

びぎなーコース

区民等が新しく取り組みを始めるまちづくりを対象

「すぎなみ発見クラブ」

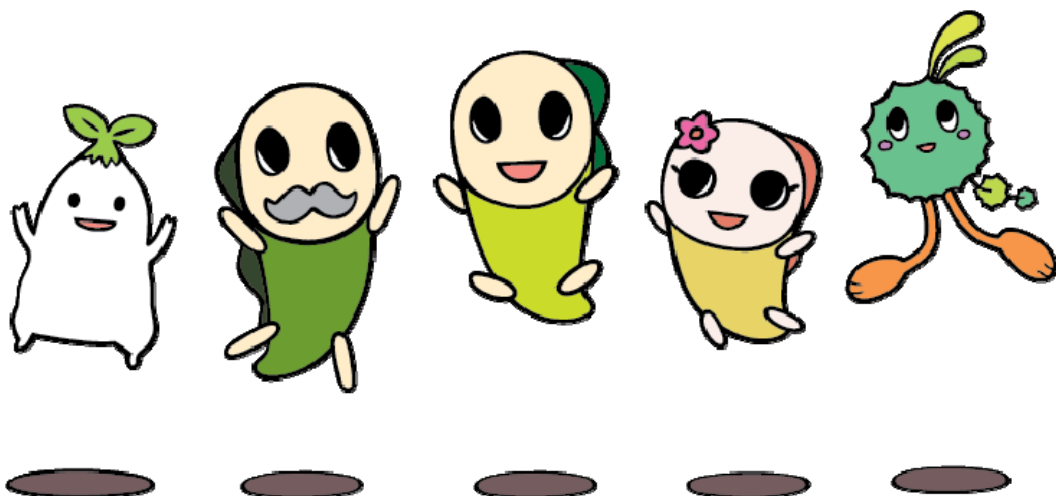
「食と農でつながるすぎなみラボ」

「軒先から、こんにちは実行委員会」

「こもれび会」

「いぐさの赤い椅子」

「語ろう！笑おう！華の会」



第7号様式（第11条関係）

令和6年3月25日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 千ヶ崎 恵美子

まちづくり助成活動実績報告書

令和5年6月15日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	すぎなみ発見クラブ
事 業 期 間	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	30,000 円
活動に要した経費の額	84,615 円

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	すぎなみ発見クラブ
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	千ヶ崎恵美子
活 動 テ ー マ	杉並区で健康に楽しく暮らすための啓蒙活動
活 動 記 録 年 月	令和5年4月1日～令和6年3月31日の活動内容を記入してください。
令和5年6月	八王子の農家さんで田植え体験 下高井戸の塚山公園で杉並区の縄文遺跡を取材
令和5年7月	「お米から作るパン教室」開催 「自然食・オーガニックマップ」完成
令和5年8月	「お米から作る親子パン教室」開催 八王子の農家さんで草刈り
令和5年9月	「簡単！失敗しない米粉パン教室」開催 「すぎなみ発見クラブ通信 Vol.1」発行 山梨県の農家さんで稲刈り体験 「簡単！失敗しない米粉パン教室（シフォンケーキ編）」開催
令和5年10月	「簡単！失敗しない米粉パン教室」2回開催
令和5年11月	「米粉のシフォンと米粉パン教室」開催
令和5年12月	自然食レストランでのランチ会を開催 調布の農家さんで畝作りの援農ボランティア
令和6年1月	杉並区立郷土博物館で杉並の歴史と縄文土器を取材 「米粉のシフォンと米粉パン教室」開催
令和6年2月	「すぎなみ発見クラブ通信 Vol.2」発行
令和6年3月	「米粉のシフォンと米粉パン教室」開催 「まちはく 2024」に出展、グルテンフリーなお菓子の試食等を実施

