



わがまち ふるさと

きたざわ

区役所や税務署などの職員になりすました詐欺に注意！！



新蕎麦の香り

北沢中央自治会 小澤 繁幸

スーパーに行けば、強烈な夏の日差しを受けて、しっかりと栄養を蓄えた野菜や果物が並び実りの秋を感じる。ハウス栽培が主流になり季節感が希薄になったとは言え、やはり秋はこの季節にしか味わえない最高の食材が勢揃いする。

私が期待する食材は新蕎麦。残念ながらスーパーには並んでいないが、街の蕎麦屋さんには「新蕎麦入荷」の幟が立ち、これを見ただけでフラフラと暖簾をくぐってしまう。何年前か、もつと美味しい蕎麦を自分で打とうと決意し、蕎麦打ち入門を試みたが、短く切れてしまった蕎麦は実に不味い。それ以来プロの職人が打つ秋の新蕎麦を楽しみにしている。

今年も芋煮会で決まり！

北沢一丁目町会 網屋 修博

秋になると楽しみにしていることがある。それは、芋煮会。池之上おやじの会と全日本芋煮会同好会とコラボして、駒場

野公園デイキャンプ場で行っている。同好会のイモニスタと呼ばれる方々の芋煮愛は凄い。芋煮はただ食べるだけでなく一緒に作る場所全てが芋煮会。芋も山形から芋煮用の里芋（でかい！）を取り寄せて行う。山形風は醤油味、宮城風は味噌味、というのもイモニスタに教わった。自分たちで調理して、食べて、飲んで、最高にうまい。残った出汁でカレーうどん。これがまたうまい！今年も11月に予定している。楽しみだ。

運動後はビールとピザで

北沢二丁目協和会 富永 禮子

学生時代はスポーツに縁のなかった私ですが、結婚後は夫の趣味のスポーツと一緒にするようになりました。

最近始めたのはパークゴルフです。ゴルフのミニ版というもので多摩川の川原に造られた距離の短い18ホールのコースを2時間程で廻ります。道具は借りたスティック一本と運動靴です。東京近郊に何箇所もあり安価で楽しむことができます。

秋の味覚はいろいろあります。汗を流した後の仲間と一緒に飲むビールとピザが私は大好きです。日頃は野菜多めで手作りし腹八分目を心がけています。

食事の形態、いろいろ

北沢四丁目町会 藤原 健

コレ食べたい、アレ飲みたい。飲食物に対する欲求は子どもから高齢者まで誰もが持つ欲求の

一つです。口の中で噛むことが困難な方々向けの手助けになる様々な食事の形態が研究、開発されて病院や介護施設だけでなく通信販売や宅配等を通して手軽に自宅で購入できるようになりました。噛む力、飲み込む力の状態によっていくつも種類があり、簡単に噛める硬さ、歯茎や舌でつぶせるもの、トロミをつけて調整して飲みやすくするもの等。しかも、塩分や味つけ健康面にも配慮されています。いつも、いつまでも楽しく食事したいですね。

きらいになったもの理由

北沢二丁目南町会 みやけるうい

わたしはきらいな食べもの(小5)が2つあります。

一つ目はお魚です。小さいころは好きだったけど、おすしを食べすぎて、気持ちが悪くなるようになってしまいました。

二つ目はゴーヤです。ゴーヤは苦いからきらいです。ゴーヤチャンプルも無理です。

わたしはきらいなものがあるかにもたくさんあるかもしれないけど、とくにきらいなのはお魚とゴーヤです。

きらいなものをすこしずつなくして、なんでも食べられるかっこいい人になりたいと思います。がんばりたいです。



懐かしい食卓

北沢三・四丁目西町会 西川 保代

子供の頃の食卓は賑やかで大忙しだった。兄一人、姉一人、私、弟二人と両親の八人家族。食べ盛りの男子四人の食欲は大変なもので、大盛りの皿も瞬間に空になってしまう。今は夫と二人、小鉢や小皿に細々と盛り付けているが、当時は大きな器にドーンと入れ各々が取り分けて食べるのが殆どだった。特におでんやすき焼き等鍋物はのんびりしては無くなってしまう。自然に早食いになり未だによくかんで食べることが不得手で、夫に誰も取らないからゆつくりと言われていた。思い出に残る懐かしい食卓風景だ。

