

# どすこい わら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

## 「すみだ万博に参加して」 宇津木 晶

11月16日(土)、墨田区役所隣にある隅田公園そよ風広場において、運営：NPO法人すみだ多文化共生交流会、後援：墨田区による「すみだ万博」が開催さ



れた。他の自治体同様、近年は墨田区でも在住外国人の増加、観光で訪れる外国人の増加で、日々の生活の中で外国人の方々を目にする機会も多くなってきました。しかし、実際に外国人の方々とコミュニケーションをとる機会は、それ程ではないという方も多いのではないのでしょうか。そこで、区民の皆さんと外国人の方々の絆を深めようと企画・運営されているのが、この「すみだ万博」なのです。

「すみだ万博」は、介護の仕事を就かれています外国人のみなさんを日本語の面で支援しているグループです。今回も私たちは「すみだ万博」に参加して活動をPRするとともに、会場を訪れる外国人の皆さんや区民の皆さんと触れ合う活動を実施しました。当日は「てーねん・どすこい倶楽部」のメンバーはもちろん、日本語教師・留学生・有志の皆さん総勢約10名で、午前9:30の会場ブース設置作業から開始。あいにくの曇天でしたが、風も弱く、長袖の上一枚羽織れば気持ちよく過ごせる陽気です。運営サイドの問題で、割り当てられていたブースが急遽変更になったり、使用する予定の机やイスが無かったりといったトラブルはあったものの、何とか開会時間の10:00には準備完了と相成りました。

「すみだ万博」は、介護の仕事を就かれています外国人のみなさんを日本語の面で支援しているグループです。今回も私たちは「すみだ万博」に参加して活動をPRするとともに、会場を訪れる外国人の皆さんや区民の皆さんと触れ合う活動を実施しました。当日は「てーねん・どすこい倶楽部」のメンバーはもちろん、日本語教師・留学生・有志の皆さん総勢約10名で、午前9:30の会場ブース設置作業から開始。あいにくの曇天でしたが、風も弱く、長袖の上一枚羽織れば気持ちよく過ごせる陽気です。運営サイドの問題で、割り当てられていたブースが急遽変更になったり、使用する予定の机やイスが無かったりといったトラブルはあったものの、何とか開会時間の10:00には準備完了と相成りました。

ンカーが華やかさに色を添える一方、三味線や抹茶とといった「和風」が体験できるブース、墨田区と姉妹都市として交流があるポリビアを中心としたフテナアメリカの文化が体験できるブース、中国やネパールのファーストフードが手ごろな価格で楽しめるブースなどが、日本人と外国人スタッフ双方の協力で活気にあふれていました。また、会場に設けられた特設ステージでは、職場の日本人社員・外国人社員有志で結成された音楽バンドによる演奏、大人から子供まで幅広い年齢層で活動しているフラダンスグループの発表、インド人グループによる民族舞踊の発表もあり、観客席では写真撮影を巡って小さなトラブルまで起きてしまう程の大盛り上がりでした。

さて、実際に私たちもブースを開けてみると、午前中はお見えに合わせたお客さんもお見えになりました。当日は各ブースを巡るスタンプラリーも行われたので、私たちのブースにもたくさんのお客さんがお見えになり、留学生のお姉さんたちを相手に「エイハオー」「ハロー」「シエシエ!」「サンキュー!」などと、可愛らしい国際交流の花を咲かせていました。「すみだ万博」に参加してみても、区民の皆さんと外国人の皆さんとの楽しみながら交流する機会があることは大変有意義だと感じました。一方で、私たちが行っている「もう少し日本語を学びたい」「仕事で困っている日本語をサポートして欲しい」という在住外国人の方々の声を聞き、サポートする機会にはなったのかどうか。この点では心残りな結果となりました。

会場では、様々なキッチ

私たちが「すみだ万博」なのです。

会場では、様々なキッチ

も手持ち無沙汰になる場面

12月の行事食 「冬至の日に食べたい南瓜のいところ煮」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?  
冬至に南瓜を食べる事は一年間の無病息災を祈る風習なので、皆やっていると思いますが、季節ものなので南瓜のいところ煮にしました。今回使う小豆は味が付いている茹であずきです。

Q2 「南瓜のいところ煮」って? 調理方法が、まず小豆を煮ます。次に南瓜を煮ます。そして、合わせて煮ます。銘々へめいめい〜に煮るからとか、追々へおいおい〜に煮るからとか、めいとめい、おいとおいで、いところ煮になったのではないかと言われています。

Q3 南瓜の栄養  
ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE等が含まれています。これらの栄養素は抗酸化作用があるとされ、アンチエイジ

ングビタミンと呼ばれると思います。

◆私の思い出

冬至の南瓜と言うと思い出すことがあります。私がまだ若く働きたした時、私の上司は私より若い栄養士でしたが、

ある年、冬至の献立に南瓜を入れ忘れてしまいました。高齢者施設です。それに気が付いたスタッフ、入居者さんからも指摘され、彼は赤くなったり、青



くなったり、あわてて八百屋さんに南瓜を発注し、急いで煮て夕食に提供することが出来たのでした。たかが南瓜の煮物ですが、季節を感じるこ

<12月のお惣菜>  
「南瓜のいところ煮」

1人分栄養価  
・エネルギー 327kcal  
・塩分 0.5~1g (醤油の量で変わります)