事業の成果

「自然食・オーガニックマップ」が完成し、お店に置いていただいたり、イベントで配布したりして、少しずつ普及させています。評判も良いです。また、「すぎなみ発見クラブ通信 Vol.1」が9月下旬に完成し、こだわりの八百屋さんを特集。こちらもとても評判が良いです。

お米や米粉から作るパン教室は9回開催。ただパンを作るだけでなく、現代人の小麦依存が様々な疾患の原因になっていることを啓蒙し、小麦中心の生活から少しでもお米を食べる生活に切り替えていただくきっかけ作りになっていると思います。小麦だけでなく様々な食と健康に関する話題で毎回盛り上がり、参加者からは「とても勉強になった」と好評をいただいている、リピーターの方が続出しています。

ご要望があり、リピーターの方々と区の自然食レストランでのランチ会も開催しました。主婦の方など、日頃こういったお話をする機会が中々無いという事で、こうした食事会にも区民のニーズがあることが分かりました。

また、ご縁があれば近隣地域の農家さんを訪問して農業体験や援農ボランティアを実施、農家さんから直接お話を伺うことで、クラブメンバーの食に関する知識と経験を積み、啓蒙活動に役立てています。

教育・文化関連では、杉並区が縄文時代から続く歴史ある町であることや、日本の縄文時代が近年の考古学的な発見によって世界からも注目されていることを、「すぎなみ発見クラブ通信」などを通じて区民に発信することで、杉並にそして日本に対する愛着を持ってもらえるような啓蒙活動をしています。

令和6年2月に「すぎなみ発見クラブ通信 Vol.2」を発行。杉並で長年に渡って自然食品の普及に努めてきた自然食品店に取材をしました。

3月に「まちはく 2024」に出展し、グルテンフリーなお菓子の試食等を実施し、クラブの活動の説明や、「自然食・オーガニックマップ」「すぎなみ発見クラブ通信」の配布などを行い、多くの方にサポート会員に登録していただきました。

今後の活動の予定と抱負**すぎなみ発見クラブ通信の発行**

当初の計画では、「すぎなみ発見クラブ通信」を年4回発行したいと思っていましたが、せっかく助成金をいただいて作るので、多くの人に読んでいただけるクオリティの高いものを作りたいというメンバーの思いから、取材や写真撮影などにも時間をかけたため、2号にとどまりました。

ですが、取材を通じて自然食品店のオーナーさんの食に対する深い思いや哲学をじっくりと伺うことが出来て、こういうお店を応援して次世代に残していくことが、区民の食の選択肢を広げ、健康を守っていくことになるのだという確信を得ることが出来ましたので、今後も頑張って発信して行こうと思います。

自然食・オーガニックマップ「レストラン編」の発行

今年度は「お店編」を作ったので、来年度は「レストラン編」を作って、より自然食を応援していきたいと思います。杉並はオーガニックレストランが少なく、地域に偏りがあるので、誰でも身近で気軽に行ける環境となる後押しになればと思います。

パン教室・料理教室等の開催

今年度はお米や米粉から作るパン教室をほぼ毎月開催し、ご好評をいただきました。来年度はパン以外のオーガニック料理教室なども開催出来ればと思っています。また、ニーズがありましたが開催に至らなかった、小さいお子さんをお持ちのお母さんが子連れで参加できるようなイベントも企画したいと思っています。

映画上映会の開催

今年度計画していた、食に関する映画上映会の開催は、会場とコストの関係で実施に至りませんでした。来年度も引き続き会場探しをして、参加費を抑えて上映会ができる方法を模索したいと思います。

教育・文化に関する勉強会の開催

来年度は、近年注目が集まっている縄文時代についての勉強会を開催したいと思います。近年のDNA解析技術や年代測定技術の向上で、今までの常識が覆っている考古学の世界では、今一番日本の古代の研究がされているそうです。残念ながら当の日本人がそのことを知らないのは勿体ないと思います。知ればきっと、日本の未来に希望が持てない子供達も、自分等の素晴らしいルーツを知り、日本に生まれて来て良かったと希望を持てるのではないのでしょうか。

