

# ゆうばえ

発行日:2022年1月1日  
 (2022年1月-2月号)  
 発行人:小川マキ  
 〒950-2172  
 新潟市西区内野上新町11810番地3  
 TEL 代表 (025) 264-5000  
 FAX (025) 261-4430  
 在宅ケアセンターゆうばえ内

### ＊ ときの話題

## 新しい年に寄せて 私のまちづくりへの想い



西内野コミュニティ協議会  
 会長  
 寺瀬 千恵

### まちづくりの主旨は誰？

新年おめでとうございます。コロナ禍ではありますが、今年が希望に満ち溢れた年になるよう祈っております。

さて、皆様は『まちづくり』という言葉、どこかで聞いたことはありませんか？地域活性化、都市計画とは違います。誰でも住んでいるまちが良くなれば嬉しいものです。でもまちづくりは誰がやっていくものでしょうか？自治体？自治会長？といったイメージがすぐに湧くかもしれません。私は暮らしている私たち一人ひとりと考えます。西内野コミュニティ協議会では、令和3年から令和5年までの活動目標を「世代を超えてささえあう 安心・住みよい地域づくり」〜ひとりひとりが輝く西内野〜としました。ここには、まちづくりの主役は住民一人ひとりという熱いメッセージが込められていることを、どうか汲みとっていただきたいと思えます。



### コミセン利用者アンケートに 寄せられたたくさんの方に感謝

西コミュニティセンターは、地域活動の拠点、人と人とのふれあいの場を目的とした新潟市の施設です。その施設の指定管理者を担い始めたのが3年前、同時に『西内野まちづくりセンター』の看板も掲げられました。その看板には私たちが暮らすまちを豊かにする拠点という大事な役割と意味が込められています。まだまだ『西内野まちづくりセンター』の機能が発揮されているとは思えません。そこで、西内野地域の全戸を対象にアンケートを実施し実態調査をいたしました。本当にたくさんの方から回答が寄せられ、事務局では嬉しい悲鳴だったと聞いております。



お寄せいただいたアンケートから、いくつもの気付きがありました。大変貴重で重要なご意見も頂戴いたしました。皆様のご意見・ご要望をベースに、少しずつ改善し、コミセンがまちづくりの拠点になっていくように管理運営していきたいと考えています。人と人が集い、誰もが安心して暮らせる西内野を目指していきたいと思っております。

### コミセンがまちづくりの拠点となる日を想いながいて

西コミュニティセンターを広く住民の皆様にご利用していただきたい。特に用がなくても、気軽に足を運んでいただき、地域の皆様の情報交換の場にしたい。日常生活での困りごと、子育てや孫育てのこと、健康や福祉のこと、ボランティア活動のこと、日々感じていることを持ち寄り、雑談に興じて欲しい。もちろん聞き役もOK。それができてこそ『まちづくりセンター』と言えるでしょう。皆さんの話の中から助け合いや支え合いが自然に生まれ、困りごとの解決策が見えたりして、地域のつながりが深まっていく気がいたします。

西コミュニティセンターをいつも皆様の集う場所にしたい。笑い声の絶えない場所にしたい。そう願っています。「あんなことやってほしいね。」「こんな催し物も是非！」などの声が増えて、もしかしたら小さな講座が生まれ、その真ん中にあるかもしれない。そこに集う地域の皆様のいっぱいの笑顔を描きながら、お茶を用意して皆様をお迎えできる日常が早く訪れますように！と願っています。

「西コミュニティセンターで、おしゃべりする人、この指とまれ！」と、皆さんで声を掛け合い、まちづくりを一緒に進めましょう。

# 楽しい買物ツアー開催



内野平和台  
自治会長  
江口 実

昨年10月15日、内野平和台自治会では、どなたでも参加できる買物ツアーを実施しました。きっかけは、民生委員による見守り訪問の中で「買物など外に出るのが億劫になってきている」などの声が寄せられたことにありました。当自治会は創立以来57年となり、高齢の独居者が数十軒にもなっています。楽しい時間を共有し知り合いが増え、一人ぼっちを少しでも解消できればと願い、企画してみました。

回覧版で「イオン新潟西店への買物ツアー」への参加者を募ると、15名の参加希望者。新潟市からの助成金により28人乗りのレンタカーを借り、運転は江口が担当しました。

当日は、自治会館前に集合、コロナ感染予防策などを取りながら、イオン新潟西



店へ。

車中では「あら〜元気だった」などの楽しい声。下車するとキャッシュコーナーを利用したり参加者同士で一緒に買物をしたり、気が付けば店舗一階のフードコートに集まり一休み。「買物荷物を見ていてね」「いいよ〜」この一言にとってもほっこりしました。

