

『シューフィッター』って聞いたことがありますか？

—靴と足の専門家—



「シューフィッター」とは足に関する基礎知識を持ち、足の疾病予防の観点からお客様の足に正しく合った靴を見立てる靴合わせの専門家です。大井サンピア商店街にある靴店「ハッシュパピー大井町店」の浦山嗣雄さんにお話を伺ってきました。浦山さんはこの地で靴店を営んで55年。「シューフィッター」の資格を取られて50年になるそうです。



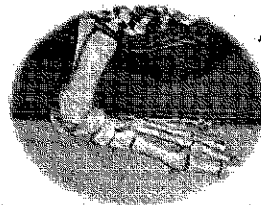
店内での浦山さん

■ 靴選びで大切なこと

- 靴の基本は足を保護するためのものです。それにはTPOに合わせて靴選びをすることが大切。(街歩き、運動、パーティー等)
- サイズは一つの目安と考え、あまりこだわらない。靴を実際に履いて立って自分の体重をかけ歩いてみるのが大切。
- 甲の押さえがしっかりしていて、かかとがちゃんとついていることが大切。つま先に1cm程ゆとりがあるのがよい。
- 左右の足の大きさが違う時は大きい方に合わせる。中敷等で調節することが大切。
- パンプスのヒールは3~4cmが足に一番負担がない。ウォーキングでは2cmくらいかかとの高さがあったほうがよい。

☆ご苦労ややりがいは？

お客様の好みのデザインを考慮しながら足に合うものを探すのは大変です。でもお客様と一緒に話ししながら選んだ靴がとても履きやすくてよかったと喜んでもらった時が一番嬉しいです。



足の骨の模型を使って説明して下さいました。土踏まずのアーチをつぶさないことが大切だそう。

いろいろお話を伺って靴と足の関係の大切さがよくわかりました。自分の足の特徴をよく知ってデザインだけでなく足の健康にも気を配って靴選びをすることが大事なんだなあと思いました。『顔が一人一人違う様に足も全部人それぞれ違います。ぜひ履きやすい靴を選んで履いて下さいね』と笑顔で話して下さいました。浦山さんお忙しい中ありがとうございました。春〜。お出かけに最適な季節になりました。自分に合った靴で快適にしっかり歩いて楽しみましょう。ご

取材・編集 鈴木



ハッシュパピー大井町店

TEL 03-3778-2492

営業時間 11:00 ~ 19:00 定休日 火曜

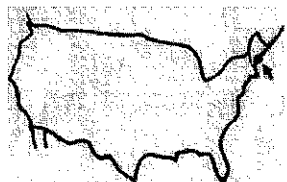
品川区の国際化に貢献...

～姉妹・友好都市や在品川外国人との交流を通じ世界平和へとつなげ

公益財団法人品川区国際友好協会

現在品川区には約1万1千人の外国人の方が住んでいます。(2016年1月現在)
 これは品川区総人口の2.9%に当たります。2020年に東京オリンピックが開催されるため私たちが外国人と触れ合う機会はこれからますます増えていくと思われます。
 そういったこれからの時代に対応すべく品川で区民の国際交流の場を増やし、地域国際化の発展に貢献する事業を行っている公益財団法人品川区国際友好協会 (Shinagawa-ku International Friendship Association, 以下SIFA) に具体的な活動内容のお話を伺ってきました。
 国際間の親善目的で1985年3月に任意団体としてスタートしたSIFAは、その後2012年4月に東京都認定の公益財団法人になり今日に至ります。
 SIFAの主な事業は、品川区と姉妹・友好都市三都市との交流です。
 以下に都市別で交流内容を紹介します。()は交流都市締結年月、*は姉妹・友好都市になった由縁

アメリカ合衆国メイン州ポートランド市 (1984年10月) *大森貝塚発見者 エドワード・S・モース氏生誕地



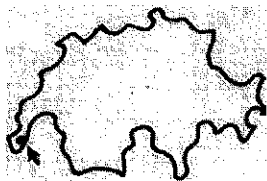
→観光名所
ヘッドライト灯台



三都市中、姉妹都市になった歴史は一番古く、ホームステイ、スポーツ交流の受入・派遣を4～5年おきに実施しています。

スイス連邦ジュネーヴ州ジュネーヴ市 (1991年9月) *品川寺大梵鐘(ほんせんじだいほんしょう)がジュネーヴ市アリアナ美術館で発見→返還

毎年交互に中高生のホームステイ派遣、受入を実施しています。品川区からは16名ほど派遣し、現地ではホームステイをして2週間ほど過ごします。(2016年は受入年)