これからも健康で幸福な区民生活のために活動していきます。

収 支 内 訳 書

団体名 すぎなみ発見クラブ

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	35,000円	
まちづくり助成金	30,000円	
その他	24,800円	
合 計	89,800円	

【支出】※（１）～（３）は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
（１） 学習活動費	パン教室材料代	9,348 円	9,348 円
（２） 広報活動費	自然食・オーガニックマップ 印刷代	9,630 円	56,870 円
	すぎなみ発見クラブ通信 Vol.1 印刷代	23,620 円	
	すぎなみ発見クラブ通信 Vol.2 印刷代	23,620 円	
（３） 事務運営 ・事業実施費	コピー用紙代	2,550 円	18,397 円
	パン教室チラシ印刷代	240 円	
	まちはく 2024 出展料	1,000 円	
	まちはく出展 材料費	13,672 円	
	まちはく出展 駐車場代	935 円	
（４） その他			
合 計			84,615 円

- （１）学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
（２）広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
（３）事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
・事業実施費
（４）その他 : その他の支出（１）～（３）以外のもの

超簡単！



米粉のシフォンと米粉パン教室

誰でも簡単に、米粉でふわふわのシフォンケーキと美味しいパンが作れます！お子様のアレルギーが心配な方、グルテンフリーにしたいけど小麦がやめられない方、是非一緒に米粉の美味しさを味わってみてください！

3月4日(月) 11:00-13:30



参加費：600円（サポート会員 500円）

定員：6名

持ち物：筆記用具

場所：シンシアハウス（成田西2丁目）

（浜田山駅から徒歩12分、萩窪駅からバス利用で12分）

※教室では、講師が作り方のポイントを解説しながらデモンストレーションをします。

※自宅に猫がいます。猫アレルギーの方はご注意ください。

【申込方法】

右の申込QRコードからお申し込みください。

場所の詳細は、お申込み後にお伝えいたします。

イベント申込QRコード



すぎなみ発見クラブ（連絡担当：南）

Emailアドレス：suginamihakken@gmail.com

X(Twitter)アカウント：@suginamiHakken

主催：すぎなみ発見クラブ 食の安全部

すぎなみ発見クラブでは、「健康は食事から」を合言葉に、化学物質に依存しない自然食の推進や日本の農家さんの応援をしています。

「安心して、美味しく、健康にいい！」そんな自然食の楽しみ方を、発見、発信していきます♪

イメージ
キャラクター

すぎにゃん



無農薬やオーガニックは高い？

それは思い込みかも知れません。
自然食品店の多くは農家さんから直接仕入れるので
中間マージンがありません。
また、自然農の野菜は栄養価も高い場合が多く、
一番栄養がある皮の部分まで丸ごと食べられるので、
栄養価で比べたらむしろ面白い得！
美味しさも是非食べ比べて見てください！



日本の農家さんを 応援しよう！

食糧自給率の低い日本では、
外国産の農産物ばかり食べていると、
外国で戦争や災害が起きたら一気に価格が高騰、
買えなくなることにも。
その一方で、日本の農家さんは所得が減り
廃業が相次いでいて、自給率は下がる一方です。

化学物質を使わない自然食を選ぼう！

現代の日本の食品は化学物質で溢れています。
外国産の小麦やフルーツには、日本では使用が
禁止されているポストハーベスト農薬が使われ、
コンビニやスーパーの調味料や加工食品には
多くの化学物質が使われています。
その中には発癌性が疑われる物質も少なくありません。
長い目で見たら健康のためにも、化学物質に依存しない
「調味料」「お米」「野菜」など自然食を選びましょう！