甘い渋柿

東北沢自治会 江田 良枝

ここ何年も食べていない渋柿。毎年福島県の会津若松の西に住んでいた亡き伯母から送られてきたものだ。渋柿のへたに焼酎を付け、または霧吹きで吹き付けた柿をビニールの袋に入れ、口を閉じ、何日か置くことで甘い柿になる。袋を開ける日が書いてあり、その日がとても待ち遠しく、まだかまだかと待っていたものだ。袋が開けられ、まず一つ「この味この味、甘さと食感」と思い食べていたなど思う。渋が抜けていないのを食べてしまうこともあった。

色づいた柿を見ると、甘く変身した渋柿の味を思い出す。

駐輪場が整いました
東北沢・下北沢周辺駐輪場地図です。

大切な自転車を撤去されないよう
駐輪場のご利用をおすすめします。



私達の町、北沢地区では「子どもから高齢者まで誰もがいきいきと安心して暮らせる北沢のまち」を目指して、地区の皆様と行政が協働し様々な活動を行っています。

現在それらの活動は北沢まちづくりセンター他様々な機関と連携しながら北沢地区内にある8町会・自治会、商店会等の構成員が主に担っています。メンバーの固定化、高齢化が大きな問題となっており、若い方々は多忙で地域活動までは参

加頂けないのが現状です。

ここ十年の間に北沢地区も高齢化が進み、(30年4月1日現在、高齢化率約21%)人口は増えているものの、世帯当りの家族数は減少、核家族化や単身化、高齢者世帯の増加がみられます。

そのような北沢地区の状況を踏まえて、現在行われている地域活動を紹介しながら、新たな活動の模索、活動形態の問題点を皆様と一緒に考えて行きたいと思っています。

- 今ある主な活動
- 町会・自治会
- 身近なまちづくり推進協議会
- ゴミ減量・リサイクル推進委員会

次回よりシリーズとなります
「文化と生活の交差点、子どもから高齢者まで誰もがいきいきと安心して暮らせるきたざわのまち」を目指してあなたも地域活動に参加してみませんか。

- 民生・児童委員協議会
- 社会福祉協議会
- 日赤奉仕団
- 青少年地区委員会
- 明るい選挙推進協議会
- 消防団
- 防災訓練実行委員会
- 学校協議会
- 社会を明るくする運動
- 交通安全運動
- ミニコミ紙「きたざわ」編集委員会
- その他



和風根菜ポトフ

(材料4人分)

- 600g 豚肩ブロック肉
- 4個 人参 2本・大里芋 大4
- 根1/2本・蓮根1節・エリンギ1パック・鰹だし汁1.5カップ・調味料(酒大さじ4・味酢大さじ2・塩小さじ1/2位)

- ① 鍋に豚ブロック肉と鰹のだし汁を入れて火にかけます。
- ② アク取りが出来たら、大き目に切った根菜類を入れて1時間ほど煮ます。

災害に備えて

災害には日ごろからの備えが大切です。

日常備蓄の分量としては、ライフラインの被害や物資供給の停滞といった状態を踏まえ、最低3日分を目標に。また、流通が回復したとしても、必要なものがすぐに入手できると考えず1週間やその先も見据えた備蓄を意識しましょう。

月に一度、最低でも一年に一度は、自分自身、ご家族・ご家庭の災害時の備えが十分かどうかを見直しましょう。

特に乳幼児がいるご家庭、食べ物にアレルギーのある方は、二重三重に備えましょう。

お詫び

145号の「文士町地図を参考に」の文中㊦矢吹申彦氏の名前が㊦甲彦となっておりましたことを、お詫びいたします。

お礼

地域の皆様の暖かいご協力に厚くお礼申し上げます。

○社会福祉協議会

会員会費募集結果
件数 一、〇九六件
金額 八〇一、〇五〇円

古着・古布の回収予定

○12月7日(土)午前10時〜正午
・北沢タウンホール北口駐輪場
・秋田県育英会東京寮

シモキタクリン作戦の予定

○12月20日(金)「きれいな安全のまち、シモキタクリン作戦」パレードを行います。

編集後記

◆百年に一度といわれる天候異変はまだまだ先が見えない状態です。世田谷も増水や停電など、区の用意された施設も利用者がありません。◆残念ながら地区防災訓練は中止となりましたが備えは日々心がけましょう。