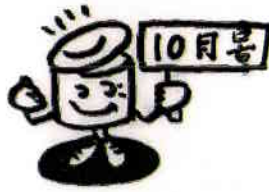


# ひじりCAN

聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会  
多摩市聖ヶ丘2丁目21番地1

電話 042-389-2211  
FAX 042-389-2212



**軽音楽 コンサート**  
九月十二日、「ブルースカイ多摩& TAMAハワイアンフラ」「トライ」「タマピカル」の三バンドが出演、多くの方が楽しい午後の一刻を過ごしました。  
小中学生のお嬢さんのフラダンスⅡ写真Ⅱには皆さん大喜びで、盛んな拍手がおくられました。

## 軽音楽 コンサート

## ひじり館行事 10月

今月の休館日(第1・3木曜日)…1日・15日

- \*子どもとシニアの囲碁教室(土曜日) …3日・10日・17日・24日・31日
- \*「紙芝居」はじまります …3日(土) 10:00~ 13:30~
- \*定期囲碁大会 …4日(日) 12:00~
- \*ニコニコ健康教室 …9日(金)・23日(金) 10:00~
- \*ひじり映画会 …11日(日) 14:00~
- \*福祉なんでも相談 …16日(金) 14:00~
- \*ミニミニサービス …17日(土) 10:00~
- \*地域運動会 …18日(日) 9:15~
- \*楽唱祭 …31日(土) 9:30~
- \*プレイルーム乳幼児開放… 9:30~12:00 (祝日、休館日を除く、毎週月~木曜日実施)

【上記行事は、運営協議会の主催・共催事業です】

- 聖ヶ丘図書館**  
\*休館日(毎週木曜日、祝日)  
…1日・8日・12日・15日・22日・29日  
\*おはなし会(水曜日)  
… 7日・14日・21日・28日 15:00~
- \*あかちゃんおはなし会  
… 16日(金) 10:30~11:00
- 聖ヶ丘学童クラブ(至愛協会)**  
\*学童クラブの「乳幼児利用」(金曜日)  
…2日・16日・23日・30日 10:30~12:00  
16日は民生委員さん、30日は健康センターの保健師さんが来ます。

## 「小ひじり米」



「みんなの食卓プロジェクト」で、9月13日に聖小の田んぼを見学しました。

この田んぼは、青少協の相馬さん達と5年生が総合学習の一環として育てています。5m×12mの広さの田んぼは、初めは土だけを入れて7kgの収穫、翌年から腐葉土を追加して、去年は15kgが穫れました。

田んぼの隣にはガマなどの植物が生えた観察路があり、水道の水を溜めておくと、有機性の水が流れ、有機無農薬のお米が収穫できます。あまり病害もなく、小さな虫は手で取ります。

今年は田植えが遅かったので、稲刈りは10月中旬になります。収穫後にはレンゲの種を蒔いて土壌の改良をします。

## みんなの食卓プロジェクト



## 第29回 連光寺・聖ヶ丘地域大運動会

- 日時 10月18日(日)9時15分~  
雨天時10月25日(日)へ順延
- 場所 聖ヶ丘中学校 校庭
- 種目 地域対抗および自由参加の競技やウルトラクイズ・お楽しみ抽選会の催しもあります。
- 共催 ひじり館運営協議会体育部会  
連光寺・聖ヶ丘地域スポーツ振興会



- 第17回 多摩 千客萬来亭 (好評発売中)
- 五街道 雲助 桃月庵 白酒 柳家一九 三人会  
浪曲師 玉川ぶん福 昔昔亭 喜太郎
- 10月29日(木)バルテノン多摩  
(昼席)開演14:30 小ホール  
(夜席)開演19:00
- 全席指定(税込)3500円  
チケットバルテノン042-376-8181  
電子チケットびあ 0570-02-9999  
Pコード(443-891)
- 主催 多摩 千客萬来亭 橋本敏政 協賛 マヒキザワ薬局  
TEL・FAX 042-373-1539 042-337-1717



## CAN CAN 楽列

## 老人と糠漬

連光寺5丁目

切田 義憲(年齢・アラ傘)

