

私たちは忘れない心はひとつ
がんばっぺ! 東北!
Vol.2 アースデイ・復興へのきざし

「がんばっぺ! 東北! Vol.2」が下記のよう
に開催されます。がんばっぺ! は東北弁
で「がんばろう」の意味。主催者である西多
摩元氣プロジェクト実行委員会代表、齊藤
裕子さんに開催のいきさつを聞いてみま
した。「東北大震災後、まわりの若者たちが被災地にボランティアに
行き、義援金集めのTシャツを作るなどの活動をするのを見て、私は
大人として何もなくていいのかと思っていたところ、被災者が立
川大山団地に100名、そして青梅市や多摩地域各地で避難生活し
ていることを知りました。舞台仲間と呼びかけ「今、できることをし
よう」ということになり、避難生活をしている皆さまを招待し、少し
でも元氣になっていただこうと、2012年3月に青梅市民会館で
『がんばっぺ! 東北! 復興への祈り』を開催したのが最初です。その
時集まった義援金は被災地の小、中学校に図書を送る全国図書協
会の元氣プロジェクトに寄付をしましたが、今回の義援金は漁業関
係者への復興支援金として、気仙沼市唐桑地区復興支援協同体に寄
付しようと思っております」とのこと。

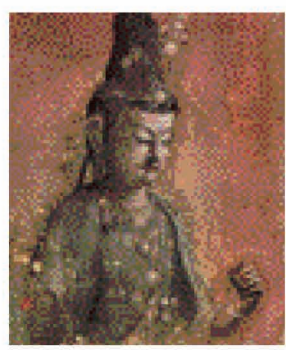
「がんばっぺ! 東北! Vol.2」

開催日 / 2013年4月21日(日)
開場 / 13時 開演 / 13時30分
場所 / 青梅市民会館
入場料 / 無料 ※義援金にご協力をお願いします
主催 / 西多摩元氣プロジェクト実行委員会
(0428-76-0966 齊藤)
後援 / 青梅市 青梅市社会福祉協議会 青梅ジュニアダンスクラブ
協力 / 青梅ジュニアダンスクラブ

今回の「がんばっぺ! 東北! Vol.2」には
次の10グループが参加する。
・SFT混声合唱団
・マリンバ&パーカッションアンサンブル長澤彩
・和太鼓灯音(ビート)・都立羽村高校ダンス部
・青梅太鼓・フラダンス アネレイ
・歌声サークル麦笛・青梅ジュニアダンスクラブ
・民舞小組「多摩のおぼこ」・愛夢美会

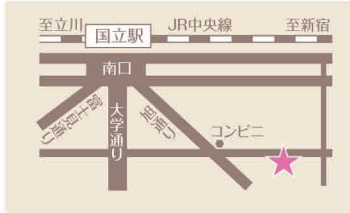
東日本大震災被災者支援
やすらぎの仏展

第10回「荒了寛 やすらぎの仏展」が4月23日(木)〜29
日(月)国立市の画廊「岳」にて開催されます。荒了寛さんは現
在、ハワイ天台宗別院総長としてハワイ在住ですが、福島
県出身で、震災後は支援の為度々被災地を訪ねています。



「やすらぎの仏展」
期間 / 2013年4月23日(木)〜29日(月)
開催時間 / 11時〜18時
最終日は14時30分まで
場所 / 画廊 岳 東京都国立市東1-14-17
電話 / 042-576-9909

荒了寛「説話会」
4月27日(土)14時より
画廊「岳」にて



◎日の出ホーム 個展

期間 / 4月1日〜4月30日 10時〜17時
場所 / 特別養護老人ホーム 日の出ホーム
日の出町平井3076
電話 / 042-597-2021

◎デイサービスセンター
サンライズ平井つ原 個展

期間 / 5月1日〜5月31日 10時〜17時、土日休み
場所 / 日の出町平井237-3
イオンモール日の出内1F
電話 / 042-588-8656

関 琴美 seki kotomi

2002年
青梅市芸術文化奨励賞受賞
2000年〜2010年
二科展入選連続11回
2010年
二科会デザイン部会友推挙
現在二科会デザイン部会友として活動中
http://clover-factory.shop-pro.jp/



