

緑町コミュニティだより

発行 緑町コミュニティ協議会 180-0012 武蔵野市緑町3-1-17 TEL・FAX 0422-53-6954

1面:外壁工事完了・4月行事のお知らせ 2面:行事感想 3面:料理レシピ 4面:地域情報

☆外壁工事完了



皆様にはご不便をおかけいたしました、外壁工事が完了し、すっかりきれいになりました。

ご協力ありがとうございました。

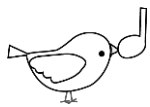
☆ ご要望がありました電気釜（3合炊き）を購入しましたのでご利用ください。

☆ アンケートのご協力ありがとうございました。

集計のまとめができましたらコミセン運営に活かしてまいります。



（きれいになった緑町コミセン）



4月行事のお知らせ



住民総会開催



4月24日（日）午後2時

緑町コミュニティ協議会の“住民総会”を開催いたしますので是非ご出席下さい。

当コミセンは、今年創立30周年を迎えるにあたり、記念行事を企画します。

総会終了後に地域住民の方々との親睦会を企画しています。緑町の歴史など懐かしいお話をお聞かせいただくなど、楽しい親睦会になりますようお願いしています。

運営委員を募集中 皆さんと仲良く緑町コミセンで活動してみませんか？



親子ひろば



4月28日（木）午前10時～11時30分

親子で自由に遊ぶひろばです。

武蔵野市の子育て支援スタッフや地域の方と一緒に皆でおしゃべりしながら楽しく過ごしましょう。

子育てに関するちょっとした悩みや情報交換などもどうぞ。

おもちゃをご用意してお待ちしています。

- ・ 0歳～就児学児
親子対象
- ・ 予約不用
- ・ 途中入退室自由



（講師の実演を熱心に見学する参加者）

うどん作り体験記

初めての体験でした。自分はグループの中で見ているだけと想像していたので、講師の丁寧な実演を見終わってから、一人一人がうどん作りをすると知ってビックリ！感動と緊張でした。粉のこだわり、水と塩の分量、それをそばろ状に混ぜていく工程のきめ細かさに舌を巻きました。足で踏んで柔らかさと弾力を引き出す：その作業の大変さ、そして丸めて寝かすのにも感心しました。延べ棒でうすく丸く伸ばして刻んだ時はうれしさ一杯で、又疲れしました。

自分で打ったうどんをゆでて、かき揚げをのせて食しましたが、感動と感謝の入り混じった美味でした。有難うございました。

吉祥寺北町 比護 ミドリ

なつかしの歌声講座



『うたいつなごう武蔵野市ゆかりの音楽家』 に参加して

縁あって武蔵野市民になってから50年余りも経ちながら、ゆかりの音楽家をあまり意識せずいた事を今日の講座に参加させていただき恥入りました。

曲ごとに“KOKOの会”のスタッフの解説が入り、身近な歌として大事にしなければと新たな気持ちで歌いました。

「むさしの音頭」では、荒木茂子先生と同じ住宅に住み、夏祭りには必ず地元のこの音頭で盆踊りをしていた事を懐かしく思い出しました。

これからもこの輪を広めていただきたい。

楽しい一日をありがとうございました。

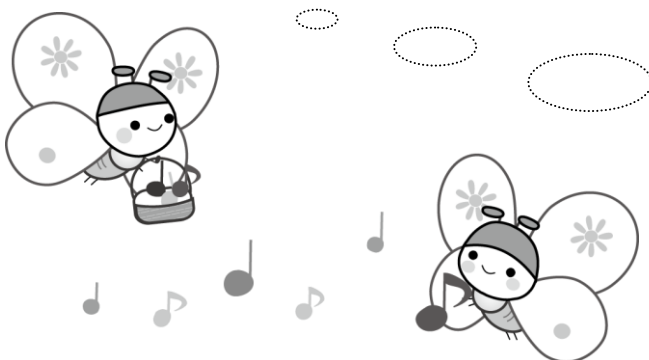
緑町2丁目 清水和子



（ピアノの伴奏に合わせ全員で合唱）



（むさしの音頭を踊る「すずめ会」の皆さん）



みんなで懐かしい歌を歌ったり、むさしの音頭など踊って楽しかったね。武蔵野市ゆかりの音楽を大切にしたいと思います。

春の旬の食材で体をリフレッシュしましょう！！

生活習慣病予防料理講習会

※材料はすべて一人分

☆ホタテのソテー

(材料)

蒸しホタテ貝	2個
白ワイン	小1/2
こしょう	少々
小麦粉	大1/4
オリーブ油	大1/4
スナップエンドウ	3個
黄パプリカ	25g
オリーブ油 (分量外)	少々
くトマトソース	

A	貝柱スープ顆粒	0.5g
	水	40cc
	トマトピューレー	大1/2
	白ワイン	大1/2
	トマトケチャップ	小1/2
	塩	少々

作り方

- ① ホタテ貝にこしょう、白ワインをふる。
- ② エンドウはすじをとる。パプリカは大きめの乱切りにする。
- ③ 湯を沸かしてオリーブ油を少々入れ、えんどう、パプリカの順に茹でる。
- ④ ホタテ貝の水気をふき小麦粉をつけ、フライパンにオリーブ油を入れて、中弱火で焼く。
- ⑤ Aを鍋に入れて④の汁も加え少しとろみがつく位煮詰める。
- ⑥ 皿にトマトソースをしき、ホタテ貝をのせ③を添える

☆ウコンの黒豆ご飯 作り方

(材料)