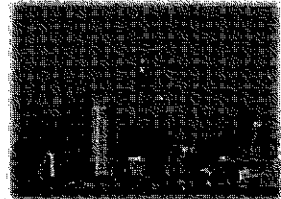
→ジュネーヴのシンボル
レマン湖の大噴水



ニュージーランド国オークランド (1993年5月) *南半球のほぼ同緯度で地形が日本と似ている、平和都市宣言



→南半球一の高さ
スカイタワー(328m)



毎年中高生の語学研修派遣を実施しています。品川区からは30名を派遣し、現地ではホームステイしながらリンフィールドカレッジに通学し語学研修を受けます。期間は25日間ほどです。2016年ホームステイ受入は、9月末から2週間ほど、16名程度を受入予定です。

※派遣・受入中高生の募集要項はSIFAホームページ (<http://www.sifa.or.jp>) でご確認ください。

SIFAでは日本語教室や生け花教室、英会話教室や料理教室も行っています。

●日本語教室

前期(4月～)・後期(9月～)全20回、7,000円(有料託児有り)
 能力別パートI～IIIクラス 定員は各クラス18名

●英会話教室

前期(4月～)・後期(10月～)全20回、21,000円+テキスト代
 能力別ステップI～IIIクラス 定員は各クラス18名

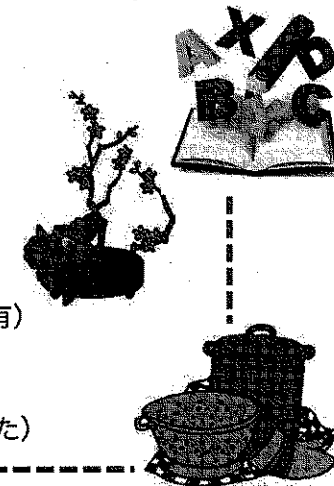
●生け花教室

前期(4月～)・後期(9月～)全12回、16,000円
 定員は外国人12名日本人8名(外国人応募人数次第で日本人枠増員有)

●料理教室

年2回 きゅりあんにて開催 1回1,500円 定員36名
 (2015年は5月ルクセンブルグ、11月フィリピンの家庭料理でした)

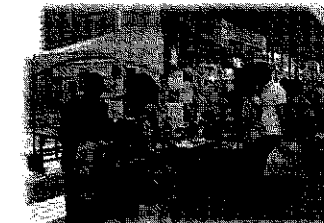
※各教室の募集日や要項はSIFAホームページでご確認ください。



他にも地域国際化推進の一環として、区内大使館等並びに姉妹都市・友好都市の大使館の協力を得て、夏に実施される「大井どんたく夏まつり」の中で開催される「国際交流フェア」に事業協賛しています。パネル展示などによる国際交流事業の紹介を行い、区内在住の外国人と区民との文化交流の場を提供しています。
 去年は大崎で行われた「しながわ夢さん橋」にも参加し、事業紹介やクイズを提供するブースを設けました。



←大井どんたくの様子



→しながわ夢さん橋の様子



月～金8:30～17:15まで対応可能
 (各種教室実施曜日は20:30まで)

区役所第三庁舎4階にあるSIFAは省エネのため、一部電気を消している部屋もあり入室しづらい(?) 気もしますが、お気軽に入室していただき見学して良いそうです。日本語、英会話、生け花教室はこちらで行われます。英語対応できる職員の方が常時いらっしゃいます。部屋の中には姉妹・友好都市紹介、今までの事業をまとめたパネルなどが掲示されています。またSIFAが奇数月に発行する「国際友好だより」のバックナンバーや外国人向けの情報リーフレットもあります。