最近、糠漬が秘かなブームとなっていて、食品ストアに「糠床の種」が並ぶことがあるそうです。糠は玄米の表層部の皮が殆どで、食品価値の低い部分ですが、これに塩と水を合わせた糠床に胡瓜など野菜を漬け、食膳に副菜として広く上っています。私は定年後、糠漬を思い立ち、約十年ほど毎日漬け込みと手入れ等を続け、ときには家内にも手伝って貰い、今では、家内は「糠糠の妻」になっっています。製法で通常と特に変わった点は次の通りです。

- ① たまにほぐした米麴を床に加える。
- ② 夏季に刻んだ赤唐辛子を加える。
- ③ 漬ける野菜はなるべく育ち過ぎない、特に胡瓜は皮の厚くなく、中の種部の少ない細めを選ぶ。
- ④ 出し昆布は入れ過ぎない。
- ⑤ 大根の葉は風乾等で小振りにまとめて入れる。
- ⑥ 人参は太さを揃えるように縦に切り分け、電子レンジで予め熱を加えてから漬ける。

漬ける種は、胡瓜、蕪、大根、人参、特にズッキーニは面白いものです。「変わり種」は、食品ストアに並ぶ「鰯を開きおろした切り身」や「鰯の柵」です。漬け方は、「本床」の風味温存を考え、本床から必要最小量を別の容器に「別床」として分け採り、これに切身を平らに置き漬け、冷蔵庫(冷え過ぎないところ)に保管し、約4時間位で旨みの強い魚の切身漬が賞味できます。(鰯の柵は1cm厚で、厚い時は少し長くして)。現在、「鯉の柵」に付いても同じく漬けたうえ、ガスバーナーで「炙り・焼き目」を付けたら美味しいかと考えています。

因みに、前掲「糠糠の妻」の糠糠とは、「米かすと米ぬか」の意で、転じて粗末な食物を意味します。昔の中国の「後漢書」の記述の「粗末な物しか食べられない、貧しい時を共にした妻は、立身出世しても離縁して家から追い出す訳には行かない」という故事からきています。我が家では、「出世?しても、旧友や妻は何時まで大切にし続けたい」と考えていますので念の為。



## 20周年記念 ひじり館まつり 2015

11月14日(土)	11月15日(日)
20周年記念式典	餅つき大会
工作コーナー	ちびっこ動物村
20周年記念コンサート	おもちゃ病院
作品展・サークル紹介展	
模擬店、バザー	

**予告版**  
詳細は11月号に記載

聖小の  
金管バンドも出演します

### ひじり館20周年記念

#### ヴァイオリンコンサート



#### 石田泰尚 (ヴァイオリン)

国立音楽大学を首席卒業。神奈川フィルハーモニーのソロ・コンサートマスター。他にソロ・リサイタルでは幅広いレパートリーで全国ツアーを展開し、チケットは完売のカリスマ的人気をもつ。

#### 中島 剛 (ピアノ)

東邦音楽大学を首席で卒業。1996年からハンガリー国立リスト音楽院に学び2008年にはフェーストアルバム「SUMMER SKETCH」をリリース。



〈曲目〉・ドヴォルザーク「ヴァイオリンのためのソナタ」

・スメタナ「わが故郷」より 他

【日時】11月14日(土) 開演 18:30 (開場 18:00)

【参加費】500円 【場所】ひじり館ホール

◆参加希望者は事前申し込みが必要です(乳幼児不可)

・対象：連光寺・聖ヶ丘地域在住者優先(約100名)

・申し込み方法(申込者多数の場合は抽選)

10月15日(消印)までに往復はがき(1枚につき2名)

①コンサート希望②住所③氏名④電話番号⑤希望枚数を記入

共通事項◎あて先 〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-1  
ひじり館受付  
◎抽選結果は返信はがきで20日までに発送

#### トークショー

#### 陣内貴美子 スポーツ人生を語る

- ・スポーツジャーナリスト タレント
- 元バドミントン選手
- ・news every (日テレ) キャスター
- ・大沢悠里のゆうゆうワイド (TBS ラジオ)



ヨネックス所属  
陣内貴美子氏

【日時】11月15日(日) 13:00~

【場所】ひじり館ホール

【参加費】500円(18歳未満は無料)