2時間弱の買物などを終えレンタカーの前で参加者全員の集合写真を撮影。皆さん久しぶりの「遠足」に参加されて満足な笑顔でいっぱいでした。



帰路の車中  
でも、またおしゃべりに花が咲き「いっぱい歩いたね」「また、行きたいね」との声が聞こえてとっ

ても嬉しく楽しい買物ツアーとなりました。自治会館前で解散、坂の上にお住まいの方はご自宅までお送りしました。この場をお借りしまして、ご協力を頂いた皆様に心から感謝申し上げます。来年度も市の助成金を申請して、年々数回の買物ツアーを計画したいと思っています。是非他の自治会も計画して見ては如何でしょうか。

## 「新川橋物語」 第六回 月見橋

越後新川まちおこしの会  
世話人 加藤 功

「月見橋」が架けられたのは、現在の五十嵐三の町と五十嵐中島の地域住民が、当時の内野町役場に陳情して実現した歩道橋との事です。

内野駅に行くにも、内野小学校へ通学するにも、浜か町の往来橋で新川を渡るしかありません。遠回りでも不便な為、内野町が新潟市に編入合併する二か月前の昭和34年10月、小学校前に架けてもらった様です。現在も通学路として、生活道路として地域住民にとっ



新川に架かる月見橋とお筆山の偕楽館（昭和30年代後半）

て必要な橋として使われています。

月見橋の名前のいわれは定かではありませんが、昭和3年に制定された内野小学校校歌にある「月澄む秋のお筆山」に、昭和27年偕楽館が開業した事で「月見橋」になったと、地元の人よりお聞きしました。

偕楽館は、割烹旅館風の建物と、広大な庭園と松林に囲まれ、新川改良工事や戦後の景気が良くなったことに加え、高台からの眺めの良さ、五十嵐浜である春の鰯、秋の鮭料理や新川の鯉、うなぎ料理が食べられる事で、新潟の奥座敷として人気がありました。

偕楽館については、下記の二次元コードをお読みいただくと詳しく出ています。



月見橋  
撮影・久保田昌照氏（内野山手）

<https://www.youtube.com/watch?v=VfbCka7MunM&t=4s>



### 義母に教わったとろろ汁(2人前)

五十嵐中島 丸山眞紀子

#### 材料

長芋 (300g) 位、卵 1 個、酒大さじ 1、だし汁

#### 下準備

だし汁 (水 1 カップ、醤油大さじ 3、顆粒だし少々) は冷ましておく。

#### 作り方

- ①長芋は皮をむき、すり下ろす。ボールは22センチの大きさのものを使用。
- ②すり下ろした長芋に卵、お酒を入れ、オタマで5～10分、空気を含ませるように混ぜる。
- ③ぽったりと倍ぐらいの量になったら、様子を見ながら、好みの量のだし汁を入れ (大匙2～3杯くらい)、ご飯にかけていただく。【写真1は、10分間くらい混ぜた状態。空気を含んで、フワツとした感じになります】



写真1

結婚して初めてこのとろろ汁に出会いました。主人の実家は信州安曇野です。

安曇野では、大晦日や祝い事のお酒の後にはこのとろろ汁を頂きます。各家庭でいろいろあるようですが、私は義母からこの方法を教わりました。少なめによそったご飯にたっぷりにとろろ汁をかけると、スルスルと入ります (食べ過ぎにご注意!)。なお、生卵を使用していますので、保存はできません。

## 地域の声・話題コーナー

### 「佐久間則子さんの鶏むね肉カツ」感想

「鶏カツ、すぐに作ってみました。むね肉の硬さがなく、カツといってもあっさりで大変美味しかったです。むね肉は安いしヘルシー、私の一品になりました。(ST通信員)

### 地域の健康づくり

#### 田島(中野小屋地区)で健康相談会

中野小屋地区では中野小屋全体でやる相談会と各地区に回る相談会を実施しています。今回は田島自治会集会所にて行いました。看護師さんの丁寧な健康相談と体操に参加者の皆さんは大変喜んでいただきました。50代から70代の方が参加して下さいました。



#### お元気で元気!元気!

昨年11月のお元気会は和田看護師(ゆうえい会)にお願いして、「自分でできる身も心もほっこりするマッサージ」。手書きの資料で手のマッサージを教えてくださいました。やっているうちに、早くも血液もリンパ液も流れが良くなり身体が温まりました。



