



発行：編集人 佃月島新聞制作委員会 佐久間保人
編集室 〒103-0014中央区日本橋蛸殻町1-5-1-3F ㈱ハートベルカンパニー内
電話：070-5079-8815 メール info@tsukutsuki.com HP tsukutsuki.com

新聞を応援いただいている企業サポーター 2019年度
「ハートベルカンパニー 中央区蛸殻町不動産」「ジャストリサーチ サービス 中央区新川 マーケティングリサーチ」「東京メンテナンス管理 中央区蛸殻町」「Cheers 港区社員教育・経営コンサルタント」「三井住友建設(株) 中央区佃」「リバーシティすずき整形外科 佃一丁目」「エコライフサービス 品川区」「FUJIKO 晴海ヨガ教室」その他個人サポーターの皆さんはホームページに掲載させていただきます。
後援をいただいている町会・自治会・団体
佃一丁目町会・佃2丁目5号棟自治会・佃リバーシティ自治会・コーシャタワー佃自治会・リバーシティ21.3号棟自治会・月島二之部町会・東京築地ロータリークラブ 敬称略9月15日現在

毎月第3木曜日14時から「R65月島カフェ」に！

勝どき区民館・敬老館一階 デールームで開催中

佃月島新聞は新聞の発行と、三年間続けているシニアのための居場所作り活動を進めています。最初の一年は中央区の通いの場事業に参加しました。月二回西仲通りの「鶴ちゃん」をデューズして活動していただきました。でも皆さんのご協力をいただきましたが、月二回の開催は負担が大きく、昨年度からは「中央区社会福祉協議会」の援助も得て、月一回毎月第3木曜日に勝どきデールームで定期開催しています。



「R65月島カフェ」3つのテーマ

① R65カルチャー

参加者の方を中心に自分が進めている活動や特技を紹介しています。9月19日に開催したカルチャーは、「チーズのミニ講座 マリーさん」でした。中央区元気高齢者人材バンクに登録しているマリーさんの講座は大好評でした。



② R65ヘルス

8月のカルチャーでは地域で紙芝居ボフナイアをしてある杉本佳穂さんの登場でした。古事記を紙芝居にしたもので、久しぶりに童心にかえり楽しみました。その他参加者の佃さんの「植物の話」、鈴木さんの「オオカミの話」など、皆さんがもっている知識や特技、活動を披露していただくR65カルチャーです。



③ R65ミュージック

FUJIKOの「やさしいヨガ」も定期的な開催に開催していただいています。晴海や勝どき「かちどきなう」という活動を進めているFUJIKOさんとのコラボです。先日は以前編集長のメタボ脱出作戦のコラムを執筆いただいた管理栄養士山崎さんにお世話いただき、ネスレ日本の提供で「いつまでも元気に過ごす！フレイル（虚弱）を予防」として介護食の知識を学びました。



④ R65ニュージック

中央区元気高齢者人材バンクに登録している「パンさんのカントリ&ウエスタン」は



東京ベイネットを毎日放映している「中央区発 こちらみんなの情報局」から、選りすぐりの作品を上映しています。もちろん取材したリポーターの皆さんの取材裏話も大変貴重なものです。デールームの大型テレビで上映するのカルチャーは、毎月楽しみな企画です。

そのほか参加者の佃さんの「植物の話」、鈴木さんの「オオカミの話」など、皆さんがもっている知識や特技、活動を披露していただくR65カルチャーです。



楽しいですよ。パンさんは佃月島では有名なですね。まずこのスタイルで西仲通りを歩いているのをご覧になった方も多いと思います。

参加者の声
敬老会がとすれば「老い対策」になりがちなのに比べ、R65カフェでは独自の方針（文化・音楽・健康の3本柱）に基づき運営している点が、他と一線を画している。実際、参加してみても面白かった。
毎月第3木曜日14時から16時、勝どき敬老館一階デールームにぜひお越しください。参加無料・予約なしで参加できます。

佃・月島の「石碑、史跡、説明板」を探索④

町歩きをしていると、いろいろな石碑や史跡、説明板を見つけることが多いです。佃月島でそんな街角の記録を探してきました。

石碑史跡の宝庫佃島

佃島渡船の碑です。佃島が埋め立てられたのは1645年とされています。完成からす



すぐ横にも碑があります。劇作家北條秀司が、書き下ろした芝居の『佃の渡し』にちなんだ碑。「雪降れば佃は古き 江戸の島秀司」新派の名作にもあげられています。その「佃への愛」の気持ちも掲示されています。