<材料2人分>  
南瓜 220g  
茹で小豆 200g (味付き)  
だし汁 200cc  
醤油 小さじ1~2  
みりん 大さじ1



- <作り方>  
1. 南瓜を3~4センチ角に切り、ところどころ皮をむく  
2. 鍋にだし汁を入れ、南瓜を加えて柔らかく煮る (弱火で10分位で煮えます)  
3. 南瓜が柔らかくなったら小豆を入れる  
4. 醤油とみりんを入れて味を付けます  
5. 弱火で5分位煮たら出来上がりです

★追加のアレンジ

南瓜のいところ煮に寒天を加えるとデザート感覚で小豆が余すことなく食べられます。

<分量>  
寒天粉末 2g  
水 250cc  
砂糖 15g

- <作り方>  
1. 寒天、水、砂糖を鍋に入れ、かき混ぜながら火にかけます。  
2. 寒天がしっかり溶けたら、いところ煮と混ぜ合わせ、火から下ろして粗熱を取り、冷めたら冷蔵庫で冷やして召し上がって下さい。

(協力：食育支援部 R. N)

(3) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

エッセイ No.227

### ちよつとそらぎ、プチ旅行 仲間すみ子

「あー！海が見えて来た。もうじき熱海だね」何も決めず気のむくままに、どんな旅になるかわくわく、ドキドキ、久しぶりの旅行1泊2日で伊東温泉へ。8時半東京駅9番ホームに集合です。皆笑顔で踊り子1号も快適でした。穏やかな海、遠くの方に初島がきれいに見え、都会では味わえない景色に心が洗われました。伊東駅に着き、小室山を



目指すことになりました。大室山は多くの人が知っていま

すが、今日は小室山に初登頂です。木道を歩くと太平洋と初島が現れ、大島が水平線にぼんやりと姿を見せました。残念ながら、富士山は本日おめ見えにならず、二郎岳の頂上が「こんにちは」と姿を見せてくれました。下りケーブルでは伊東市内と熱海の一部が一望です。満員のバスで伊東に戻りました。昼食後、いよいよ今夜のお宿に向かいます。スマホで検索すると歩いて14分「え 歩くの?」そんな言葉は無視、市内観光をしながら10分位歩いてご褒美のコーヒータイトムです。あとひと踏ん張り、100m、歩いて右に曲がり90m、80m、スマホは親切です。0m右に曲がりまます。さらに40m進むと「ここだ 着いた」着いた今夜のお宿は東急ハーヴェストト伊東です。夕食時「レスト



ランの前で見た文字は何かしら?」2005年暑さに強い品種として、コメの王様ゴシヒカリの血を引く銘柄米との事。丸々とした粒、ハリの良さから「にこまる」と名付けたそうです。夕食の栗ご飯より美味しい「にこまる」を頂き満足、お献立を見ると先肴(さきづけ)、季節の酒菜(さかな) 盛他数品、次に差し身、季節の地魚とあります。なぜ差し身と書くのかと聞くと刺身と書くのと殺生する事になるので、板前さんの思いやりで差し身としている、また3きりも身を切ると言われ、盛り付けにも工夫しているとの事です。(料理人は大変ですね!)食後の話題は衆議院選挙開票速報で盛り上がりました。旅の2日目は時折、小雨がぱらつき曇天、お宮の松も候補に上がりましたが、買い物に変更し、



熱海へ直行となりました。ゆとり時間で店巡り、荷物は重く、財布は軽くなりましたが留守番家族の好物をゲット、満足感がアップしました。そうそう、小室山のリフトに乗るまえにぐり茶を購入しました。ぐり茶製造工程が煎茶と違い茶葉の形状がぐりぐりと丸まっているところから、こうよばれている伊豆地方独特のものだそうです。熱海の名店で買ったお饅頭とぐり茶を味わいながら楽しかった旅行を1人締めくくりました。

#### 「シニア人材バンク

#### 登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまなお活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?



高齢者の方へ

>>> 自転車も取締りの対象となります

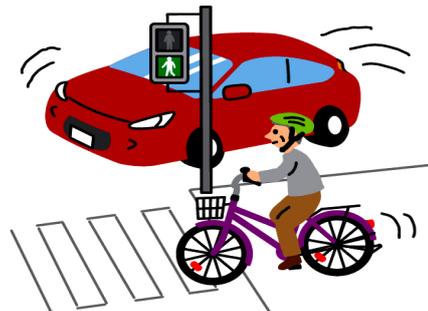
「自分はまだ大丈夫」という気持ちが、危険な事故につながります  
**ルール・マナーを守りましょう**

見通しの悪い交差点ではいったん止まって、  
 左右の安全を確認しましょう

「止まれ」の停車位置から十分な確認ができない場合は、ゆっくりと出て安全を確認しながら進入しましょう。



青信号でも周囲の安全を確認しましょう  
 自動車だけでなく、オートバイなどにも注意を。



進路変更するときは右後方の安全を確認しましょう



傘差し運転はやめましょう



「自分はまだ大丈夫」という気持ちが、  
**危険な事故につながります**

飲酒運転は禁止です

酒酔い運転は5年以下の懲役又は100万円以下の罰金となります。



夜間は目立つ工夫をしましょう

反射材がついていない自転車もあるので確認を。



東京都 警視庁

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷済の紙へリサイクルできます。



ひと、つながる。  
**墨田区**

発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課  
 〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20  
 電話 03-5608-6168 FAX 03-5608-6404

編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部  
 〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8  
 電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578  
 (受付時間：平日午前10時～午後4時)  
 メール [tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
 ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

編集後記  
 つい先日お正月を迎えたと思ったら、もう12月です。歳をとると1年が過ぎるのがとても早く感じます。師走になると何かと公私共々、忙しくなりますが、体調管理に気をつけてこの1年を無事に乗り切りたいと思います。