すぎなみ発見クラスでは

「自然食を使った料理教室」も開催しています！

すぎなみ発見クラス とは？

杉並を愛する仲間が集まり、
発見したワークスを区民に発信し、
杉並をより快適で楽しい街にして行くクラス活動です。
食の安全部では「健康は食事から」をテーマに掲げ、
化学物質に依存しない自然食の推進や
日本の農家さんの応援をしています。



すぎなみ発見クラス

サポート会員募集中！

すぎなみ発見クラスでは
「サポート会員」を募集しております。
イベント情報や季刊誌のお届け、イベントへの
割引価格での参加などの特典があります。
会費は無料ですので、是非ご登録ください。

✉ suginamihakken@gmail.com

🐦 @SuginamiHakken



会員登録フォームはこちら

すぎなみ発見クラスは、杉並区まちづくり助成金交付認定団体です。

すぎなみ発見クラス

自然食 ＆ オーガニック マッポ



お店編

自然食&オーガニックマップ

お店編

有機八百屋 メルカド

[住所] 杉並区桃井2-9-1
[営業時間] 11:00~20:00 金曜のみ営業
「有機野菜で健康を、食卓に幸せを」を掲げ
有機・無農薬野菜が取り揃う。
有機野菜定期宅配が中心のお店。

サニーマート 西荻窪店

[住所] 杉並区西荻北3-21-5
[営業時間] 10:30~19:30
[定休日] 日月

草木堂野菜店 西荻窪店

[住所] 杉並区西荻北2-1-7
[営業時間] 14:00~19:00
水曜のみ営業

ころ

[住所] 杉並区上荻1-24-21
[営業時間] 10:00~20:00 [定休日] 日曜
自然食品・有機・無農薬野菜・
健康雑貨が取り揃う。
店主の商品コメントが勉強になる。

ファームドゥ農家の野菜 阿佐ヶ谷店

[住所] 杉並区阿佐谷北1-3-8
[営業時間] 10:00~20:00
[定休日] なし
「生産者の顔が見える地産マルシェ」
群馬、埼玉の農家さんから直接買い
付けた、安心お野菜が並ぶ。

西荻窪

荻窪

阿佐ヶ谷

高円寺

JR

環七通り

長本兄弟商会

[住所] 杉並区西荻南3-15-3
[営業時間] 10:00~20:00
日曜11:00~19:00
[定休日] なし
西荻の老舗自然食品店。
有機・無農薬野菜と独自で買い付けている
天日塩などの自然食品も魅力。

グルッペ荻窪店

[住所] 杉並区荻窪5-21-10
[営業時間] 10:30~19:30
日曜11:00~19:00
[定休日] なし
40年の歴史を持つ自然食品店。
有機・無農薬野菜が取り揃う。
やおやの料理教室などイベントも充実。

自然食品F&F 阿佐ヶ谷店

[住所] 杉並区阿佐谷南1-36-12
[営業時間] 10:00~21:00
[定休日] なし
安心安全で美味しい食のセレクトショップ。
有機・無農薬野菜が取り揃う。

みのり

[住所] 杉並区浜田山3-29-14
[営業時間] 10:00~19:00
[定休日] 火曜
有機・無農薬野菜が取り揃う。店主が
厳選した季節のおすすめ食品も魅力的。

草木堂野菜店 西永福店

[住所] 杉並区永福3-35-9
[営業時間] 月水金14:00~20:00
火木10:00~12:00
[定休日] 土日

草木堂野菜店 永福店

[住所] 杉並区和泉3-33-20
[営業時間] 14:00~19:30 月曜のみ営業
「あなたと畑を近くする八百屋」が
コンセプト。群馬の農家さんから直接
仕入れる安心野菜が並ぶ。

やおちま

[住所] 杉並区浜田山1-10-9
[営業時間] 13:00~20:00
[定休日] 月火
店主が埼玉東京の農家さんの畑から直接仕入れる
採れたて安心野菜が並ぶ。
ワンちゃんと一緒に入れるカフェも併設。