※SIFAのより詳しい活動は「国際友好だより」やホームページで確認できます。

取材を終えて

青少年派遣受入・各種教室の詳しい内容を今回初めて知ることができました。どの教室も面白そうなので機会があれば参加したいです。

取材/編集 小林・若杉



いざという時に～日常備蓄していますか～



災害時の備蓄は、避難用と在宅用の2種類

避難用は、非常用持ち出し袋に入る必要最低限のものをいれておきます。

今回ご紹介するのは、ライフラインがとまった場合の在宅用の備蓄方法です。

復旧まで1週間はおかるとして備蓄しておきましょう。

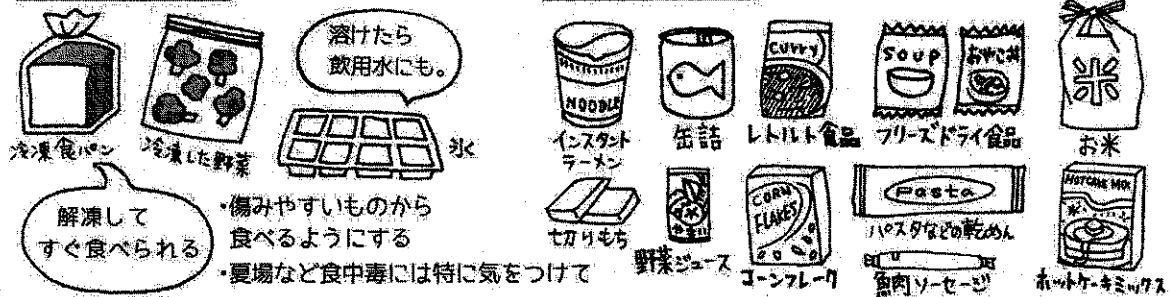
食べながら備える、非常時のごはん

冷蔵庫に入っているものと、台所にある缶詰などの保存食がある程度あれば、特別な非常食を用意しなくても大丈夫！冷蔵庫を含めて、常に1週間分くらいの食料が台所にあると安心です。

買い物に行く度に量や種類を少しずつ増やしていきましょう。保存食は普段から食べて、使った分を買い足すようにすれば、賞味期限切れで無駄にすることもありません。

まずは、台所にある物だけでどれくらい過ごせるか、見直してみてもいいかも？

1日～3日目 冷蔵庫・冷凍庫から 4日～7日目 普段づかいの保存食を食べる

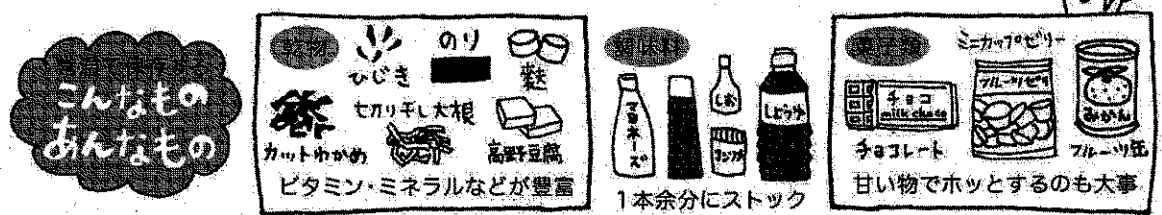


飲用水の備え=1人1日2～3Lが目安×7日分



カセットコンロ・ボンベの備えも忘れずに

1本の使用時間は60分程が目安



・物流が滞ると、野菜が不足しから、野菜の入った保存食をストックしておくこと。
・赤ちゃんや高齢者、アレルギーを持っているなど、食事に特別な配慮が必要な家族がいる場合は、離乳食やレトルトのおかゆなど、ないと思えるものを備蓄に加える。

Recipe for 'お鍋でご飯を炊く!' (Cooking rice in a hot pot). Includes ingredients (rice, water) and steps: 1. Wash rice and add water to a pot. 2. Boil for 30 minutes, then simmer for 10-15 minutes.

