉並よりの3本のハクモクレンの白。三丁目もコブシ・モクレンが多い。三月18日うぐいす小路のしだれ桜が開花。22日本宿小の桜が開花したら24日には花冷えです。三月28日夜22時 強い春雷。



- ◎一月8日(金)午後、第四小学校校庭で恒例の「どんと焼き」がありました。体育館ではお汁粉が、おなじみ西原理恵子さんのポスター。
- ◎一月22日夜半からの雪、餅つき準備の白にも積もる。今年は雪かきが楽でした。
- ◎五日市街道ガラス張りビル「T・A・S」の「Anchor」吉祥寺店とカフェ三月8日で閉店。
- ◎銚子井丸、三月はじめ改装予定が撤退へ。
- ◎大シヨック! 四軒寺交差点北、二丁目のセブンイレブン二月26日閉店です。このビルB1のフレンチスタジオトルニージュが20周年。
- ◎立野境のエヌブリ・ド・パリ三月14日閉店。
- ◎五日市街道南側花屋東隣りに「江口洋品店」江口時計店が一月15日閉店。
- ◎同、宮原歯科2階に二月末パーソナルトレーニングONICオープン。
- ◎四軒寺のコインパークが撤去され、すいすいプラン事務所かと思つたら、練馬田中脳神経近くのマンションギャラリーです。
- ◎サンロードの戦前からの協和堂時計店が二月末で閉店しました。薬のセイジヨーも閉店。
- ◎武蔵野消防署吉祥寺出張署更地に。カルガモの睥った池はどこにあったのでしょうか。
- ◎二月12日、全国・東京都学校安全教育大会の開かれた本宿小体育館は全国からの先生方で満杯。授業の参観も部屋に入れないほど。「危険を予測し、回避できる児童育成」の集大成です。自信に満ちた六年生。噴火のビデオを食い入るような目で見る四年生。発言する一年生。



吉祥寺東コミュニティ通信

さやう

# 九浦の家づくり

吉祥寺東コミュニティセンター

## 九浦の家で出来ること

吉祥寺東コミュニティ協議会

吉祥寺東コミュニティセンター「九浦の家」は、市民の誰もが自由に利用できる多目的施設です。

昭和53年四月開設。日本画家の野田九浦(きゆうほ)旧居跡に造られた事から、九浦の家と呼ばれています。画伯が住んでいた

●NO. 111 2016 04 03

吉祥寺東コミュニティ協議会

● 武蔵野市吉祥寺東町  
1-12-6  
吉祥寺東コミュニティ  
センター(九浦の家)

頃の植栽や石組みを生かした古き良き武蔵野を感じさせる庭が特徴です。この施設は開設以来、ボランティアにより運営されています。あたらしい住民の方も多くなりましたので、皆さんのコミュニティセンターを、ご紹介します。

### 利用可能時間

午前9時30分～午後9時15分

### 休館日

毎月第四水曜日

年末年始十二月28日～一月4日

### 九浦の家の主催事業・教室

「九浦の家だより」の発行(年4回)、つどい(身近な問題がテーマの語り場)、「アジアを知ろう」学習・講演シリーズ、九浦の家コンサート、お餅つき、フリーマーケット(春秋)、バス研修、街並ウォッチング、桜ウォッチング、九浦の庭の虫さがし(夏)、吉祥寺東落語会、能楽鑑賞講座、競技かるた、百人一首カルタ大会、太極拳、囲碁

### 暮らしに役立つこと、あれこれ

- ◆ 車椅子の貸出しができます。
- ◆ AEDもあります。
- ◆ 誰でもトイレ:車椅子で入れます。おむつ替えが出来ます。オスメイトに対応して

います。

◆ 粉ミルク用のお湯を提供します。

◆ コピー(モノクロ1枚10円、カラー1枚30円/B5/A3)ができます。

◆ 簡易印刷機(ハガキ大/A3、有料1版500枚200円 追加500枚100円)

◆ シンク代(100円)があります。紙利用はA3 1枚1.2円、A4以下1枚1円、持ち込みも可。

◆ 活動紹介のチラシがおけます。A3サイズまで。

◆ 市指定ごみ袋の販売(5リットル40リットの各サイズ。40リットル袋は一枚でも売ります)。

◆ 市指定危険ごみ袋(赤い袋)を無料配布しています。

◆ 市指定ボランティアごみ袋を配布しています。(条件あり)

◆ 牛乳パック、古切手、ベルマーク、使用済みインクカートリッジ、ポトルキャップの回収をしています。

◆ 福祉事業所製のトイレットペーパーを販売しています。

◆ 貸し出せるもの

車椅子 うす/杵 蒸し用ポイラー

台車 リヤカー 図書(ロビー本棚)

館内のみ貸出: 碁盤/碁石 ラジカセ

プロジェクトアンプ

◆ 施設のある部屋

ホール(55㎡) 和室(18畳床の間付き)

児童室(23㎡) ロビー(大、小テーブル)

◆ 利用予約を、利用日の一カ月前より受付けています。貸出条件等については、窓口までお気軽にお問い合わせください。

◆ 武蔵野市在住・在勤・在学者ならどなたでも利用出来ます。

◆ もし来館時に空いている場合は、どなたでも、各室1名から当日利用出来ます。

◆ 各種発表・会合・練習・気軽な本格的なサークル活動の場としてご利用ください。

◆ 吉祥寺大通り突き当り荷捌き場東、女子大通り「つまみ絵美術館」西フェンス、安養寺墓地南塀に公式掲示板があります。

◆ 行事予告は4ページに

◎皆さんのご参加をお待ちしています。

吉祥寺東コミュニティ協議会(九浦の家)

28年度 住民総会

4月16日(土)九浦の家ホール

第1部 総会 27年度事業報告・決算報告

14:00～ 28年度事業計画案・予算案

28年度運営委員承認

第2部 住民・利用者交流会

15:15頃～茶菓を用意します。皆さんの活動の一端を紹介してもらいながら、センターのこと、街のこと、話しましょう。

運営委員募集

行事予告は4ページに