サニーマート 西永福店

[住所] 杉並区永福3-34-12
[営業時間] 10:00~19:00
[定休日] 日曜
「食は命なり」を掲げ、有機・無農薬野菜が
取り揃う。健康食品にも力を入れている。

こだわりや 永福店

[住所] 杉並区永福2-60-31
[営業時間] 10:00~20:00
[定休日] なし
こだわりの自然食品と共に、
有機・無農薬野菜が取り揃う。
勉強会などのイベントも充実。

バオバブの木 自然食品の店

[住所] 杉並区下高井戸1-2-1
[営業時間] 10:00~19:30
[定休日] なし
「医食同源」を掲げ、安心して利用できる
店づくりに力を入れている。
有機・無農薬野菜が取り揃う。



2023.10
vol.1

すぎなみ発見クラブ通信

もう外しても大丈夫？ 歴史に学び、考えてみよう

第1回 マスクの歴史

子どもと一緒に学ぼう！ 教科書先取りの古代ロマン

驚きの縄文文明 第1回

みなみ姐さんのこれ知ってる？

お役立ち情報局

vol.1 意外？お肌にも塩が良い！

インタビュー 杉並をこだわり野菜で支える人

八百屋やおちまさん

「八百屋、 やおちまとは 幸せそのものです」

自身が仕入れてきたこだわりの野菜で
お客さんに健康でいてもらいたい。

八百屋やおちま 店主 みゆきさん インタビュー



(文・ふじた / 写真・デザインやまざき)

—— なぜ八百屋を始めたのですか？

八百屋をやる前はバンドで音楽をやっていました。音楽活動をやめた時、「次にやりたいこと何だろう」って思ったら、八百屋しかなかったんです(笑)。昔から興味があって、旅先で八百屋さんを見つけるとつい入っていましたね。あと収穫するのも大好きで、子どもの頃から木に登ってびわとか桑の実とか採っていました。梅干しも自分で漬けてたし、自然と触れ合うことが好きでした。音楽も楽しいけど、八百屋は直接お客さんと色んな話ができて、お客さんの健康にも関わるところが魅力です。八百屋になるために車の免許も取ったんですよ。

—— 直接農家さんに仕入れに行く理由は何ですか？

普通の八百屋さんは市場に行けば全て揃うけど、鮮度も落ちるし生産者さんの顔も見えないし、やっぱり畑の農家さんが自分達も食べている安心な野菜、ちょっと虫食ってても安全な野菜を届けたいって思うから。なるべく小さな農家さんから仕入れています。

—— 仕入れ農家さんとの繋がりを教えてください

7年前に知り合いの農家さんから規格外の野菜を扱わせてくれるって言われて、ほんの数種類からの出発でした。そこから徐々に農家さんを回って仕入れ先を開拓して行っただけです。現在お付き合いのある農家さんは10件弱ですね。仕入れは一箇所では揃わないので、さつまいもはこの農家さん、じゃがいもはこの農家さんと、多いときは1日8件とか、東京、埼玉を飛び回ってます。季節によっては自分で収穫した筍、ふきのとう、梅、プラムなどをお店に並べることもあります。

—— 八百屋をやっている良かったことは何ですか？

やっぱり、お客さんが「美味しい！」って喜んで買いに来てくれることが一番嬉しいですね。あと八百屋になってからもっと野菜好きになった感じです。季節の野菜って健康にも美容にも絶対良い！私自身、肉食をやめて、野菜中心の食生活になってからアトピーや肌荒れが治って、実はもう7、8年化粧水とか一切使ってないんです。アイメイクだけ。季節野菜で化粧品要らず。嘘じゃないですよ(笑)。腸の健康が美容の秘訣です。お客さんにも「野菜中心にして腸を健康に保ちましょう」なんて話すこともあります。お客さんの健康に少しでも関わることが嬉しいです。