## 今月のお元気会

1月28日(金)10時から11時30分 コミセン和室

子どもにかえて正月のお遊び  
お茶とお菓子でお待ちしています

## 団体さん のらっしゃ〜ん

### ドリーム体操 サークル



今から約三十年前、一枚の小さなマットから始まったドリーム。女子器械体操のジュニア団体として、西コミセン設立当初から大ホールで練習に励み、これまでに国体やインターハイ等、県内外で活躍する選手を輩出してきました。

現在は小学生のみでがんばっています。しばらく大会の入賞からは遠ざかっていたのですが、今年十一月に行われた新潟県体操競技ジュニア新人大会では、久しぶりに小学生女子団体総合で優勝。個人総合、種目別でも優勝や入賞するなど大活躍で、すばらしい成績をおさめることができました。



毎日地道な練習を積み重ねる日々。まさに継続は力なりです。できなかつたことが、何度も練習して、努力して、やっとできるようになった喜びは、大きな自信につながります。

「きれいな体操」を目指して、ドリームはこれからも前に進み続けます。

(事務局 瀧澤尚以)

新シリーズ

高齢者に学ぶ伝統食づくり



グループホームゆうばえ  
長沼 美穂

第三回 干し柿

柿の実が色付くころ、新潟は秋本番を迎えます。新潟の柿の生産量は全国的にも多く、ありがたいことにその時期が来ると、地域の方などから柿をいただけるという恩恵にあずかります。

果物は季節を感じる物です。柿やイチジクを口にすると、今が新潟の秋であることを入居者様は感じる事ができるようです。それから「目で見て秋を感じられるように」と、ゆうばえデイサービスから続けてきた干し柿作りを今年もグループホームでも行いました。例年同様、地域の方々から頂いた



柿を、一つ一つ丁寧に入居者様がむいて下さり、紐に吊るし熱湯をくぐらせてから干します。これも10年以上前に利用者様から教えて頂いたカビ防止の技です。

作っていて驚くのは、干し柿作りの経験者が多い事、そして皆様が干し柿を好きだということ。それだけ、新潟では昔から柿が採れ、冬の保存食として作られてきたのだと感じます。昔の家屋とは違い、軒下が無い施設での干し柿です。雨に当たらない様に、風に当たるようにと、移動できる物干し竿に吊るし玄関外で吊るすこと約2週間。途中、一度柿を揉んであげること、更に食感の良い干し柿に仕上がること以前に教わりました。

経験からの知恵をたくさん持っていていらっしゃる入居者様に、聞いておきたい事、学びたい事がたくさんあります。経験や知恵を生かした活動を通じ入居者様には達成感を、私たちは伝統を受け継いでいく。私たちゆうばえが大切にしていることの一つです。

コロナ感染が収束し、地域の皆様とここで、一緒に伝統食が作れる日が来る事を、心待ちにしております。

新しい年にあたって



夕映えの会  
会長  
小川 マキ

明けましておめでとうございませす。夕映えの会への、地域の皆さまのご支援ご協力に感謝いたしております。ここ2年はコロナウイルスのせいで、有償ボランティアによる「生活支援」と、弁当の宅配は続けてきましたが、「ふれあい昼食会」「夕映えまつり」などの諸行事は中止せざるをえませんでした。賑やかに集い、笑い合える日が一日も早く来ることを願っております。今年も行政や地域の皆様のお力をお借りしながら安心して暮らせる地域作りのために頑

**Information**

ペットのおやつ情報は右のインスタで。

張りますのでよろしく願いいたします。

さて私は1938年生まれ、今年が奇しくも7回目の干支です。戦中・戦後を実体験した最後の世代です。この世代で戦争の被害を受けなかった家庭は一つもありません。実家は叔父が戦死してあります。義父は軍属として三菱樹脂に転職しインドネシアの島に渡る船上で機雷に触れ海のもくずとなりました。義母が建てたお墓に義父のお骨はありません。

瀬戸内寂聴さんは「よい戦争なんかひとつもない」と、平和を説き続けて逝かれました。総選挙後、政権は数をたのんで、今こそと憲法9条に手をつけようと手ぐすねを引いています。戦争による死者は日本だけでも351万人余、9条はその方々の貴い遺産です。

新年にあたり、みんなで力を合わせて憲法9条を守り抜かなければという思いを深くしております。末筆ながら皆様のご多幸をお祈りいたしております。

編集後記

新年、おめでとうございます。新川橋物語が好評のようで編集子は嬉しい限りです。それにしても寄稿者の加藤功さんの調査力に感嘆しています。ぜひQRコードで楽しい付録をご覧ください。