知って健康ヨガ

「あ〜楽になった」「これだけ?!」との声。ストレッチや生活習慣で固くなった「筋膜」は緩やかに1か所90秒以

上庄を加え整えると疲労回復、姿勢改善に。詳しくは10月17日

(木) R.65月島カフェ 又はPUJIKOの「筋膜ストレッチ」月3回火曜日10時45分〜アトはるみ初回千円予約不要

「椅子ヨガ体操スペースナル」第1・3木13時半〜勝どきおとしより相談センター1回五百円 健康に良いおやつ付 予約不要 お問い合わせ fto-joe@purple.palala.or.jp

新コラム登場 好美の幕末中央区④

祖父江好美さんは幕末大好きな幕末女子です。つくつき新聞のサポーター企業(Cheers)の役員でもある好美さんの連載コラムです。



佃月島にある幕末その2

石川島灯台は1866年(慶応2年)鬼平こと長谷川平蔵が創設した石川島人足寄場(軽犯罪者の更生施設)奉行の清水純崎が隅田川河口や品川沖航行の船舶のため、油絞りの益金を割き人足の手で寄場の南端に常夜灯を築かせたもので、六角二層の堂々たる灯台であった。一番喜んだのは近辺の漁民だった。



いまは佃公園内にそれを模したミニチュメントが建築されている。ちょっとと公衆トイレになっていて興をそぐが…。昔、全国からの外航船が集まり、内航船に荷物が移され江戸の掘割に運ばれていた水運の町「江戸湊」であったところが偲ばれる。

京橋図書館地域資料室で 佃月島を探す連載③

中央区の知の宝庫、地域資料室へ読者記者と行ってきました。記事は月島2丁目金田さんの執筆です。「わたしと月島」(平成元年 綿引かね)

大正9年に月島にお嫁にきた綿引かねさんの70年近くにわたるライフヒストリーが時系列順に歴史的な出来事とも合わせて、まとめられております。

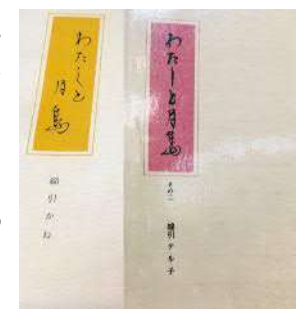
月島4丁目へ続き 佃3丁目も行き止まりの町 連載③



取材は佃3丁目生まれの相澤俊一さんにご協力をいただきました。

相澤さんは中央区身体障害者団体連絡協議会の会長として活躍中です。行き止まりの小さな町、佃3丁目。まさに行き止まりなのが「カミノリ堤防」です。昔はこんなに高くなく、川面も見るこ

とができたようです。その味気ないコンクリートのスペースに花壇を作ったのは、佃月島では自然なことです。路地や玄關先、通りの街路樹の根本などあらゆるスペースに緑や花を植えるのは、下町に住んでいる人の本性のようです。庭がほとんどない行き止まりの町の



て、隅田川にあった佃の渡し・中の渡し、勝鬨の渡し、昭和15年から45年までの勝鬨橋の開閉、市電や都電の開通、西仲通り

商店街に広がる夜店へ出かける子どものお話、住吉神社のお祭りで見かけた刺青の意味など、本記事の読者の皆様にはどこかしら懐かしさの漂うかもしれない出来事が、綿引かねさんの視点から描かれております。本作品「わたしと月島」はその2があります。かねさんの娘(綿引テル子)による月島界隈で、地元をよく知る友人知人、お世話になった人々からのインタビュー集です。

佃和太鼓友の会の皆さん

新佃睦の奥田正信さんから連絡がありました。「敬老の日」に特別養護老人ホームマイホームはるみで、子供たちの和太鼓イベントがあります。住吉例大祭で、凛々しい姿の奥田さんですが、祭り以外にもこんな活動もなさっていたのです。二歳から小学校5年生の子ども達13名の本格的な和太鼓は入所のおじいさん、おばあさんも大喜びです。写真だけではわかりませんが、つづつき佃に動画をアップしました。ぜひ子ども達の頑張った姿を見てください。





日時 ①11月2日(土) 場づくりを始めよう!
②11月10日(日) 豊かな場をつくるには? 組織運営の秘訣③11月17日(日) 活動の可能性



「地域に欲しい場所」の作り方、場づくり入門講座、11月に開催
中央区社会福祉協議会
地域に居心地のいい場所を作り出すためのノウハウを学ぶ5回連続講座を開催します。
普段は何かと忙しい子育て世代の皆様もぜひ! 土曜開催・託児付です。

