

# 藤棚新聞



第76号

2021年(令和3年)

6月20日

偶数月発行

フリーペーパー

地域の健康～母として、管理栄養士として、よりよい地域づくりを～

## ● どうもはじめまして

「あら、久しぶりね！元気？」藤棚商店街を歩いているとあちこちで聞こえてくる挨拶や井戸端会議。私は引っ越してきて間もないため、街中でのそういった声かけはとても新鮮で、羨ましく感じました。もっと地域のことが知りたい、色々な方と話がしてみたい、そして私もみなさんに「元気？」と声かけができる存在になり、地域の健康づくりに関わりたい。そんな気持ちから藤棚新聞の一記者として情報発信をしていくことになりました。子育て中の母として、また管理栄養士として、様々な記事が書けるよう精進していきたいと思います。(※管理栄養士は病気の方や高齢で食事がとりづらい方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行う。(日本栄養士 HP))

## ● “買い物”自体を健康活動に！地域で気軽に「食」の支援をしたい

病院に勤務していた頃は、入院中の患者さんに対して実際にバランスの良い食事を提供し、栄養相談にのることもできました。しかしそもそも入院をしていない方や退院された後にはそういった栄養支援ができません。毎日の食事に悩み疑問を抱きながらも相談できずにいる方ではないでしょうか？買い物ついでに食事の相談が乗れたり、一緒に運動や体操をしたり、血压や体重が測定できたりする場所を街中で増やしていき、地域での健康づくりを取り組みたいと思います。また、西区で生活をしている方、働いている方へインタビューもしていきたいと思います。

## ● もっと楽しめる商店街へ♪地域でそろそろ食材やアイテムで美味しく、簡単に食事を楽しもう♪

昔ながらのお店から最近できたお店までバラエティーに富んだお店が並ぶ藤棚商店街は、歩いている人も老若男女、様々な人が行きかっています。私のような新人から長年住んでいるベテランさんにも、今まで以上にもっと利用したくなる商店街になるように、実際に売ってある商品を使用した簡単レシピを紹介していこうと思います。今月は包丁やまな板を使わず電子レンジで簡単に作れるレシピを紹介します。暑い時期には冷菜で楽しめる一品です。ぜひお試しください。

## 新連載シリーズ 一季節のおすすめレシピ

### ● 食欲がないときでも簡単サツパリ美味しい！ ー6月 豚しゃぶサラダー

#### 材料(2人分)

- ・しゃぶしゃぶ用豚肉 (ロース肉でも可) 150g
- ・もやし 2/3袋
- ・カットしめじ 1つかみ
- ・ポン酢またはごまだれ

#### 作り方

- ① もやし、カットしめじを洗う
- ② 耐熱皿にもやし、しめじをひく。もやしの上に豚しゃぶ用の肉を並べる
- ③ ラップをして、電子レンジ500wで5分加熱する。
- ④ ポン酢、ごまだれなどお好みのタレでお召し上がりください。

#### おすすめポイント！

- ★ 包丁、まな板、コンロを使わずに簡単にできる！
- ★ 調理が苦手、忙しい人にも簡単に作れる一品。
- ★ 主菜と副菜が合わせて食べられる。
- ★ 豚肉は伊勢畜産で購入。「群馬県産で味がしっかりして美味しいよ！」と教えてくれました♪
- ★ お肉が薄くて柔らかいから子供も食べやすい！



今月の美味しい顔

<1人分>	
エネルギー	216kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	14.5g
食塩	2.0g
※ポン酢大匙 1.5 杯使用	



WACへのリンクは藤棚新聞のHPから



今野茜(こののあかね)/31歳  
兵庫県神戸市生まれ。  
病院管理栄養士を経て特定保健指導に従事。2歳、0歳の子育て中。趣味はサッカー、アニメ、映画、読書。にしく地域づくり大学9期生。楽しく健康を考える団体発足(Wellness Activity WAC)  
[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/wac](https://peraichi.com/landing_pages/view/wac)

## この街、この人 バンドゥーラ奏者カテリーナ



低音で静かに語りかけるように歌い、高音で力強く訴えるように歌うのは、ウクライナで35年前のチェルノブイリ事故がおきる一か月前に生まれたというカテリーナさんです。すぐに故郷のプリペッチからキエフに避難しましたが記憶がなく、生まれ育った場所に戻ることもできません。