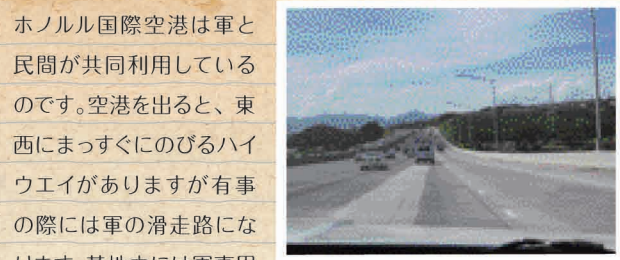
「ドイツ」



「あじさい祭り」

イラストレーター関琴美さんの作品は見る人を
明るく元気にさせてくれます。老人ホームやデイ
ケアサービスを利用しているお年寄りに楽しんで
もらおうと、現在、個展を開催中です。一般の方も
無料で鑑賞することができます。関琴美さんの作
品をみて「春」を満喫してみませんか?

関琴美さんの
春のぼのイラスト展



片側5車線のハイウェイ
有事には中央分離版を撤去し滑走路となる

ホノルル国際空港は軍と
民間が共同利用している
のです。空港を出ると、東
西にまっすぐにのびるハイ
ウェイがありますが有事
の際には軍の滑走路にな
ります。基地内には軍専用
のゴルフ場、ビーチ、ホテ
ル、スーパー・マーケットなどがあります。一般の人は軍関係者の
同伴がないと入れません。町のレストランや劇場、ショッピングも
軍関係者は格安料金です。でも誰も文句を言う人はいません。彼ら
は私たちのために命がけて戦ってくれているのだから、当然と思っ
ています。私の家は軍用機が通過するコースの下で、時々、テレビ
が聞こえなくなります。その回数が多い日は、世界のどこかで何か
が起きたのではと心配します。町で足や腕を失くした人を見かけると、感謝と尊敬と同情の思いで胸がいっぱいになります。



honolulu ポリスカー

日本の自衛隊員や日本駐在のアメリカ
軍人はちょっと気の毒だなと思っ
たりします。でもそれは日本が長い間、戦
うことなく平和だったからだと思
います。マハロ!

ハワイ語講座

Massy's | ハワイ在住、日系3世。高校生の時に、
プロフィール | 日本に2年留学経験あり。

感謝をこめて = メカマハロ me ka mahalo
心から愛をこめて = メケ アロハ プメハナ me ke aloha pumehana
今も、これからも、永遠に = ノナ カウ ア カウ no na kau a kau

Massy's
Waikiki Press
vol.12
ハワイ島



危ないことから自分を守る

アロハ! マッシーです。3月なかばを過ぎると、風がおだや
かになり、雨も少なくなります。日本のようにははっきりではない
けれど、ハワイにも季節があります。でも、一年中、半袖に
ショート・パンツで暮らせるハワイは過ごしやすい場所である
ことは確かだね。

心地いい風に、日本からの観光客の中には警戒心をゆるめ
てしまう方も多そうです。海岸にバックを置いたまま海で泳
いだりしていると、悪い人にバックを盗られてしまいますよ。夜
道を女の子だけで歩く、人気のない海岸を新婚さんが散歩す
る、ショッピング・センターのトイレに子供だけで行かせる。こ
れらは、襲ってもいいよ、連れ去ってもいいよと言っているよう
なハナシです。日本人は「自分を守る」が足りないと思います。

オアフ島にはアメリカ陸、海、空軍、海兵隊の基地、そしてハ
ワイ州軍の基地があります。ホノルル空港に着くと青い空に目
をうばわれ気づかない人が多いのですが、着陸した飛行機のと
なりには軍の滑走路があり、戦闘機や輸送機が並んでいます。