被災者から学ぶ 災害時に重宝する日用品の備蓄

(大人2人子供2人の家庭での1週間分の目安 ※トイレットペーパーは、供給不足になる可能性があるため、1か月分の目安)

アルミホイル	1本	体に巻いて防寒。調理器具の上に敷いて洗い不要に
ラップ	2本	皿にかけて洗い不要に。防寒。止血等にも使える
ランタン		懐中電灯は夜間調理に不向き。心理的安心感。防犯にも
ポリ袋	1箱	衛生面で食事作りの手袋代わり。皿にかけて洗い不要に
ゴミ袋・レジ袋(大、小)	各 30 枚	防寒。簡易トイレ。給水用(バケツなどにかぶせて)
新聞紙	半月分	防寒。トイレの吸水に。折って食器に(ポリ袋をかぶせて)
トイレットペーパー	12 ロール	断水時は、たとえ排水できても流さない
おむつ・おしり拭き	各 70 枚	レジ袋とタオルで非常時用おむつが作れる
生理用品・おりものシート	各 60 個	下着の節約にも
ウェットティッシュ	1箱	入れ歯、顔・体をふく。備蓄中乾燥してないかチェック
使い捨てマスク	1箱	乾燥対策。感染防止。すっぴん隠し
カイロ	10 個	防寒。粉ミルク用の水の温めにも便利
乾電池・携帯バッテリー		手回しなど非常時の充電方法の確保を
常備薬・処方薬		どの医者でも処方できるようにお薬手帳の管理を

ラップは超便利グッズ! ~断水で水が貴重な中、なるべく水を使わないですむ工夫を~



食器をカバー スポンジの代用 丈夫なひもに 防寒着として 包帯の代わり

Recipe for 'キッチンペーパーで簡易マスク' (Simple mask from kitchen paper). 4-step process: 1. Fold paper. 2. Attach rubber bands. 3. Attach string. 4. Complete mask.

『東京防災』を読もう
昨年各家庭に配布された黄色い冊子東京防災。今回紹介しきれなかった備蓄方法や、簡易トイレ、経口補水液の作り方など具体的なノウハウが、分かりやすく書かれています。非常時用備蓄は継続と管理が大事。使った分だけ補充していざという時に備えましょう。
編集 大門・内山・野崎

地域の「食」を支え続けて40年

老舗クッキングスクールの名物講師が語る、

食卓と自らの変遷

大井町にほど近い西品川の住宅地。その一角のアパートに『大井クッキングスクール』があります。満面の笑顔で我々取材陣を迎えてくださったのはスクールの代表、間山京子先生。実に40年以上も地域の家庭の「食」を支え続けていらっしゃる先生に、お話をうかがいました。

地方から上京して来た寮生の「母」として食事を作る日々

大井クッキングスクールの前身は、調理・栄養学の専門教育で知られる「服部栄養学校」の寮だったそう。

「私が嫁いだ間山の家は、元々青森でレストランをやっていたんですけど、先代である義父が東京に出てきて。それで服部栄養学校で料理を教えるようになって、その一方で料理教室もやっていました。そんなこともあって我が家を、服部栄養学校に入るために地方から上京してきた子達の寮にしたんです。

当時、うちは広くて部屋がありましたからね。一番いるときで寮生は23人いたかしら。私はそんな義父の手伝いをして、その子たちの食事を毎日朝晩と作っていました。地方から出て来ている子達にとっての、母親みたいな気持ちでね。

義父が昭和49年に亡くなった後は、私がその仕事を継ぐことになりました。寮は昭和63年まで、お料理教室と並行してやっていました」

以来、先生御自身も正確な数はわからないというほど多くの生徒さんたちを指導してきました。和・洋・中、製菓と幅広い間山先生のレシピは「どれも美味しくて、本当にハズレがない」と大好評。

手作りの良さを知れば 子供も良く育つ

食の欧米化や共働き家庭の増加に代表されるように、この40年の間に日本の食卓は大きく変わりました。

「一番変わったのは、電子レンジが登場したことね。私はあれが嫌いな。多用するのは身体によくないですから、あまり使わない方が良く思っているの」

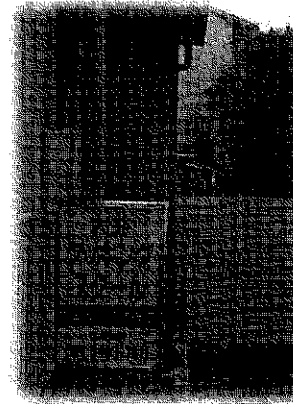


80歳には見えないほど若々しい 間山京子先生

「最近では添加物が多い加工食品も多いですけど、健康を守るためには手作りが一番なんです。市販のお惣菜は味が濃いものが多いけど、手作りだとやっぱり味がいいですし飽きないですね。なにより、きちんとした食事を食べさせる家の子は良く育ちます。これは私の長年の経験からはっきり言えることです」

長年培って来た技術はもちろんのこと、料理を美味しく作るコツとして、先生ならではのこだわりがあるという。

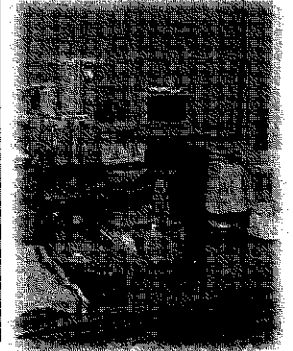
「今は家族が少ないですから、レシピの分量も4人分とか2人分になっているものが多いですけど、うちは今でも6人分の分量でやってます。お料理って、あんまり少ないと美味しく出来ないと思うのね。余ったら誰かにあげたりすればいいじゃないですか。そうすればみなさん喜ぶでしょ。ご家庭で作るときは、少ない人数だったら半分の分量にしてくださいでもいいです。でもね、みなさん家で作ると『ここで食べたようには美味しくならない』っておっしゃるの。それはやっぱり6人分を基本に作ってることもあるかもしれないわね」



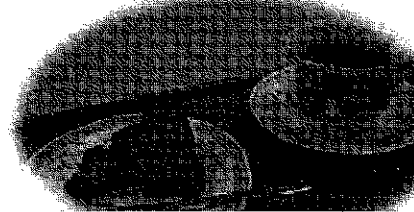
↑アパートの1Fに置かれたクッキングスクールの看板。通りからこれを見て、飛び込みで訪ねてくる人も多いそう。

そんな先生の味に惹かれ、長年通っている生徒さんの中には、ソニーや日本ペイント、サンリオなど地元企業に勤める人たちも多いとか。中学生の男の子が突然「料理を教えてください」と一人で訪ねてきて、そのまま習い始めたことも。

御年80歳。なごやかな表情からは想像がつかないタフさだが、今でも教室で使う食材は自分で買い物に行き、宅配サービスなどは使わずに自分の手で持って帰るとか。



↑様々な調理器具が並べられた調理台。



優しい甘さの“さつまいものシフォンケーキ”↑



↑中には昔懐かしいアルマイト製の皿も！今でも現役。



↑“クランベリーといちごのゼリー”

「野菜なんかも自分の目で見て買わないと気が済まないのよね。やっぱりいい食材を使いたいですから。量が多いと重いし大変だけど、身体が動くうち、出来るうちはやろうと。楽すると手足が弱っちゃいますからね。今日も“出来る喜び”を感じながら、ひたすら続けています」

そう言って微笑む先生は、取材の最後にはケーキとゼリーで私たちをもてなしてくださいました。いつまでもお元気で活躍ください！

<取材を終えて>

楽しいお話をありがとうございました。間山先生の教室は、お料理だけでなく、食事で育まれる家庭の絆、温かさも教えてくれる場所だと感じました。

取材／編集：内島、田中、長畑、渡辺

間山先生オススメメニュー♪【牛ひき肉のあんかけご飯】

<材料：6人分>

牛ひき肉(他の肉でも可) 300g
たまねぎ 150g(小1個分)
サラダ油 大さじ2
片栗粉 小さじ4
(A)・鶏ガラスープ 250cc
・オイスターソース 大さじ1.5
・しょうゆ 大さじ2
・砂糖 小さじ2.5~3
・酒 大さじ1
・こしょう 少々

(B)炒飯

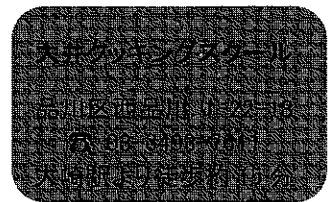
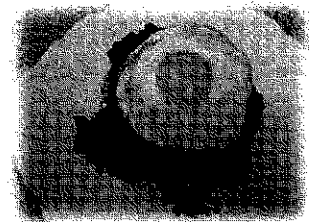
・ごはん(1人前150g)
・サラダ油、塩、こしょう
・長ネギ3センチ