☆参加希望者は事前申し込みが必要です

・対象：連光寺・聖ヶ丘地域在住者優先(約100名)

・申し込み方法(申込者多数の場合は抽選)

10月15日(消印)までに往復はがき

(1枚につき1名 複数名記入の場合無効)

①トークショー希望②住所③氏名④電話番号⑤年齢を記入

※18歳未満の方もはがきで申し込みが必要

問合せ ひじり館 ☎389-2211  
主 催 ひじり館20周年記念事業実行委員会

### つくしんぼ文庫の こわ~いおはなし会



開催日：10月11日(日) 14:00~15:00

場 所：ひじり館和室

対 象：小学生から

おはなしが聞けるなら幼児でも可(保護者同伴で)

定 員：30人 申込み不要 無料

おはなし・詩・紙芝居・工作など

主催 文化部会・つくしんぼ文庫

#### 福祉なんでも相談

日時：10月16日(金) 14:00~15:30

場所：ひじり館受付横

◆成年後見人についてなど、社会福祉協議会の担当者をご相談に応じます。

#### 第109回ミニミニデイサービス

日時：10月17日(土) 10:00~12:00

場所：ひじり館 会議室2・3 無料

◆外出の機会が少ない70歳以上の方、頭と口と体を動かして元気になって帰りませんか。

申込：ひじり館受付

主催 福祉部会

#### 第26回 楽 唱 祭

日時 10月9日(土) 9:50開演

場所 ひじり館ホール

\*ひじり館20周年記念として、今回は

舞踊コーナーを設けます

共催：文化部会/楽唱祭実行委員会

### ひじり映画会 ブーベの恋人



2週間に一度マールは彼に会いに行く。  
それが彼女の生活のはかない喜び。  
彼女は回想する。44年の終戦=解放の日…。

出演 クラウディア・カルディナーレ  
ジョージ・チャキリス

初公開：1980年 上映時間：112分

日時：10月11日(日) 14:00開演

場所：ひじり館ホール 入場無料：先着100名

主催：文化部会 映画実行委員会

俳句 聖ヶ丘 幸喜 美恵子選

妻は留守ラジオを友に温め酒  
リハビリの一步一歩や萩の道  
初秋の川さかのぼる鯉の群  
牛啼くや稜線とざす朝の霧  
稲穂波石狩平野を風渡る  
滑り出さうな言葉飲み込む初嵐  
野と庭の境にははきぐさの影  
法師蟬せかすけれど片付かず  
あべのハルカス眼下に秋の煌めく灯

田鶴子 純 正男 えみ 梢 としえ 麻哉 光子 善次



**エアコンをお掃除しましょう(^\_^)**

☆節電効果~エアコンの延命効果~(防カビ剤塗布)  
カビだらけのエアコンはありませんか???

クリーニング・清掃のことなら  
**おそうじ5584**

osouji5584  
〒206-0011 多摩市関戸2-35-8  
電話 042-338-5584  
多摩商工会議所会員 社会福祉協議会会員  
http://osouji5584.com

■ジム■プール■スタジオ■ゴルフ■スパ

スポーツクラブ会員になると、  
全ての施設がご利用いただけます!

**スポーツクラブNAS永山**

◇スイム◇ゴルフ◇ダンス◇空手  
キッズスクールも好評募集中です!

京王永山駅徒歩3分 042-371-4111  
◀見学いつでもOK、お気軽にお越しください▶

**ローソン多摩乞田店**  
TEL042-310-3873

住所：多摩市乞田1426  
(永山橋交差点付近)

秋の行楽シーズン到来!お弁当・サンドイッチ・お飲物などもご用意しております。  
地域運動会・懇親会など配達も受け付けます。

**Homeing**

増改築  
おまわり点検隊

【麻下点検隊】  
床下の調査  
点検費用は無料です  
お申し込み・ご相談はコチラまで↓

【外まわり点検隊】  
屋根の上や外壁面を、  
特殊ビデオカメラで撮影します!

随時受付  
リフォームするなら...  
~住まいを通じて  
生涯のおつきあいを~

株式会社 ミサワホームインク  
桜ヶ丘店 ☎0120-461933  
〒206-0011 東京都多摩市関戸4-2-4