# つつみこみ亭

ボランティア情報誌

第18号　平成27年9月9日発行

山ノ内町住民活動センター運営委員会

山ノ内町住民活動センター運営委員会のホームページ　http://yamanouthi-zyukatu.org/

## ～つつみ住民活動センターからのお知らせ～

### ○ボランティア交流会を開催します

秋空の下、鉄板でバーベキューをしながら楽しく過ごしませんか？よませ自然学校の畔上校長先生による楽しいお話も聞けちゃいます！つつみ住民活動センターに来たことがない人も、どうぞお気軽にご参加下さい。きっといい出会いや発見がありますよ！

・日　時：平成27年10月4日(日)　11時～14時
・内　容：バーベキュー(焼肉・焼きそば)をしながらの交流会
・参加費：500円(食料・飲み物代)
・申込み：9月30日(水)までにつつみ住民活動センターまで

### ○ボランティア研修視察参加者募集

近隣で活躍しているボランティアや地域の取り組みを勉強する恒例の研修旅行です。今年は大河ドラマ「真田丸」の舞台、松代に行きます！地元のボランティアさんによるガイドをもとに町歩きをし、楽しく意見交換をしましょう。貴重な史跡やお屋敷を見たあとにおいしいお昼を頂きましょう！多くの方のご参加をお待ちしています。

・日　時：平成27年10月13日(火)　9時つつみ集合・出発(15時解散予定)
・内　容：松代のボランティアガイドによる町歩き、意見交換
・参加費：1,200円(昼食代)
・定　員：20名(定員に達し次第、締め切らせて頂きます)
・申込み：10月5日(月)までにつつみ住民活動センターまで

## 知恵の『わ！』クッキング

# ゴマなす

善應寺（ぜんおうじ）の施食会（せじきえ・おせがき）に振舞われる一品です。

### 材料

●丸なす　2ヶ
●煮干し　30g
●〈煮汁〉
●〈ゴマだれ〉

〈煮汁の材料〉
- 水　560cc
- 酒　10cc
- みりん　10cc
- しょう油　20cc
- 塩・砂糖　各少量

〈ゴマだれの材料〉・・・　作り置き材料
- ゴマ　19g　(95g)
- みりん・しょう油
  各小さじ山盛１杯16cc　(各大さじ2杯)
- 砂糖　20g　(100g)
- 塩　少量　(ひとつまみ)

### 作り方

1. 丸なすはヘタを取り、タテ半分に切る。皮には格子状に包丁を入れて、味をしみこみやすくしておく。
2. 煮干しは、あらかじめ頭とハラワタを取り除いておく。
3. 鉄鍋に、〈煮汁〉の材料と、煮干しを入れて強火で加熱する。
4. 沸騰したら、中火にして、なすを入れる。落としぶたをして、そのまま約20分煮る。なすに箸がすっと刺さるくらいになったら、火を止める。
5. なすを煮ている間に、〈ゴマだれ〉を作る。ゴマを照りが出るまですり鉢でよくすってから、残りの材料を入れ、よくかき混ぜる。
6. 器に、皮を上にしてなすを入れる。〈煮汁〉も適量入れ、上から〈ゴマだれ〉をかける。

★鉄鍋を使うと、なすの色がきれいに仕上がるよ。
ゴマだれはたっぷりの方が美味しいので多めに作ろう。

## ～北信ブロックボランティアの集いが開催されます～

北信地区のボランティア団体が集まる集会が開催されます。今年は飯山が会場で、子どもたちのボランティア活動にスポットを当てました。北信地区の児童、生徒さんの活動発表を見て、聞いて、若いパワーをもらって来ましょう！山ノ内町からは、元気なコカリナの発表がありますのでお楽しみに！

- 日　時：平成27年11月8日（日）　13時30分～16時30分
- 会　場：飯山市民会館　3階大会議室　※町内よりバスも出ます
- 内　容：北信地区の児童、生徒によるボランティア活動の発表、意見交換
- 参加費：無料
- 申込み：10月13日（火）までにつつみ住民活動センターまで

～年末にもイベント盛りだくさん～

年末恒例の「ボランティア大そうじ」と「クリスマスリース作り」を今年も開催予定です！大そうじは12月2日（水）、リース作りは12月4日（金）に行います、作業後には楽しいお茶飲み会もありますので、是非ご参加下さい。

## つぶやき♪

『敵だった。しかし、理解すると〝愛〟に変わる』

70年前に敵同士だった米兵と日本兵。その時その場所で居合わせた二人が、70年の時を経て再会し抱き合って涙を流す姿をとある番組で目にし、私も涙がこみ上げた。先日、同窓会にて苦難の道を歩んできた友人と26年ぶりかで再会したが、彼が言うには「人は『受け入れられる人・られない人』に大別できると思う」と。

このところ『気が合う・合わない』で人との関わりを割り切っていいものかと悩んでいたのだが、これらのことを見聞きし、『受け入れられることはできないかもしれないけど、理解しようと努力することはできるかもしれない』と、自分の考え方に光が見えたように思った。　PN.アラフォー主婦

ボランティア情報誌は、年４回発行しています。掲載を希望する方は気軽に原稿をお寄せください。
〒381-0401　長野県下高井郡山ノ内町大字平穏３２５２－５　つつみ住民活動センター
電話：0269-33-2810　有線：4280　FAX：0269-33-2830　Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp