



発行:井草地域区民センター協議会

☆3301-7723 FAX.3301-7724 E-mail:igusa-ks@arion.ocn.ne.jp URL:http://www15.ocn.ne.jp/igusa-ks 井草地域区民センター ☆3301-7720 〒167-0022 杉並区下井草5-7-22 四宮区民集会所 ☆3395-5085

印刷:株式会社 三伸印刷

# **春まつり** ~恒例のお花見とお餅つき~

平成26年3月2日(日)四宮区民集会所にて"春まつり"が開催されました。当日はあいにくの雨と寒さにもかかわらず、満開の梅の花ともちつきの杵の音が、お祭り気分を盛り上げてくれました。お餅販売や地域の方々による模擬店、防災訓練のほか室内では工作教室やお茶席・作品展示などに、多数の来場者がありました。ご協力くださった皆様ありがとうございました。















F.				
	C	0		
	To	3	The state of the s	

回覧						

## 協働事業特集

協働 事業

#### 「布草履をつくろう」

日時:2月28日(金) 場所:井草地域区民センター



NPO法人 杉並環境ネットワークとの協働事業として、家にある不用になったT シャツなどを使った布草履作りが行われました。古着を再利用した草履作りで伝統的な手作業を体験し、草履の編み方や歴史的背景も一緒に学ぶことができました。半日で草履を作りましたが、



指導員の土屋さんと今井さん



参加者の皆さんは指導員の方々の説明に熱心に耳を傾け、集中して黙々と作業に取り組んでいました。参加者から「可愛らしい布草履が出来上がった喜びでいっぱいと

なりました」「0ゼロから完成させるというプロセスにとてもやりがいを感じました」「我を忘れるほどあっという間に時間が過ぎました」といった感想が多く寄せられました。

#### 協働 事業

### 「山野草を育てましょう」

日時:3月12・26日(水) 場所:井草地域区民センター

三谷小野草の会とむさしの山草会との協働事業「山野草を育てましょう」の講座が開催されました。「むさしの山草会」の河内惠子さんを講師に、山野草の性質や育て方を勉強した後、サクラソウの植え方を実習しました。参加した方々は楽しそうに、植えつけ



た鉢を持ち帰って行ききました。2回目は、ラン 科の「エノモトチドリ」の植え方の実習をおこない ました。特にウイルスに弱いラン科の植物を植え 替える場合の消毒の方法を学習しました。参加者 からは「珍しい花が多くて楽しかったです。」「一般



講師の河内さん

の花店では聞くことが出来ないポイントを学ぶことが出来ました。」「手入れの 仕方も細かく指導していただきとても勉強になりました。」などの感想がよせ られ、また『秋の山野草の会』の開催の希望が多数寄せられました。

#### 協働 事業

#### 「妙正寺体育館閉館イベント」 日時: 3月16日(日) 場所: 妙正寺体育館

杉並区でいちばん早く建設された妙正寺体育館が、50年の幕を閉じ、建替え工事が行われることになり「ありがとうイベント」が開催されました。 井草地域区民センター協議会は、協働事業として CLOWN GOOT(クラウングット)さんによるバルーンアート・皿回し・ジャグリングで楽しんでいただきました。屋外では焼きそば、綿あめ、パン&クッキー、フランクフルト、コーヒー、小千谷特産品やスポーツ用品の販売が行われ、体育館内では「幼児・小学生の剣道大会」「道化師の大道芸」「ミニ運動会(パンくい競走他)」「新体操デモンストレーション」「チアダンス実演&体験」「骨盤ストレッチを体感しよう」「楽しくデュアルカーリング&キッキングスナイパー」など、親子・地域の方々が参加できる催しが盛大に開催され賑わいました。2年後の新施設開館を楽しみに待ちましょう!







#### 腸もみ

日時:3月3・10日(水) 場所:井草地域区民センター

好評の「腸もみ」。腸をもむことによって血液の循環がよくなり、全身が温まり、免疫力が高まり、便通も改善され、睡眠・肌の質も向上するとのこと。講師は、「腸もみ」の著書もある真野わかさんとアシスタントのスポーツトレーナー 梅原ほづみさん。真野さんの巧みな話と指導のもと、参加者全員が横になり、おへその周り、小腸から大腸までを指の腹や手のひら全体を使って、力まずゆっくりと押しもみをします。講師は、参加者を一人ずつ手をとって丁寧に教えていました。先生の話は腸によい規則正しい生活、よく笑いクヨクヨしないこと、腸に良い料理など、腸もみに止まらず日々の暮らし方のありようにまで及びました。会場を去る参加者の穏やかな