米	60g
ウコン	小1/8
セロリ	18g
茹で黒豆	18g
酒	小1
水	90cc

- ① 米をとぎ浸水しておく。
- ② セロリはすじをとり粗いみじん切りにする。
- ③ 炊く寸前に少量の水で溶いたウコン、酒、セロリを入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、黒豆を加えて盛り付ける。

☆豆腐のテリーヌ、春野菜添え

<テリーヌ> (材料)

アボガド	16g
レモン汁	小1/3
塩	0.1g
くこの実	1.5g
絹ごし豆腐	25g
菊花	4g
山芋	13g
貝柱スープ顆粒	0.15g
水	10cc
ゼラチン	0.8g
豆乳	15cc
マヨネーズ	2g
塩	0.1g
こしょう	少々
酢 (分量外)	少々

ゆでたけのこ	10g
ふき	10g
塩 (分量外)	
菜の花	15g
クレソン	7g

<白みそドレッシング>

B	白みそ	2g
	砂糖	0.5g
	練りからし	0.8g
	薄口しょうゆ	1g
	酢	5g
	オリーブ油	6g

作り方

- ① 豆腐を水切りし、さっと茹で、キッチンペーパーで水気をとる。ざるで裏ごす。
- ② 菊花は花びらをとり、酢少々入れた湯でさっとゆで水にさらし水気をとる。山芋は皮をむきすりおろす。
- ③ くこの実は水で戻し酢を入れてゆでる。
- ④ アボガドは、実を取り出しレモン汁をかけなめらかなるまでつぶし塩を加えて混ぜる。
- ⑤ 型に④を入れ平らにする。
- ⑥ 鍋に水、貝柱スープ顆粒をいれ温めてゼラチンを加えてよく溶かす。豆乳、塩、こしょう、マヨネーズを加え、よく混ぜ、豆腐、山芋を加えてよく混ぜる。火を止めて菊花を入れて混ぜる。
- ⑦ 粗熱をとって⑤に分け入れる。
- ⑧ ゆでたたけのこは一口大に切り、さっと茹でる。菜の花は茹でて水にさらし、3cmに切る。
- ⑨ ふきは鍋の大きさに切り塩で板ずりし茹でて水にさらし皮をむき3cmに切る。

⑩ クレソンはちぎっておく。野菜の水気をよくきっておく。

⑪ Bを合わせてよく混ぜて器に入れる。

⑫テリーヌの上にくこの実を飾り、皿に盛り付け、周りに野菜を盛り付ける。⑩を添える。

みんなの広場・地域情報

雨水幹線管渠築造工事見学記

緑町三丁目を東西に走る市道41号線がNTT研究所北門とクロスする箇所で、昨年より下水道管更新工事が始まって、一般車両の走行が制限される状況が続いています。

市より当該工事に住民の理解と協力を頂いているとして、三丁目の住民とお隣の西東京市のマンションの住民の方々との合同での工事見学会が、去る2月27日に開催されました。三丁目から30名、西東京市からも10名が参加されました。

既設の下水道管は、今から70年も前に設備されており、三多摩で一番古いのだとか。老朽化が懸念される更新工事との説明を受けて、いざ、10名ずつのグループに分かれて、地下13.5mの現場に降りる際、転落を防止する器具を全員腰に装着しての入場です。新たに設置される下水道管は、内径2.6m、長さ2.43m、重量11.9tというデカさ！この管を下水の放水地点の西東京市・石神井川まで435.5m延長するのですから、埋設する鉄筋コンクリート管の数は約200本、先端の土を掘り、除去しては新しい管を地下に入れて、そこから2,000tまでの重量に耐える油圧ジャッキで、じりじりと押し進める、この工法は“推進工法”と言ひ、従前の“道路を掘り下げて管を埋設する開削工法”に比して、数々のメリットがあるのだとか。

押し進める鉄筋コンクリート管の総重量は、最大1,000tなので、余裕がありそうでしたが、滑材と称する潤滑剤を管の周囲に流し込むのだそうで、“なるほど！”と、接続された管道の中で、ヘルメットを被った面々皆は納得顔でした。

工事は本年11月に完了の予定で、下水の吐口が石神井川に注ぐその対岸には早稲田大学の野球場が丸見えで、丁度ブルペンでは白い練習用のユニフォームを着た投手が投球練習をしていました。“速い！！”。齋藤佑ちゃんより速ければ、プロになれるかな、なんて思いつつ、見学会を終えました。貴重な体験をさせてくださいました市下水道課の皆さん、工事を監理されている東京都都市づくり公社、工事を施工されている共同企業体の関係者の皆さんに感謝いたします。おみやげに“緊急用呼子笛”などを戴きました。

緑町三丁目町会

狩野 耕一郎

第23回輪投大会

武蔵野市老人クラブ連合会

3月3日（木）武蔵野総合体育館で輪投大会が行なわれ、市内の老人会36チームが参加されました。

緑町からは、『愛好会』、『けやき会』、『みどり会』3チームが参加し、みごと『みどり会』チームが優勝！、『愛好会』チームは6位でした。緑町は良く頑張っています。

優勝チームは東京都大会に出場されます。是非頑張ってください。

散乱ごみ回収

美化推進員緑町支部

3月9日（月）緑町三丁目の散乱ごみの回収を4人で行いました。

最近タバコの吸殻がかなり減りました。

三丁目では町会役員の方々がパトロールしながら子供達に学校帰りの挨拶、「お帰りなさい」の声掛けや散乱ごみの回収を行っているそうで、他の町会よりきれいでした。

タバコのポイ捨て、空き缶のポイ捨ては止めましょう。