旬菜
ハナシ
vol.15



「タケノコ(筍)」

青梅の竹やぶにも筍が顔を出してきました。
筍に含まれる食物繊維は、便秘の予防解消に効
果があり、コレステロールの吸収を抑えてくれる
ので大腸がんや糖尿病といった生活習慣病の予
防に役に立ちます。また、カリウムも多く含まれ
ていて、体の塩分バランスを整えてくれます。

若竹煮



春先の短い期間にだけ味わえる筍を、
わかめとさやえんどうと煮てみました。

【材料】
・筍 350g
下茹方法:皮をむきひとくちサイズに切り、たっぷりの水に米ぬかを入
れ、米ぬかがない場合には重曹小さじ1強を入れて1時間茹でる
(どれもないとき、生米をひとつまみ入れてもいい)。火を止めしばら
く放置し、冷めたら水を取り替え半日ほどさらす。
・わかめ 50g(塩漬わかめの場合は塩抜きして水気をとっておく)
・さやえんどう 適量
【作り方】
1、沸騰させただし汁300ccにひとくちサイズの筍を入れ煮たさせる。
2、醤油大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、塩少々を加
え、落し蓋して20分煮込む(「めんつゆ」を入れて20分煮込んででも美
味しくできますよ!)
3、わかめ、さやえんどうは、最後に入れサツと(5分くらい)煮る。
4、一度冷やし、じっくり味を染み込ませると、もっと美味しくなりますよ。
〜おく料理研究所〜

Special
読者プレゼント

【応募方法】
官製ハガキに、希望商品・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・
ぶらむニュース43号の感想などを書いてご応募下さい。

〒198-0036 東京都青梅市河辺町10-10-8
「ぶらむニュース」編集部・プレゼント係

締め切り 5月31日(消印有効) ※当選者の発表は発送をもって
かえさせていただきます。

- ① 「小澤酒造株式会社」様から
「涼し酒 720ml」 3名様
- ② 「JA西東京」様から
「旬の野菜の詰め合わせ」 3名様
- ③ 「蕎麦 榎戸」様から
「お食事券(2,000円)」 2名様
- ④ 「青梅不動産」様から
「青梅の名産品(何かはお楽しみ)」 2名様

Plum news vol. 43
平成25年4月15日発行
発行人 / Editor in chief
中込 真澄
イラスト / Illustration
西尾 真奈(徳和)
デザイン・印刷 / Design and printing
美光印刷株式会社
編集発行 / Edit issue
ぶらむニュース社
東京都青梅市河辺町 10-10-8
TEL・FAX/0428-21-0909
次号 vol.44は平成25年
7月15日発行予定です

つけ蕎麦
KATSURA
OPEN:11:00-15:00/17:00-21:00
CLOSE, Tuesday
多摩産さのこの
そば粉ピサ
糖だしスペシャル
〒198-0036 東京都青梅市河辺町6-12-1-104
TEL.0428-24-1723 OPEN/11:00~15:00
定休日/火曜 17:00~21:00
http://katsuramochi.jimdo.com/

銀座かざや青梅事務所
青梅市河辺町6-2-4 ウィンヒルズ1階
Tel.0428-85-9009 www.ginzakazuya.com

美容室 Orange-sala
お客様がリラックスできる、快適な
フルフラットのシャンプー台で
極上なヘッドスパをリーズナブル
な価格でお楽しみ下さい
ヘッドスパ ¥2625
カット ¥3990
パーマ ¥9240
カラー ¥4725~
ヘナ ¥5040~
青梅信金むい、青梅不動産となり
美容室 オレンジ・サラ
Tel 0428-23-3933
ぶらむニュースを見て初めて
ご来店の方、料金25%OFF
中神支店オープン Tel 042-546-3936
中神駅南口 線路脇 徒歩1分
http://orange-sala.com/index.html