

住民活動センター情報誌　令和7年9月10日 発行

つつみこみ亭 第57号

【山ノ内町住民活動センター運営委員会 ホームページ】http://yamanouthi-zyukatu.org/

ボランティア視察研修

町内の地域活動が更に活発になるように、他地域の取り組みを視察します。今回は上田市にある「サロン塩川」を視察し、地域の居場所づくりについて学ぶ予定です。ご興味のある方はお気軽にお申し込みください。

日　　時：　令和7年10月15日(水)　8：30～16：00頃
視察場所：　サロン塩川(上田市)
昼 食 代：　2000円を予定しております。
募集人数：　20名（先着順）
※ボランティア登録者優先とさせていただきます。
申し込み：　10月1日(水)までにつつみ住民活動センターまで
　　必ずお申し込みください。


※昨年度の様子

ボランティア交流会

ピザ釜で焼きたてアツアツのピザを味わいながら、町内で活動しているボランティアさんや、「ちょっと興味ある！」という方同士で楽しくつながりませんか？ぜひお気軽にお申し込みください。

日　　時：　令和7年10月27日(月)　10：30～13：00頃
場　　所：　つつみ住民活動センター
参 加 費：　500円
参加対象：　どなたでも参加可能
申し込み：　10月20日(月)までにつつみ住民活動センターまで
　　必ずお申し込みください。







ほのぼのランチグループ配達ボランティア募集

ほのぼのランチグループは、毎週木曜日に一人暮らし高齢者等へお弁当を調理し、配達を行っています。配達ボランティアは、毎週木曜日のお昼に調理済みのお弁当を決まったお家へ配達をするボランティアです。地域で役に立ちたい方や仲間づくりをしたい方におすすめです。興味のある方は、お気軽にお電話(33－2810)ください。

知恵の『わ!』クッキング

美味しい煮魚　※魚屋さんから教えてもらいました。



材料

- 冷凍魚（白身魚など）　2切れ
- 生姜
- A
  - 醤油、酒、みりん　大さじ2
  - 砂糖　大さじ1/2～1
  - 好みで調整
  - 水　200cc

作り方

① 浅鍋に A の材料を合わせ火にかけ、煮立ったところに凍ったままの切り身を表になる方を上に入れ、生姜薄切りを2～3枚（おろし生姜でも可）を加え、落とし蓋をする。煮汁がわいている状態で弱めの中火にし、約5～6分煮る。

② 落とし蓋を取り、煮汁を魚にかけながら2～3分煮て完成。

※ 鍋の隙間に野菜を入れて一緒に煮てもおいしい！

※ かたい野菜は初めから、火の通りやすい野菜は落とし蓋を取った時に入れて煮る。

※ 魚と一緒に盛り付け、仕上げに生姜の千切りを添えるとGood!

浴衣の着付け教室を開催しました

7月24日（木）つつみ住民活動センターにて「浴衣の着付け教室」を開催しました。参加者は、講師の先生の指導のもと浴衣に着替え日本の夏らしい装いを楽しみました。着付けのあとは、夕食を囲みながら交流の時間を過ごし、ボランティア同士の親睦を深める良い機会となりました。



切手整理ボランティアを行いました

7月30日（水）使用済み切手の周囲を約1cm残して切り取り、NPO法人へ送るボランティアが行われました。当日は、夏休み中の小中学生のボランティア体験期間中でもあり、大勢の参加者が、地域のボランティアの皆さんと一緒に体験できました。和やかな雰囲気の中で作業が進み、丁寧に切手を整理する姿が印象的でした。作業の最後には、気に入った切手をしおりにして、お土産としてお持ち帰りいただきました。



つぶやき

【年とれば】

なんとなく生きて来たらば、八十歳になってしまった。目が衰え本が読めなくなり、もっぱら楽しみは、シネマ切符で行く「一人ムービー」となった。

先日は『うぉっしゅ』を観た。監督の岡崎育之介と主演の研ナオコの舞台挨拶もあるというので場内は満席。

研ナオコはすっぴんで認知症のおばあさんを好演、笑えて泣ける爽やかな作品だった。

終わると若い監督と、美しくメークしたまるで別人の研さんがステージに立ち、裏話、表話のあれこれを夢中になって聞いた。と、突然行きたくなってしまった！

そう、トイレに。何人もの膝元をかきわけやっと壁ぎわに出ると声がかかった。

「お母さーん、お帰りですか～」と研さん。「ハーイ、映画ステキでした」と私。

ごめんね研さん、年寄りのこれ、待った無しなのよ…。　　PN.窓辺のはなこ

発行：〒381-0401 平穏3252-5 つつみ住民活動センター運営委員会(つつみ住民活動センター内)
電話：33-2810　FAX：33-2830　Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp