

私たちの街をもっと好きになる情報紙

すみだノート

No.8 FREE

2020
春
3月15日号



撮影地: 東向島 Le Petit Parisien

すみだに広がる 新たな共同体

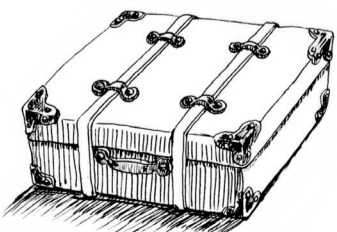
2020年、世界の人口は77億を超え、日本政府観光局(JNTO)の発表によると、2019年の訪日外国人人数は、3188万2100人にものぼります。その数は年々増えており、オリンピックウィヤーの今年はさらに増えることが予想されます。

当然、墨田区への外国人観光客も増えると思われませんが、今回の特集は、「墨田で交わる世界の文化」ということで、観光客ではなく、「すみだ」在住、在勤の外国出身の方々と、それを取り巻くコミュニティについて取材させていただきました。

昨今、日本各地に外国人コミュニティが増えつつありますが、そのほとんどが日本に働きに来ている方々です。そして超高齢化社会の日本においては、今後も外国からの労働者は増え続けていきます。

そんな中、外国出身の方々は、日本での生活に、どんな不便を感じ、どんなことに悩んでいるのでしょうか。特集ページで、いろいろなことも赤裸々に語っていただきました。

そして、それを支える取り組みについてもご紹介していきますので、興味をお持ちになられた方は、是非この機会にすみだにひろがる新たな共同体を訪ねてみてはいかがでしょうか。



トーク後半は、まちとの関わりについて話していただきました。墨田区のボランティアグループの先生方が、マンツーマンで手厚く指導してくれたおかげで、介護福祉士の資格が取れましたと足嶋さん。お世話になった地域の人たちへ恩返しをしたいという思いから、2016年にボランティアグループ「アポット・カマイ」を結成。母国語で「手を取り合って助け合い」を意味し、松元さんも参加しています。

墨田区内の老人ホームや福祉施設を中心に、「フィリピンの歌や踊りを披露したり、料理を作ったりするのが主な活動内容。日本に長く住んでいるので、自国の文化を広めるだけでなく、日本文化の発信もしていきたい」と意気込む松元さん。二人は、東京オリンピック・パラリンピックのボランティアスタッフとして、訪日外国人の案内や介助を行う予定も。介護経験や語学力を活かした地域貢献を目指します。

ナタリアさんは、お互いの言語を教え合う語学交換会や、まちのイベントを通して、地域住民と交流を深める日々を過ごしています。「ポリビアンは音楽がかかれば、みんなで踊り出すくらい陽気でお祭り好き。音楽や食を通して、母国の文化を伝えていきたい」との意見に、松元さんも「すみだのまちで、色々な国の人たちが交流できる場が増えたい」と。

トーク終了後は、墨田区議会議員の井上ノエ氏(NPO法人日本ラテンアメリカ友好協会代表)による挨拶がありました。他民族、他言語の文化の中で生きる大変さを、自身の経験をふまえて語り、「外国人労働者が適正な収入を得て、キャリアを積んでいけるように改革していくべき。今後は日本に住

すみだで働きながら まちに恩返しを

スウェーデンの民族楽器 「ニッケルハルパ」の演奏 inすみだノート

今回ご参加いただいた
峰村茜さんによるス
ウェーデンの民族楽器「ニ
ッケルハルパ」の演奏動
画をすみだノートWeb
にて掲載いたします。足
非ご覧ください。




スウェーデン

フィリピン

ウガンダ共和国

む外国人をまとめるネットワー
クや共同体を作っていくとい
と、前向きなコメントで締めく
りました。

途中、峰村茜さんによるスウェー
デンの民族楽器ニッケルハルパの演奏
を挟み、終始和やかな雰囲気の中で行われ
た交流会。すみだからつながる世界の輪
に、期待が膨らみます。



松元 アンナリサさん フィリピン出身/曳舟在住
日本で働く姉に誘われて来日。在住歴25年。墨田区に拠点を置くNPO法人てーねん・どすこい倶楽部の日本語支援教室に通う。介護の仕事を経験した後、旅行会社に勤務。英語とスペイン語に長け、東京オリンピックでは、シティキャストとしてボランティアに携わる予定。フィリピン人ボランティアグループ「アポット・カマイ」にも参加中。現在は日本人の夫と二人暮らしで、趣味はゴルフ。フィリピンの自慢は海が綺麗なこと。日本の食べ物はヘルシーで種類も豊富。唯一苦手なのが納豆の粘り気。最近では茶道に興味があります



疋島 ヘルミアさん フィリピン出身/江東区在住
在住歴32年。2005年にホームヘルパー2級の資格を取得。NPO法人てーねん・どすこい倶楽部の日本語支援教室に通い、2015年に介護福祉士の国家試験に合格。翌年、ボランティアグループ「アポット・カマイ」を立ち上げる。日本語支援教室の受講生を中心に、介護の仕事をしているフィリピン人が参加している。趣味は温泉。フィリピンの良いところは、「お金がなくても皆楽しそうで、ストレスがあまりないこと」。東京オリンピックでは、フィールドキャストとして選手の介助を行う予定。「様々な活動を通して、墨田区に恩返しできたら」



会場：リバーラウンジすみだ
後援：一般社団法人墨田区観光協会
協力：NPO法人日本ラテンアメリカ友好協会
NPO法人てーねん・どすこい倶楽部日本語支援

墨田で交わる世界の文化

～広がる新たなコミュニティ～

近年日本を訪れる外国人観光客の数は増え続けています。墨田区への観光客もそれに比例して年々増加していますが、それとは別に日本に居を構え暮らす人々もいます。今回はポリビアン、フィリピン、ウガンダ、ペラルーシ出身の方々に集まっていただき、実際に暮らすことのできた「日本」または「すみだ」というまちについて、それぞれのお話をお聞きしました。



世界から見た日本 「すみだ」というまち

2月下旬に行なわれた交流会では、墨田区に在住し働いている外国出身の方々を中心に、総勢18名の参加者が集い親睦を深めました。当日は、NPO法人てーねん・どすこい倶楽部の日本語支援教室に通う生徒さん2名と、NPO法人日本ラテンアメリカ友好協会と働く方に、参加者を代表して日本やすみだのまちについて語っていただきました。同時通訳を務めたのは、第20代すみだ親善大使の神長倉未稀さん。会場は、ご後援いただいた墨田区観光協会のリバーラウンジすみだ



ボリビア



ナタリア サラサルさん ポリビア出身/勝どき在住

ペルーで働いていた頃に、日本人男性と結婚。夫の仕事の関係で来日する。在住歴7ヶ月。現在は、墨田区に拠点を構えるNPO法人日本ラテンアメリカ友好協会にてイベント企画を担当。協会の仕事以外にも、文化交流・語学交換会に積極的に参加している。趣味は日本の料理を食べること、自転車で街散策。日本の仕事観で驚いたのは、「チームの成果が個人の成果よりも重視されること」。

ポリビアン人の魅力は、愛国心の強さとフレンドリーな国民性。「自転車で細い路地に入って、すみだの手工芸品や和菓子を見て回るのが楽しいです」



「区役所2階で行いました。日本の良いところは？」という質問には、夜でも治安が良く生活しやすい食べ物が多い、人が優しく親切、といった回答が続きました。曳舟在住の松元アンナリサさんは、「押上や錦糸町まで徒歩圏内なのが便利。ここ数年で駅周辺の再開発が進み以前よりまちが綺麗になった」とコメント。

「現代的な建物と並んで古いお寺があったり、街中を着物や浴衣を着た人が歩いたり、新しいものと古くからの伝統が共存していることに驚いた」と話すのは、昨年の夏に来日したばかりのナタリア・サラサルさん。ほかにも、福祉・介護や子育て支援、医療サービスの充実が暮らしやすさの理由に挙げられました。

一方で、以前介護職に就いていた松元さんからは「外国人だからという理由で、仕事内容が限られてしまったのが残念。個人のスキルや経験を尊重してほしい」という意見も。墨田区の老人ホームで長年働く疋嶋ヘルミアさんは、訪問介護の仕事を通して、「一人暮らしをする高齢者の多さを実感。フィリピンでは、老後の両親の世話を子どもがするのは当たり前。日本では施設に預けてしまう人が多い」と、母国との違いを感じたエピソードを語ります。

さらに、日本の長時間労働や残業については、「日本人の働き方は人によっては良くない点かもしれない」とはいえ、日本人の教育やしつけの結果なので、文化の違いと捉えることもできますとナタリアさん。住みやすい環境の中に、働きやすさもある。3名の方々のリアルな声や、参加者の共感を得ていました。

本物が生きる街

すみだ観光サイト

Sumida Tourism Association

<http://visit-sumida.jp>

東京スカイツリー、江戸東京博物館などの観光情報や、おすすめのイベント情報からガイド付きまち歩きツアーや運河クルージングの情報など墨田区の観光情報が満載の【本物が生きる街 すみだ観光サイト】

一般社団法人 墨田区観光協会
東京都墨田区押上1-1-2 東京スカイツリータウン・ソラマチ5F 産業観光プラザ すみだ まち処内
TEL:03-5608-6951 FAX:03-5608-7130

Tokyo Tokyo FESTIVALスペシャル13

隅田川怒涛

日時 春 2020年4月13日(月)~4月19日(日)
夏 2020年8月17日(月)~8月23日(日)

会場 隅田川周辺
(隅田公園、MURASAKI PARK TOKYO+CITY KART、夕入公園、墨田区役所前/隅田川テラス、江戸東京博物館、回向院、築地教会、浜離宮恩賜庭園、遊覧船内ほか)

入場料 無料(※一部有料プログラムもあり)
プログラム名(アーティスト名):「隅田川道中」(切腹ヒストルス)、「エレクトロニクス・ファンタスティクス」(和永永+Nicos Orchest-Lab)、「結」(在東京外国人)、「口角飛沫」(いとうせいこう)、「ほくさい音楽博」(子どもたち)、「身体と音楽」(GOMA/稲葉俊郎)、「浜離宮アンビエント」(瀧沼秋太)、「船内放送」(サウンド・イン・ステーション(仮))

主催:東京都、公益財団法人東京歴史文化財団アーツカウンシル東京
後援:中央区、台東区、墨田区、江東区、北区、荒川区、足立区、公益財団法人東京都公園協会
企画:運営:NPO法人トッピングイースト
<https://dotu.tokyo>

夢を夢で終わらせない信用金庫

東京東信用金庫

<https://www.higashin.co.jp>

墨田区内店舗一覧

- 本店
- 隅田支店
- 隅田支店堤通出張所
- 向島出張所 (ATM)
- 墨田区役所出張所 (ATM)
- 吾嬬支店
- 本所支店
- 押上支店
- 橋銀座出張所 (ATM)
- 本所出張所 (ATM)
- 両国支店
- 駒形支店
- 錦糸町支店
- 八広支店
- 東京スカイツリー・ソラマチ出張所 (ATM)



ひがしんマスコット ひがびよん

GUEST HOUSE



kisoba WabiSabi house

「鐘ヶ淵駅」より、ほど近くにある「kisoba WabiSabi house」は、2019年9月にオープンした民泊で、昭和7年に建てられた古民家の現状を生かしながら活用されています。同民泊を運営するkisoba代表の沖村徹也さんと土屋友美さんは、「ただの宿泊施設だけでなくとどまらず、地域とのコミュニケーションを取れる場所にしていきたい」と地域の人たちとまちの課題に取り組みながら、納涼祭やハロウィン、クリスマスパーティーを開催。この地域は、高齢者が多く、近隣にスーパーがない問題を受け、多世代交流も目的として、今年1月から、地域の福祉事業者や店主とプロジェクトを組み「すみごち市場」を開催。毎週土曜日に、旬の野菜や鮮魚、パンやお惣菜などを販売。今後は、地域の高齢者の経験を活かして、着付け体験などで外国人旅行者との交流を図りながら、地域の活性化に結びつけて計画も考えているようです。

東京都墨田区墨田5-7-6 TEL : 080-6630-6031 (沖村/土屋)
ホームページ : <https://kisoba.tokyo/>
Instagram : <https://www.instagram.com/kisoba.tokyo/>
すみごち市場フェイスブック : <https://www.facebook.com/groups/2691165477638381/>

TOWN

下町の路地裏

墨田区にも東京スカイツリーを始め、名所や史跡巡りを目的に多くの観光客が訪れています。また、最近では、観光エリア以外でも日本の暮らしを体験しようと、まちなかの商店街や路地裏のカフェで何気ない日常を楽しむ外国人も多く見られます。京島にも東京の下町の風情や古民家の並ぶ風景や路地裏を楽しむ外国人と通じやすくなる機会が増えてきました。京島のカフェに訪れていたメキシコ人のアーティストは、「日本の人々と文化が大好き、特に千駄木や京島の風景が好きです。静かな環境で皆平和に暮らしている姿が印象的です」と感想を語ってくれました。下町人情ならではの助け合いで、観光客に限らず、日本で暮らす外国人とも、小さな国際交流が生まれています。