※要予約
お申込み・問合せ先
中央区社会福祉協議会
地域ささ
えあい課
03-3523-9295



この「つくつきかぞく」は(株)ハートベルカンパニーの提供で掲載しています。
中央区不動産物件情報を無料で差上げます
中央区日本橋蛸殻町1-5-1
TEL03-6661-2828 HPは hbc22.com

マンサク科マンサク属の落葉小高木で花の時期には葉はなく、裸の枝に、よじれた花びらで踊っているような花を沢山付けます。ところが、この暑さの続く中で、しかも葉

も青々として、緑を誇っています。今は使っていないけない表現ですが、狂い咲きと言った様子です。今は戻り咲きと言ったりしますが、そんな優しい表現で言い表せないほど華やかに咲いています。いずれ来る氷河期の警告(前触れ?)でしょうか? 夏の終わりの、怖いお話でした。見つけた場所は月島三丁目隅田川沿いの緑道堤防の内側です。

街角植物観察日記25
佃2丁目菅野さん
先月号で月島に咲く高地植物「フジアサミ」のピックアップ報告をしました。が、今月号もまたまたピックアップ報告です。
観察したのは9月始めですが、蕾の形、数からすると、何事もなければ、今月初旬まで見られると思います。何かと言うと、早春に「まず咲く花」という意味で付けられた」という説のある、マンサクが蕾をいっばいつけて、咲き始めている木があります。



読者からのメール紹介
以前連載していた「車いす酒場放浪記」はいつの間にか終了してしまいました。ぜひ復活をお願いいたします。

執筆者の相田さんが伊豆の伊東市に転居なされた。それならどなたか月島の編集長酒場放浪記取材にお付き合いたいだけではないでしょうか。いままでの掲載は「げんき」「豊」「つねまつ久蔵商店」「鶴ちゃん(残念! 8月閉店)」などでありますよ。まだたくさんありますよ。割り勘です。

シニアのための
つくつきー講座⑩
好評連載中ですので、気をよくして今月は特大号です。「身内がなかなか親切に教えてくれません!」編集長のスマホ・パソコン講座です。
元上司から助けてと!
文字が打てない!

80歳を超えている元上司木本さんには現役時に大変お世話になりました。話を聞いてサポーターになりました。全力を尽くしてサポーターになりました。使っている機種はソニーバイオで、Windows10にアップグレードしてあるそうです。デスクトップ画面の右下には日本語入力が表示されていますか? キッチンと表示されているようです。次はキーボードが認識されていないようですので、設定のデバイスを見てみます。(パソコンにつな

編集長のパソコンが突然壊れた!
3年前に秋葉原のパソコンショップで買った編集長のデスクトップパソコンですが、SSD (Solid State Drive) 画期的なスピード、低消費電力、駆動部品がないため無音、快適なパソコンの環境を構築可能) 250GB、増設ハードディスク1TB、メモリ8GBで77千円で購入したものでした。突然、Windows10が立ち上がらなくなり、BIOS (OSの基本的ソフト) になってしまいます。
SSDが壊れてしまったようです。SSD480GBの新品に交換することになりました。ネットで購入したSSDは6千円程度で交換は簡単です。こんな時に備えて、データはクラウド上 (Googleドライブ、Dropboxなど) に保管してあります。問題はソフトの再インストールです。買ったときのインストールディスクや認証番号などがキッチンと保管していません。なかつたため、いま大変苦労しながら修復中です。

以前連載していた「車いす酒場放浪記」はいつの間にか終了してしまいました。ぜひ復活をお願いいたします。

一面でご案内
R65月島カフェ出張講座
内の当日の12時半から14時まで、ノートパソコンをお持ちいただければ直接、編集長からのサポートが無料で受けられます。

佃月島住民掲示板

「売ります」「教えます」「教えて」「仲間求む」などを掲載していきます

掲示板への投稿は？

お電話やメールでお寄せください。営業関係以外は無料で掲載いたします。お気軽にお申込みください。

今年も「PP&Mフェスタ」が開催されます

10月5日（土） 12：30開場、13：00開演 亀戸文化センターカメラリアホール・入場無料・入退場自由 詳しくはつくつきHP



いきいき勝どき 10月の情報

10月から新たに2つの体操講座がスタート

1. 楽しく踊る！テーマパークダンス

第1・3・5水曜日 9時半～10時半定員30名(当日先着順) テーマパークでお馴染みの楽しい曲に合わせて楽しく体を動かし、健康を維持し、振り付けを覚えて脳の活性化も図ります。