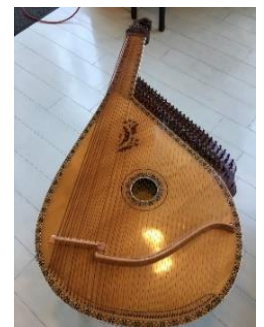
小さい時からバンドゥーラという65弦の楽器を手にして故郷の歌を歌って過ごしました。時々音楽活動のため楽団「チェルボナカリーナ」の一員として日本に来ていました。現在カテリーナさんは、プロの音楽家としてボランティア活動もしながら、日本全国を回っています。

4月30日西区の”生活創造空間にし”で行われたランチコンサートではウクライナの曲「お母さん教えて」「チェルノブイリのコウノトリ」や日本の曲「花は咲く」「涙そうそう」などの澄み切った歌声がロビーいっぱい響きました。

カテリーナさんは東日本大震災を体験していますがとても怖い思いをしています。「日本は自然が豊かで食事もおいしく、皆さん優しいです」。今後の夢を聞くと「もう二度と地震や原発事故は体験したくありません。私は一人の音楽家として地震で傷ついた人にこれからも歌を届けたいです」と話していました。

カテリーナさんのホームページ <https://www.kateryna-music.jp>

「生活創造空間にし (<http://souzoukuukannishi.org>) 」では毎月ランチコンサートを開催中。



## 気軽に頼れる第2の実家に～Hugkumu nannies(はぐくむなにーず)～



こども食堂「ハレの日ケの日」を運営している場所で新たに子育て支援を目的とした団体 Hugkumu nannies(はぐくむなにーず) が誕生しました。代表の高橋さんと鈴木さんに話を伺いました。「実家のように気軽に子どもを安心して預けられる場所の一つにしてほしい」という願いの通り、保育士資格保持者のお二人が一軒家のリビングを保育スペースとして暖かく迎え入れてくれます。



元々は日頃から近所で顔見知りを増やすことで、震災などの“いざ”という時も頼りやすくなるのではないかという思いでこども食堂を開催していましたが、そこでの声を聞き取って今回新たに団体を立ち上げたそうです。

こども食堂も今では子どもだけではなく、近所のお年寄りとも交流を深める場所になってきています。アフリカの古いことわざに「ひとりの子どもを育てるには村中みんなの力が必要～It takes a village to raise a child～」というものがあるそうです。取材を通して、“子どもを地域で育てる、たくさんの人との関わりの中で育む”ということを目指して活動しているこちらの団体を広く知ってもらい、一人でも孤立した子育てが減っていくといいなと思いました。第4木曜日には、ゆっくり喋りたいお母さんに向けて、ママカフェも開催中。

気になる方はホームページをチェック、もしくはこども食堂「ハレの日ケの日」に行ってみてください。



↑ ホームページ・ご予約はこちらから  
HP <https://select-type.com/p/hugkumunannies/>

〈お知らせ〉

前回「6月号に続く」としていた「連載『昔と今』」は紙面都合上8月号に変更になりました。

## 野毛山動物園 70周年記念



レッサーパンダ

### ●70歳を迎えた野毛山動物園

昭和26年に開設した野毛山動物園も楽しむ動物園から教育普及活動、希少動物の保全、調査研究等に目的が変わりつつあります。かつては昭和57年に青森から入園したフタコブラクダの「ツガル」は平成26年まで、インド象の「はま子」は開設時から平成15年までの長い間親しまれてきました。

今もレッサーパンダやキリンのように人気のある動物や、絶滅危惧種に指定されているインドライオンもおります。

これからは子供だけでなく大人も楽しめる動物園になって

大いに賑わいを見せてほしいですね。

環境保全のために「動物園友の会」等が募金を呼び掛けております。

問い合わせ 231-1307



シマウマ

## 子どもたちがリレーで祝う 稲荷台小学校 創立100周年



ことし稲荷台小学校は創立100周年を迎えて、11月に記念式典を開催します。小学校は「江戸時代の『手習い』から始まり、横浜市域には百を超える私塾・寺子屋がありました。明治4年(1871)高島学校が開校されてから、横浜における最初の小学校『登槐舎(とうかいしゃ)』が設立されました。稲荷台小学校は明治・大正時代に他の9つの小学校に続いて、大正十年(1921)

に創立されました。(「横浜西区史」より)」

その稲荷台小学校では、令和元年から先生と子どもたちがいっしょになって創立100周年を記念し、お祝いの準備を重ねています。令和元年の98周年にスローガンを募集しました。できたスローガンが「次の100年へ 自分とみんな いいないいな稲荷台」。またテーマソングの作成の準備も始まりました。翌年の令和二年、99周年では6年生が100周年記念の活動案と100周年マスコットキャラクターを考えました。そしていよいよ令和三年、各学年で100周年に向けた活動が始まっています。100周年のスローガンが書かれた横断幕を校舎の屋上に掲げました(写真)。今の6年生が昨年度の全校児童による投票で選ばれた作品に他の作品の特徴を加味し「稲ファイ」という名前が決まり、マスコットキャラクターが完成しました。