WORKING



社会福祉法人賛育会

社会福祉法人賛育会では、墨田区を中心に、都内及び静岡県、長野県の高齢者施設や病院で、フィリピン、中国、台湾、韓国、ベトナム、カンボジア、ミャンマーなど31名の外国人職員が介護の現場で働いています。社会福祉法人賛育会では、介護という仕事をする上で、適切な言葉を身につけるために、就労を志す人から介護福祉士試験のためのプログラムまで、幅広く対応した日本語教育の支援や日本で介護を学ぶ留学生支援など、きめ細やかなサポートが行われています。介護の仕事が好きで、仕事に対する意識も高い外国人スタッフは、「利用者から、名前を覚えてもらったり、ありがとうと言われることが何よりも嬉しい」と言います。利用者からも「優しい態度や勤勉な姿勢」が高く評価され、職場でのムードメーカーとして日本人スタッフとも信頼を築きながら働いている姿が印象的です。

(法人事務局) 東京都墨田区太平3-17-8 TEL : 03-3622-7614
<https://www.san-kukai.or.jp/sumida/seifu/>



人と人、人とまちのつながりを大切に、地域に愛される商店街を目指しています。

墨田区商店街連合会 会長 山田 昇

下町情緒あふれる商店街
墨田区商店街連合会

MONTY EBELLO®
Paris

風車小屋でうまれた、おいしい紅茶。
Blended in France

フレーバー&ストレートティーバッグ10個入ボックス
向島「アラシネ 農館」で販売中

街と人をつなぐ
デザインオフィス

株式会社 下町通信社
東京都墨田区京島3-18-3
☎03-6231-9269
✉info@sumida-note.com

グラフィックデザイン・WEB企画制作
イベント企画運営、すみだノート運営



kisoba WabiSabi house

NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
日本語教育支援

京島

SUMIDA

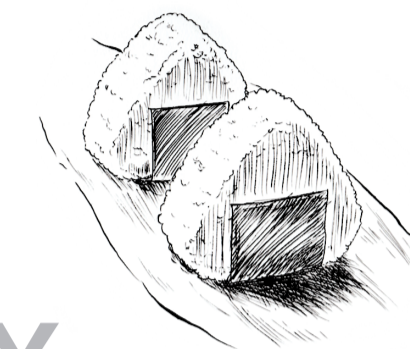
社会福祉法人賛育会

ひらがなネット株式会社

墨田で広がる日本の文化

～世界と日本が交わる「すみだ」～

来日して滞在したり、暮らすことになった外国出身の方々は、どんな情報を必要としているのか、どんな助けが必要なのか。今まで気にしたことが無かった方も、もし自分が海外で生活することになった場合を想像すれば、とても大事なことだと気づくはず。今回はそんな外国出身の方々を支える活動をご紹介します。この機会に「すみだ」に広がる新たなコミュニティについて知っていただければと思います。



COMMUNITY



ひらがなネット株式会社

「外国人と日本人をつないで、みんなが暮らしやすい社会にしたい」という思いから、2012年に日本に暮らす外国人のサポート事業をスタートしました。現在は、外国人と一緒にまち歩きを楽しむ「みんなで散歩」や料理教室(和食、世界の料理)などのイベントのほか、各種講座や研修、マーケティング調査、人材紹介などの事業を行なっています。タイ人、モンゴル人のスタッフもおり、それぞれのスキルを活かして「これ! 知りたい 日本の生活」「子育てママ集まれ!」など、講座の企画・運営もしています。そのほかにも、イベントの案内や日本で暮らす外国人の紹介、季節の話などを外国人にも読みやすく、すべての文字にルビをふった「ひらがなネットしんぶん」を発行。フリーペーパーとして、墨田区の区役所や観光案内所、ホテル、レストラン、カフェ、商業施設、個店などで配布しています。

東京都墨田区亀沢2-19-7 TEL : 03-6658-5414
<http://www.hiragana-net.com>



SCHOOL

NPO法人てーねん・どすこい倶楽部 日本語教育支援

墨田区にある特別養護老人ホームで働く、日本人配偶者を持つ外国人介護ヘルパーへの日本語教育を支援し、生活者としての外国人の地域参加と、地域の福祉事業の活性化を目指すことを趣旨とするボランティア活動を行っています。教室には、フィリピン、台湾、ベトナム、ミャンマー、ペルーなど約60名の登録者の外国人が日本語を学んでいます。初歩的な日本語から介護や医療に関する専門的な日本語を学び、日本語能力試験N3(日常的な会話はある程度理解できるレベルの試験)を目指したり、介護福祉士国家試験を目指しています。家事や仕事をしながら学んでいる受講生の中から3人が介護福祉士を取得し、ケアマネジャーになった人もいます。また、日本語の教育だけでなく、外国人受講生たちの育児や家庭などの相談にも親身に乗り、家族的なつながりも大切にしています。

東京都墨田区東向島1-17-8 2F TEL : 03-5631-2577
<http://tehnendosukoiclub.jp.org>



バレエ エクササイズ

バレエエクササイズはクラシックバレエを基本にした強くしなやかな身体をつくるエクササイズです。

こんな方にオススメ!