2. きらきらエクササイズ

第2・4水曜日 9時半～10時半定員20名(当日先着順) ストレッチから発声、ウォーキングまで、毎日を快適に過ごすためのエクササイズ
お問合せは 中央区立いきいき勝どき敬老館 (03) 3531-3258



地域自治会・町会情報
佃リバーシティ自治会
の中川さんからの提案でこのコーナーを設置します。ぜひ自治会・町会の皆さんの情報をお寄せください。
コーシャタワー自治会主催フリーマーケット開催
10月6日（日曜日）リバーシティ21人工地盤（10号棟と11号棟の間）で開催します。1区画（1.5から2畳位）参加費500円、区画の場所は当日抽選、申し込みはメールまたは郵送で、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、希望区画数（2区画まで申込可能）を記載の上、ご連絡ください。
nanatame@next.org
104-0051 中央区佃2丁目2の11の3708
生田目宛

「敬老」 読者記者野原さんの一言す評付きです。三人も会った話した
誰だっけ わはやし
三人としたところが興味深いですね。二人だったらまだ名前は忘れないぞ！という作者の気概を感じます。まだまだと世にはばかるよ
共白髪 唐菱ホ
グレイヘアの二人、かっこいいですね。夫婦円満の様子もうかがえます。すぐに別れてしまう人たちにいたいですね。
シルバー川柳（中央）クラブ連絡は佃一丁目シアセンター

シルバー川柳傑作集

シルバー川柳（中央）クラブの皆さんが毎月2句、発表している。今月お題は「敬老」。読者記者野原さんの一言す評付きです。三人も会った話した
誰だっけ わはやし
三人としたところが興味深いですね。二人だったらまだ名前は忘れないぞ！という作者の気概を感じます。まだまだと世にはばかるよ
共白髪 唐菱ホ
グレイヘアの二人、かっこいいですね。夫婦円満の様子もうかがえます。すぐに別れてしまう人たちにいたいですね。
シルバー川柳（中央）クラブ連絡は佃一丁目シアセンター

中央区 区民メディアアリーナの会
東京ベイネット「中央区発 こちらみんなの情報局」は、毎日3回放送。YouTubでもご覧いただけます。
「中央区 区民メディアアリーナの会」と検索。10月予定のアップ作品は、山本三和子「トレッキング教室」。区民カレッジの「トレッキング教室」に参加した作者が、その魅力をお伝えします。
毎月第3木曜日勝どきテールーム、R65月島カフェでも活動を紹介します。

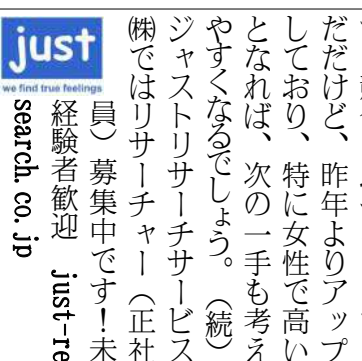


毎月観望できる野鳥図鑑
毎年2月頃開催の「野鳥観察会」の運営メンバー。総集編冊子を制作しました。ご希望の方に原価（200円）で頒布しています。

「イソシギ」
シギの仲間、ほとんどが旅鳥で、夏の繁殖地と冬の越冬地の間を行き来して、日本は春と秋に、羽を休めるために滞在しています。ところが、このイソシギはシギの仲間では珍しく留鳥。一年中楽しめるのです。小さくてかわいい鳥なので、ぜひ見つけてみてください。石川島公園の川沿いのフェンスの下などにいることが多いです。



佃月島で観察できる野鳥図鑑 連載⑬



経験者歓迎 just-re search.co.jp

その数字をどう見る？
アンケート結果を見る時のポイントは、「比較する」「変化を見る」「分けて見る」こと。
例えば、ある商品を「好き」と評価した人が60%だった場合、これだけだと、どう解釈していいかわからない。でも、競合と比較したり、昨年からの変化を見たり、性別などで分けて見ると、様々な示唆を得られることがあります。競合と比べるとまだまだだけど、昨年よりアップしており、特に女性で高いとなれば、次の一手も考えやすくなるでしょう。（続）
ジャストリサーチサービス（株）ではリサーチャー（正社員）募集中です！未

中央カーレットクラブ 10月の練習日
カーリングの机上版「カーレット」中央区で広がっています。皆さんで楽しみませんか。
10月のカーレット開催日は8日（火）、15日（火）、21日（月）、28日（月）10時～11時半頃、シアセンターにて。どんどん愛好家が増えていきます。問合せ 03-3531-7813