(C)・卵

<作り方>

1. たまねぎを5mm角に切る
2. 鍋にサラダ油をひき、たまねぎを炒める
3. たまねぎが透明になったら牛ひき肉を入れ、色が変わったら(A)の調味料を加える
4. 3の味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける
5. (B)の炒飯を作る。別の鍋にサラダ油をひき、ごはんを加え、塩をふってよく混ぜ炒める。よく混ぜたら、小口切りにした長ネギを加えてさらに炒める
6. (C)の卵で目玉焼きを作る

7. 皿に炒飯を盛り、牛ひき肉あんをかけて目玉焼きをのせる
8. できあがり！



★大崎第二地域センターからのお知らせ★

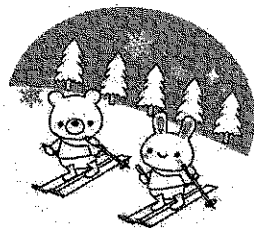


【報告】冬のバスハイク

2月21日（日）、大崎第二地区委員会主催「親子で冬を遊ぼう！！」を実施しました。

当日は、まだ暗い朝の6時半に集合し、大型バス4台で長野県諏訪郡にある富士見パノラマリゾートへ向かいました。

到着後は、スキーやスノーボード・雪遊びなど、冬ならではの楽しさを思う存分満喫しました。



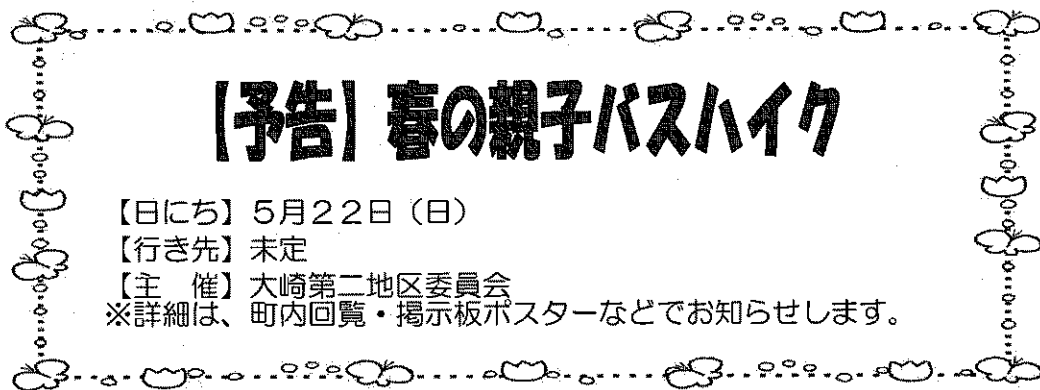
【予告】春の親子バスハイク

【日にち】5月22日（日）

【行き先】未定

【主催】大崎第二地区委員会

※詳細は、町内回覧・掲示板ポスターなどでお知らせします。



しながわ水族館へ出かけませんか？



空を飛び、水を駆けるダイナミックな「イルカショー」や、かわいいアシカたちが繰り広げる愉快的なステージ、アザラシの泳ぎまわる姿を360°の角度から観覧できる「アザラシ館」など、楽しさ目白押しのショーが毎日見られます！

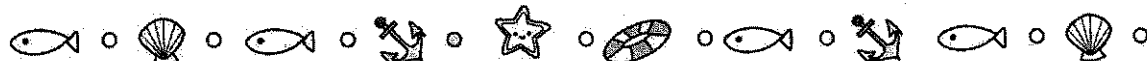
しながわ区民公園に隣接しているので、お花見やお散歩がてら、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか？かわいい海の仲間たちが待っていますよ。

【営業時間】10:00～17:00（※入館は16:30まで）

【休館日】火曜日（※春休み・GW期間中は休まず営業）

【住所】勝島3-2-1 【TEL】3762-3433 【HP】www.aquarium.gr.jp

※区内在住・在学・在勤の方は、割引料金が適用されます。詳しくはお問い合わせ下さい。



地域コミュニティ誌『ふれあい』 2016年春号 No.123 2016.3.22発行
事務局:大崎第二地域センター 住所:大崎2-9-4 TEL:3492-2000

「ふれあい」は大崎第二地区の地域の方(大崎中・芳水小・三木小のPTAとOB)がボランティアで取材・編集している地域コミュニティ誌です。