校内を飾る草花を栽培しているグループなど全体の活動は5、6年生が8つの委員会に別れて行っています。航空写真は5月28日に撮影しました。創立100周年記念誌を出す作業も進んでいます。

加えて同様に今年100周年を迎える横浜市立図書館、市電保存館を管理している交通局とつながる活動も計画しています。集まって100周年を祝うのは11月6日(土)で、午前中は子どもたちと一緒に、午後は大人による式典が執り行われる予定です。

## ふじなちゃんの散歩道 ロープウェイ運行開始



2021年4月22日、日本初、世界最新の都市型循環式ロープウェイ「YOKOHAMA AIR CABIN」が運行を開始しました。

桜木町駅前と横浜ワールドポーターズ前とを約5分で結びます。

土日は桜木町駅前の乗り場は大賑わい。間隔を開けるなど感染対策に気を付けて並び、たくさんの方が空中散歩に出かける様子が見られました。

みなさんも是非、新たな横浜・みなとみらいの魅力を感じてみてください。



YOKOHAMA AIR CABINの様子

**横浜市民ギャラリー展覧会 2021年7月～8月**

**[7月]**

- 第44回 神奈川独立美術展  
6/29～7/4 10:00～18:00  
※初日 15:00～
- 創立50+1周年 第60回 港の作家展  
7/6～7/12 10:00～16:00  
※初日 13:00～ 最終日～13:00
- 第51回 世界児童画展 神奈川県展  
7/10～7/11 10:00～18:00  
※最終日～15:00
- 第36回 21世紀国際書展  
7/14～7/18 10:00～18:00  
※最終日～12:00
- 横浜市こどもの美術展 2021  
Yokohama Children's Art Exhibition 2021  
7/23～8/1 10:00～17:00  
※事前予約制 [日時指定]  
※予約方法の詳細は7月中旬にHPでお知らせ

**[8月]**

- ブルーベイヨコハマ展  
8/3～8/9 10:00～17:00  
※初日 13:00～、最終日～12:00
- 伊藤信幸写真展Ⅲ 縮図  
8/3～8/9 10:00～17:00  
※初日 13:00～、最終日～12:00
- 第48回神奈川独立書展・  
第30回神奈川県青少年毎日書道展  
8/10～8/15 10:00～18:00  
※初日 14:00～ 最終日～13:00
- 第70回 浜書展  
8/18～8/22 10:00～18:00
- 公募 ZEN 展  
8/25～8/29 10:00～18:00  
※最終日～15:30
- 第41回 公募 静雅書展  
8/25～8/30 10:00～18:00  
※最終日～12:00
- 「途中下車×00s\_photo」あなたの日常展  
8/25～8/27 10:20～17:45  
※最終日～15:30



<お願い>新型コロナウイルスの影響により、展覧会が中止・延期になることがあります。ご来館前に横浜市民ギャラリーのHPまたは電話にて最新情報をご確認ください。

<お問合せ先>横浜市民ギャラリー 〒220-0031 横浜市西区宮崎町 26 番地 1

**地元で37年！親身な指導！**

- 起業・会社設立
- 決算・申告・記帳代行
- 相続・贈与・事業承継

**相 談  
無 料**

**寺田会計事務所**

公認会計士 **寺田誠一** 西区中央2-13-2

税 理 士 **寺田悟史** 伊勢新ビル2F

検索

小学1年生～高校3年生対象 入室テストはありません

**80分無料体験授業 実施中!**  
まずは京進スクールワンのよさを実感してください。※小学1～3年生は40分授業です。

さあ！君もこの藤棚新聞を持って  
藤棚郵便局斜め前の教室へGO!

**特別招待状**

個別指導京進スクールワン 小学1年生から高校3年生「全科目対応」

戸部藤棚教室 TEL **045-594-7326**

6月号では紙面を見やすく綺麗にするため記事の文字を試験的に明朝体から丸ゴシック体に変更しています。

【発行】藤棚新聞 〒247-0009 横浜市栄区鍛冶ヶ谷 2-54-C801

【TEL】045-895-0081 【FAX】045-895-0081 【メール】 [fujidananp@jcom.zaq.ne.jp](mailto:fujidananp@jcom.zaq.ne.jp)

【ホームページ】 <https://fujidananews.jimdofree.com/>