- きれいな姿勢を身につけたい ●しなやかで強い身体を目指したい
- インナーマッスルを強くしたい ●運動不足を解消したい
- 音楽に合わせて体を動かしたい ●バレエに興味がある

対 大人の方(育児の合間やお子様連れOK!)
象 心も身体も美しく健康に!どなたでも気軽に始められます。

入会金なし 月謝:7,000円

レッスン日 金曜日10:15~11:45

スタジオ すみだパークプレイス 東京都墨田区横川1-1-10

アクセス JR総武線-錦糸町駅から徒歩15分/都営浅草線-本所吾妻橋から徒歩13分

生徒さん募集中

HARMONIC BALLET
バレエエクササイズ

お気軽にメールまたは電話でお申込みください。
ハーモニックバレエ
メール: harmonic.ballet@gmail.com
TEL: 080-5071-9081
<https://harmonic-b.com>

おしゃべりで広々とした空間で食事やエンターテインメントを楽しめる

TEL.03-5809-7953
東京都墨田区太平3-2-8 1F
www.silkroad-cafe.com

■営業時間:
CAFE & LUNCH 11:30~14:30
※その他の時間はホームページをご覧ください。
■定休日:月曜

北斎通り商店会

江戸東京博物館から錦糸町北口までまっすぐのびる北斎通りは、江戸東京博物館をはじめ、すみだ北斎美術館、錦糸町庁舎には、すみだトリフォニーホールなど文化施設が充実している。こぢ子なカフエやショップも点在していて、まち歩きコースとしても人気があります。

かつてはこの通りは、鉄鋼業や繊維業を中心として栄えていました。マンションの増加に伴い、歩道や街路樹の整備、電線地中化などの都市整備が行われました。そして、江戸文化の雰囲気を活かした、活性化のある通りを目指し、地域住民、事業者、商業者、町会、NPOから構成される「北斎通りまちづくりの会」とともに、盛り上がりを見えています。

亀沢1丁目、2丁目に位置する北斎通り商店会では、お買い物やまち歩きの中でゆつくり休める「北斎お休み処」や、新鮮な産直野菜を取り揃えた「両国北斎ふるさと市場」も開かれています。

文化や史跡巡り、葛飾北斎にちなんだお土産を探したり、お酒落なカフエやショップに立ち寄り、いろいろな楽しみ方ができる商店街です。



すみだ北斎美術館



両国北斎ふるさと市場

すみだ商店街めぐり



江戸東京博物館



お休み処



米粉パンカフェ 和家 KAZUYA
高タンパクで低カロリー、国産米の米粉を使用した、もちり、しっとりした米粉パンが好評。季節の食材を使用したパンやグルテンフリー米粉100%のパン、ベトナムサンドイッチ「バインミー」など、オリジナルの米粉パンを楽しまれます。

TEL: 03-5637-8673
営業時間: 平日7:30~18:00
土曜・祝日11:30~18:00(パンがなくなり次第終了)
定休日: 日曜(他のお休みの場合、店頭やSNSでお知らせ)
http://pancake-kazuya.com



東あられ本舗 両国本店
明治43年創業の老舗のあられおき店。もち米から海苔、黒豆に至るまで厳選された国産の材料にこだわり、素材の旨みを引き出すため丁寧に仕上げられた逸品揃い。北斎の絵を用いたパッケージは贈答にも喜ばれる好評。

TEL: 03-3624-9733
営業時間: 9:00~19:00
定休日: 年中無休(正月三日を除く)
https://www.azuma-arare.co.jp



Le Coeur bakery&cafe(ルクール ベーカリー&カフェ)
「自分たちや子どもたちが安心して食べられるパンを作りたい」という想いから生まれたパン屋さん。季節の食材を取り入れた、ルヴァン種による天然酵母のパンを提供。農家や市場から仕入れた旬の食材を使用した惣菜も人気。

TEL: 03-3623-0303
営業時間: 火曜~土曜 10:00~20:00
定休日: 日曜、不定休
https://lecoeur-bakery.jimdofree.com



MERIKOTI(メリコチ)
「MERIKOTI」は、北斎をテーマにニットで編み上げたかわいくオシャレな布ぞうり「MERI」の直営店。一足ずつ職人の手でしっかりふくらみ上げられて履き心地が最高と評判。お気に入りの一足を選ぶのも楽しみ。布ぞうりのワークショップも開催。

