

住民活動センター情報誌 つつみこみ亭 第61号

令和8年9月10日 発行

山ノ内町住民活動センター運営委員会 ホームページは都合により閉鎖しました。

ボランティア研修視察

町内の地域活動がさらに活発になるように他地域の取り組みを視察します。今回は茅野市にある「中大塩子ども食堂塩むすびcafé」を視察し、世代を超えた子どもや地域の居場所づくりについて学ぶ予定です。興味のある方はお気軽にお申し込みください！



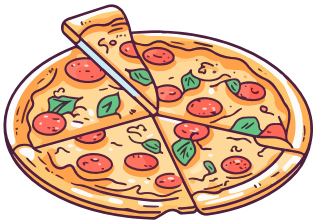
昨年の様子



日時：令和8年10月20日（火） 8：00～17：00頃
視察場所：中大塩子ども食堂塩むすびcafé（茅野市）
食事代：3000円程度
募集人数：20人（先着順）
※ボランティア登録者優先とさせていただきます。
申込：10月6日(火)までに
つつみ住民活動センターまでお申し込みください。(TEL：33-2810)

ボランティア交流会

町内で活動しているボランティアさん達とピザ釜で焼いた出来立てのピザを食べながら楽しく親交を深めませんか？普段どんな活動をしているのか気になっている方など沢山の方のご参加お待ちしています！



日時：令和8年10月26日（月）10：00～13：00頃
場所：つつみ住民活動センターミーティング室
参加費：500円
参加対象：どなたでも参加可能
お申込み：10月19日(月)までにつつみ住民活動センターまでお申し込みください。

北信ブロックボランティアの集い

毎年、近隣市町村のボランティア関係者が集まり、交流をしています。今回は、中野市でトークフォークダンスを行います。興味のある方はぜひお申し込みください！

日時：令和 8 年 11 月 4 日（水）13：15～15：15
場所：高社中学校 体育館

知恵の『わ!』クッキング

【さば缶とピーマンのみそ炒め】

材料

さばのみそ煮(缶詰)：1缶(200g)
ピーマン：3コ(120g)
しょうが：10g
ごま油：大さじ1

〈作り方〉

①ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、縦1cm幅に切る。長いものは斜め半分に切る。しょうがは千切りにする。

②フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、しょうがを入れて炒める。香りがたってきたら、ピーマンを加えてさらに炒め、ピーマンがしんなりしてきたら中央をあけ、さばのみそ煮を取り出して加える（缶汁はとっておく）。

③木べらで切るようにさばをほぐし、全体にサッと炒め合わせる。缶汁を入れ、汁けがなくなるまで炒める。

つつみデイサービスでの活動



麻雀愛好会

利用者の皆さんに、健康麻雀を教えてくださいました。初めての方も久しぶりの方も喜んで健康麻雀をされていました。



朗読LaLaLa

「ちいちゃんのかげおくり」などの朗読をしていただき、臨場感あふれる朗読にじっくりと耳を傾けられていました。





町内では、さまざまな場所でボランティアの皆さんが活動しています！興味のある方は、つつみ住民活動センターまでお気軽にご連絡ください。

キッズコカリナ

「たなばたさま」などたくさんの曲を演奏してくれました。コカリナのきれいな音色が会場に響きました。



きらりおどりの会

「山ノ内どんどん」の踊り方を教えていただき、みんなで楽しく踊りました。昔の思い出話にも花が咲いていました。







つぶやき

「ウェルカム湯田中駅」

月1回、有志5,6人で、おしゃれに着物を着こみ湯田中駅でお客様の出迎えと見送りをしている。これが楽しい。外国の人はもとより国内も各地から訪れてくれた人と調子よく会話を交わし、プレゼントには折り紙をお配りしている。着物姿をカメラに収めてくれる外国の人、「お宿の女将さんですか」「いいえ、ボランティアです」・・・すると、旅の目的や若いころの思い出など次々と会話が弾む。中にはこれが旅行中一番楽しかったと言って下さる方もいる。

でもね、私たち高齢者なんです。ここに若い着物姿が並んでくれたらさらに華やかに。着物姿の女性が手を振って見送ってくれる湯田中駅って素敵ですよね。

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