笑みが印 象に残り ました。



#### 歌舞伎の魅力

日時: 3月4・11・18日・25日(火) 場所: 井草地域区民センター



講師の馬場さん

NHKにおいて長年にわたり数 多くの舞台中継や伝統芸能番組 の制作・演出に携わり、「伝統歌 舞伎保存会」の事務局長を経た のち「日本舞踊協会」事務局長に 就任され、現在は演劇研究家と して活動されている馬場順氏 を講師に迎え、4回にわたり講

座「歌舞伎の魅力」が開催されました。第1回は歌舞伎の歴史に始まる「舞台の特色と演出」、第2回は「女形の特質と演技」、第3回は「型と演技の基本」、第4回は「せりふと音楽」をテーマに、往年の名優の映像を観ながら、ところどころに歌舞伎の裏話を交えた、多岐にわたる贅沢な講座でした。参加者からは、「楽しかった」「ぜひまたやって欲しい」「歌舞伎を観るのが楽しみになった」「歌舞伎に行きたい」という意見が多数寄せられ大好評でした。



#### ストレッチ体操講座

日時:2月28日、3月7・14日(金) 場所:井草地域区民センター

講師は上井草スポーツセンターのインストラクターである海老澤恭介さん。海老澤さんの指導のもと、足踏みから始めて、音楽に合わせて全身のすべての部位と関節そして筋肉を余すところなく動かし、ストレッチによりもみほぐして行きました。立位ありマットに横になっての運動あり……。たびたび休憩をはさみ、参加者は水分を補給し、汗を拭いながら、2時間という長い時間を感じさせないほど、全員がみっちりストレッチに励んでいました。参加者は、雪の多かったこの冬の間に凝り固まっていた身体全身を、2時間に及ぶストレッチで解きほぐし、春を迎える身体を、3回にわたって作り上げているようでした。



講座

**魚のさばき方入門** 日時: 4月18日(金) 場所: 井草地域区民センター



講師の金巻さん

魚食普及のための事業を展開するマリンパートナーズ代表の金巻清一さんとお魚マイスターアドバイザーの奥様の香水子さんを講師に迎え、鯵の三枚おろしの手順を教わりました。ベテラン主婦の方や腕をふるっ

て家族にごちそうをしようという男性が多数参加しました。まず講師の実演をよく観察してから、皆さん包丁片手にいざ実践。さばき方のポイントを教わり、おろした鯵は、「なめろう」や「さんが焼き」など数品、骨まで余すことなく美味しい魚料理に変身しました。魚のさばき方

で、命をいただくということを改め て知る機会にもなり、目から鱗の体

験ができ ました。





## スプリング・ジャズコンサート

日時:3月22日(土) 場所:井草地域区民センター

井草地域区民センターでスプリング・ジャズコンサートが 開かれました。出演はジプシー・シークス――訳せば「ジ プシーの族長たち/男前ども」といったところか――の4 人。アラン・グリースンさん(ウッドベース)とクリス・ホス キンズさん (フィドル=ヴァイオリン) の2人は2回目の登 場。この2人にギターのイケマーさんと長谷川光さんが加 わりました。イケマーさんは歌詞の自由訳でボーカルも歌 い、長谷川さんはジャズ・ギターの神様ジャンゴ・ライン ハルト・スタイルのプレイヤー。グリースンさんの軽妙な トークで「オール・オブ・ミー」から演奏が始まり、「スロー・



ボート・トゥ・ チャイナーそ





してサッチモの「すばらしき世界」へ……。演奏はスタンダード・ ナンバーを中心に、皆さんの手拍子も加わって全17曲が会場 を沸かせました。アンコール曲はジャンゴ・ラインハルトの「マ イナー・スウィング、ここでの長谷川さんのアドリブ・ソロは素 晴らしいものでした。寄せられた声に「皆さんのトークが面白 く、もちろん音楽も最高!」とありました。

## 井草地域区民センター協議会定期総会のご案内

■日時:平成26年5月27日(火)10:00
■場所:井草地域区民センター ※皆様お誘い合わせの上是非ご列席いただきますようお願い申し上げます。

#### ~井草の散歩道~「妙正寺川のこいのぼり」

妙正寺公園から川沿いの「科学と自然の散歩道」へと渡る落合橋のた もとに、今年も大きなこいのぼりが掲げられました。枝垂桜が終わっ て、深まった新緑の中に、色鮮やかな大小のこいのぼりがはためいて、 「科学と自然の散歩道」を歩く人の目を楽しませていました。杉並区 都市整備部土木計画課の方たちの手によって、毎年掲げられていま すが「杉並区を流れる河川にも目を向けてほしい・・・」との願いを 込めてこの催しを行っているそうです。















井草地域区民センター協議会 〒167-0022 杉並区下井草5-7-22 Tel.03 (3301) 7723 [検索] 井草地域区民センター協議会 <a>る□とパソコンで検索してみてください。</a>