TEL: 070-6986-0708
営業時間: 10:00~18:00
定休日: 月曜 ※月曜が祝日の場合は営業
http://www.meri-koti.tokyo

音古知真

世代間格差と文化的格差

連載全4回 「第1回」 大事MANブラザーズ 立川俊之

私の母は中央区の月島で生まれ、幼い頃に大黒柱である父親を失い、戦後間もない社会の混沌もあり、貧困を余儀なくされて育った。

その母の故郷も「下町」という意味では墨田区と相通するものがあると思う。

実際、母は月島の、貧乏長屋で育った。

私が産まれたのは、1966年。高度経済成長期の真只中である。

出生地は埼玉県草加市にある松原団地という、当時、東アジアでは最も大きなマンモス団地だった(現在は老朽化に伴い、UR指定都市として建て替えられ、駅名も「松原」)



立川俊之(たちかわ としゆき)
1991年に大事MANブラザーズバンドとしてメジャーデビューし、その年に発売したシングル「それが大事」が通算160万枚の大ヒットとなる。2016年「それが大事」のアンサーソング「神様は手を抜かない」、新ヴァージョンの「それが大事2016」を取録したデビュー25周年記念アルバム「音楽人生」をavex traxより発売。

現在、ソロ活動の他、さまざまなジャンルの楽曲提供を行っている。

来年デビュー30周年を迎える。

tachikawatoshiyuki.net

チヒロちゃん

甘い果実

向島 デラシネ書館 藤岡真衣

「その甘い果実は、こぼれ落ちてきたんだ」
「小ぢなチヒロちゃんを忙しく動かす妨げを眺めながら、母鳥は尋ねました。」
「この実は山のふもとで人間のチヒロちゃんに食べられたんだ」
人間という言葉聞いたとたん、母鳥の顔が青ざってしまいました。
「人間の所へ行くのはおまじ」
母鳥は小さな声で早く口に言います。

てかまわぬい」
珍しく坊やが口にしたえをするものだから、母鳥は少しの間考え込みました。母鳥が黙っている間も、坊やは人間からもらった甘い果実を頬張っています。

「では人間をここに連れてきて、その実なる木のありかを探してみよう。そうすれば坊やも人間の所へ行かなくても果実が食べられるからいいよ。」

あくる日坊やは公園で仲良くなった人間の女の子、チヒロちゃんを連れてきました。

「甘い果実なる場所へ案内してくれ」
チヒロちゃんは行きつけの駄菓子屋さんへまっしぐら。母鳥と坊やはチヒロちゃんの後に続きま。

母鳥は街路樹にとまり、坊やの声や人々の笑い声、時間を知らせる鐘の音を聴いています。その足が微かに震えていることに、坊やが気付くことはありませんでした。

「この実が食べられなくなると、少くも少くも危ない危ないあった」



デラシネ書館
向島「鳩の街通り商店街」にある小さな図書室です。「チヒロちゃん」作者の作業場でもあります。開館中はどなたでも自由にお入り頂けます。フランスの紅茶の販売、始めました。

開館時間: 日曜日の14:00~18:00
変更することがあるので最新情報はTwitterにてご確認ください。
https://twitter.com/deracinesyokan

墨田区向島5-50-3 錦木荘2階3号室
https://dera-cine.tumblr.com/

ヘルシー豚骨風ラーメン

健康レシピ

脂粉分を抑えて汁まで飲める健康を考えたヘルシーな豚骨風ラーメンです。

【材料】(1人分)

- 豆乳-----200cc
- 水-----200cc
- 顆粒だし-----大さじ1
- 鳥むね肉-----100g
- 椎茸-----1枚
- チンゲン菜-----20g
- 長ネギ-----1/4本
- 生姜-----少量
- 鶏ガラスープの素-----小さじ1
- 練りゴマ-----少量
- 塩-----適量
- 胡椒-----適量
- スリゴマ-----適量
- 生ラーメン-----2袋

【作り方】

- ①水200ccを入れて、顆粒だし、豆乳200ccを鍋に入れ沸かす。
- ②みじん切りにした生姜・長ネギと練りゴマ少量をフライパンに入れて、焦げないように炒める。
- ③しんなりしたら、鍋のスープを少し入れて、煮絡める。
- ④香ばしくなったら、スープの中に入れて、鶏ガラスープの素と、塩、胡椒、スリゴマを入れて、味を整える。
- ⑤鳥むね肉をスライスしてスープの中にくぐらせ、椎茸、チンゲン菜もスープの中に入れる。
- ⑥麺を茹でる。茹で上がった麺とスープを器に入れて、具材を上盛り付ける。

調理のポイント 肉は、脂肪の少ない鶏むね肉を使用。動物性のタンパク質が多く含む食材だと、火を通すと硬くなる性質がある。ゆっくりじっくり火を入れるのが大事。練りゴマをフライパンに入れて、長ネギと生姜を炒める。焦がさないように気をつけて、香ばしさを出すと、コクが出る。

認知症対応型グループホームきらら曳舟

ご入居者募集!

~いつも笑顔で いつまでも住み慣れた地域で~

104事業所の運営実績

4/1 入居開始予定

新規 OPEN

京島3丁目に

■木造地上2階建(全18室・個室・2ユニット)

住 所 東京都墨田区京島3-62-6 (京成曳舟駅より徒歩10分)

オープニングスタッフ募集中!!

グループホームとは

認知症の高齢者が少人数(9人単位)で家庭的な雰囲気の中、共同生活を送る地域密着型の入居施設です。

保育園隣接の幼老複合施設

グループホームとは

認知症の高齢者が少人数(9人単位)で家庭的な雰囲気の中、共同生活を送る地域密着型の入居施設です。

お問合せ **0120-46-3788**

STARTS スターツケアサービス株式会社

24時間営業! 京成曳舟駅より徒歩3分! 探光溢れる開放的な3フロアの空間!

充実したマシンラインナップ 女性専用エリア完備 京成曳舟駅から徒歩3分

世界30カ国・国内80ヶ所・世界最大級ネットワークのフィットネスクラブ

GOLD'S GYM

曳舟東京店 ☎03-5655-3939

住 所 東京都墨田区京島1-47-10 TG墨田ビル2-3-4F

営業時間 ●24時間営業

- 平日日曜日22:00~翌月曜日7:00コース
- 休日 毎月第2月曜日
- 第2月曜日が祝日の場合は7:00オープン
- 休館日 日曜(他のお休みの場合、7:00オープン)
- 休館日 日曜の火曜日は7:00オープン

24h OPEN

「造る」のではなく、「作る」のでもなく、「作る」のでもない、新しい空間を創造したい。

建築事業部
住宅、店舗、リノベーション、空家・空店舗再生
スカイライツチューブ事業部

窓から十分な明るさが見られない室内を太陽の明るさでいっぱいにするしくみです

TEL: 03-3624-9733
TEL: 03-3614-6301
http://www.asmo-e.co.jp

株式会社牛久工務店
一級建築士事務所

すみだの思い出

すみだの思い出を語っていただきました

日本の歴史が脈々と
息づいている街・すみだ



チーム北斎プロジェクト 代表

五味 和之

私が初めて隅田川の東岸で仕事に就いたのは、昭和60年のことでした。墨田区にふるさと会館という名の郷土資料館を建てるにあたって、展示計画を立てて欲しいという依頼があったのがきっかけでした。着任早々、この計画は立ち消えとなり、やむなく文化財の保護指導員として区内の歴史的な石碑や仏像、伝統工芸などの調査をすることになりました。また同時に区民をつれて、区内の史跡を巡る仕事もすることになりました。北斎美術館の仕事に移るまでの24年間、区内を歩き回り、本所や向島の歴史を調査し続けてきました。

実際に歩いてみると、関東大震災や東京大空襲という災害をくぐり抜けた古文書や建築物などがいりいろと残っていたのです。もともと区の北部、向島地域は古代からの交通の要でもありましたが、板碑と呼ばれる石製供養碑もかなり建てられている歴史ある地域でした。区の南部、本所地域は1657年の明暦の大火以降に埋め立てられた新興住宅地として、19世紀初頭に化政文化を創出するほどの賑わいを見せた地域でもありました。日本史好きな私にとって、北斎が生きていた頃のままでの道路や隅田川が流れるこの街は、刺激があつて心躍る街だったといえます。第一線を退いた今日でも、週に一度は散歩に来るほどの魅力的な街、それがすみだの街なのです。

自分らしく
活きやすい場所すみだ



ネオKIMONO stylist 前島ミシェル由衣

私は横浜市緑区で生まれ、この街に引っ越して来るまで墨田区はお祖父ちゃんの家に行く時に通り過ぎるだけの場所でしたが、仕事の関係で東向島に引っ越してきた事からすみだとの縁が始まりました。引っ越して来てすぐに、自分で自分のしたいことを仕事にしている方々に会う機会があり、今まで住んで来た街の人々との違いを実感しました。

アメリカへの留学の経験から、自分らしく自分のしたい事をする事の憧れと3.11の地震を通して本当にしたい事をする為に転職をした事がきっかけで住み始めたすみだという場所はまさに私にとってぴったりの街でした。また「ネオKIMONOスタイルリスト」という職業の為、着物を洋服と組み合わせるという職業の為に、活動させて頂いて頂いています。

Sumida no cafe

～墨田カフェ探訪～

墨田区のおしゃれなカフェや老舗喫茶店など、美味しいドリンクやスイーツをいただきながら至福のひとつときを過ごせるカフェをご紹介します。



写真提供:墨田区観光協会

RIVER LOUNGE SUMIDA(リバーラウンジ すみだ)

吾妻橋観光案内所に併設するカフェテリア。広いガラス張りの窓から優しい光が差し込む中で、カフェや食事を楽しむことができます。季節ごとの野菜も盛り込まれたきまぐれランチは、日替わりで満足感がありながら女性にも人気なメニューを楽しむことができます。区内有名店のパンやオリジナルサラダは、テイクアウトもOK。ドリンクやクリームあんみつやケーキなどデザートも充実しているので、カフェタイムではゆっくりと過ごすことができます。

東京都墨田区吾妻橋1-23-20(墨田区役所2F)

営業時間：9:00～17:00

(ランチタイム)11:30～14:00(数量限定)

(カフェタイム)11:00～17:00 [L.O.16:30]

※ディナータイムは要予約(貸切制)

休日：年中無休・ランチは平日のみ販売

ツイッター：https://twitter.com/RiverLoungeSMD



すみだノートについて

東京スカイツリーの開業以来、より多くの人に認知され、訪問されるようになった墨田区。もとより墨田区は、人・文化・伝統・産業・名所・お店・イベントなど、多彩な魅力を持ち備えたまちです。そんなまちの魅力を紹介して墨田区の良さを再発見し、私たちの住むまちをもっと好きになることで、まちはさらに元気になり、活性化していくはず。等身大の墨田区の情報発信する「すみだノート」は、春・夏・秋・冬の年4回発行。皆様が気軽に手に取れるように、区内の店舗や施設で配布します。次号以降も編集部一同、読者の皆様に愛される紙面づくりに取り組んでいきます。今後ともご愛顧のほど、よろしくお願いたします。

下町通信社「すみだノート」編集部

編集後記

今号は、すみだで暮らす外国出身の方々とそのコミュニティ、そしてそれを支える人々について特集しましたが、この記事を書いている今現在、世界中で新型コロナウイルスが拡散している最中で、いつ収束に向かうのか見えない状況です。そんな中、今回の特集ですみだに在住の外国出身の方々には、ぜひお集まりいただいたのには一つの思いがあります。それは、顔を合わせて話し合うことの大切さです。世界中で終わらない戦争や差別、疫病による疑心暗鬼とヘイト運動。これらはすべて、敵国の人、肌の色が違う、感染者かもしれない...などのレッテルを貼ることで相手の顔が見えなくなってしまうことに起因するものではないでしょうか。面と向かって、お互い思いやりを持って接する時、すべてのレッテルは剥ぎ取られ、そこにはただの人間同士が存在するのではないのでしょうか。お互いの文化を尊重し、交わることで生まれる「新しいコミュニティ」「新しい文化」の発展を見守っていききたいと思います。

すみだノート ホームページのご案内

墨田区の地域情報・イベント情報・お店の案内・生活情報などをお伝えする「すみだノート」ホームページもご利用ください。限られた紙面では伝えきれなかった情報や、日々のイベントの取材記事も掲載しています。「すみだノート」フリーペーパーと併せてご覧いただき、墨田の新しい魅力に出会ってください。



<https://www.sumida-note.com>

すみだノート

検索

すみだノート会員募集中!

～すみだノートは、サポート会員のご協力により発行しています～
「すみだノート」は地域の皆様と一緒に良質な情報を発信する媒体を目指しています。そのため、「すみだノート」の趣旨にご賛同いただき、ともに地域の活性化を目指す、企業・商店の皆様をサポートを募っています。ぜひ、ご参加をお願いいたします。

●すみだノート会員

特典:「すみだノート」フリーペーパー(季刊紙)年1回広告掲載(1枠)

「すみだノート」Webサイトにて店舗・会社紹介を掲載
会費:月額2,500円(税別)初年度に限り一括払い ※年間契約となります。

●すみだノートWeb会員

特典:「すみだノート」Webサイトにて店舗・会社紹介を掲載

会費:月額1,000円(税別)初年度に限り一括払い ※年間契約となります。

●フリーペーパー広告掲載費

広告枠:1枠 75mm×58mm 30,000円(税別)～