—— この先、やおちまが目指す八百屋とは？

最近個人経営の八百屋さんが減って、スーパーは自動レジが主流になって来て、人と人との繋がりがなくなってますよね。私はお客さんと繋がりたい。「やおちまにくると元気になる」、そんな憩いの場に行きたいと思っています。

—— あなたにとってやおちまとは？

この仕事は生活の一部だし、今はこれが無い人生はありえないのと、この八百屋でいろんな人と知り合って楽しく幸せなので… お買い物に来てくれるお客さん、野菜を作ってくれる農家さん、仕入れ先のみなさん、お店の大家さん、自宅の大家さんにもとても感謝しています。

「八百屋、やおちまとは、幸せそのものです」

八百屋やおちま

[住所] 杉並区浜田山1-10-9 [営業時間] 13:30~20:00 [定休日] 火・水
ペット同伴可。店名の由来は八百屋の「やお」と「chima chima」というみゆきさんの創作雑貨ブランド名を併せたもの。野菜と共に手作り雑貨も並んでいる。



買い物をするとう野菜のおまけがついてくる。



みゆきさんの手作り雑貨「chimachima」
表紙写真のチューリップハットも手作り。



もう外しても大丈夫？ 歴史に学び、考えてみよう

第1回 マスクの歴史



感染症予防としてすっかり定着しつつあるマスクの着用ですが、人はいつからマスクをするようになったのでしょうか？
こちらは17世紀のペスト医師の様子です。まるで鳥のようなマスクをつけていますね！
このくちばしにはワラやミント、ミルラ、バラの花びら、クローブ、ショウノウなど芳香性のハーブが詰められていました。
残念ながらこのクチバシマスクの効果はありませんでしたが、
当時はウイルスの概念もなく、未知の感染症とはまさに戦いだったようです。

今に通じるようなマスクで外科手術用マスクの使用は19世紀から始まりました。当時は「唾液に病原菌が含まれるかも」との話で完全防備にしていたのですが、結局は患者の体液付着防止としてのマスク着用が定着していきました。



日本でも昭和のはじめこのようなマスクをつけて「感染症を防ごう」キャンペーンをはっていましたが、今と同じようにマスクをしてもしなくても風邪は広がり、そのうち落ちて行つたとのこと。結局いつの時代もマスクでは風邪を防げませんでした。昔から「人間は体の中に100人の名医を持っている」と言われています。免疫力アップに勝る感染症対策は無いようです。あまり効果のない一枚の布に頼るよりも、身体に良い食事をして、よく運動をしてよく笑う。この方が大切ですね！

(文・みなみ)



子どもと一緒に学ぼう！教科書先取りの古代ロマン

驚きの縄文文明

<第1回> 日本が世界最古の文明!?



オススメYouTube動画
(ミルクティー飲みたい)



学校で教わる世界最古の文明は6,000年前～の「世界四大文明」ですよ？

ところが近年、それより桁違いに古くて高度な文明が日本の縄文時代にあったという驚きの証拠が次々に発見されています！しかもその文明の特徴は、平和でおしゃれでサステナブル。現代人の私達から見ても理想的な暮らしでした。世界に文明や技術を広めたのは日本かも知れない。世界中の考古学者が驚いた、今までの常識が180度変わる古代のロマンを親子で一緒に探求しませんか？

日本の遺跡から世界最古が続々発見！

【縄文以前】

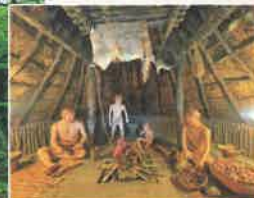
- ・ 38,000年前の黒曜石の石器（静岡県井出丸山遺跡）
日本人が大航海をしていた海洋民族だった証拠です
- ・ 30,000年前の世界最古の磨製石器（群馬県岩宿遺跡）
外国より18,000年も前に新石器時代が到来していました
- ・ 23,000年前の世界最古の釣り針（沖縄県）

【縄文時代】

- ・ 16,500年前の世界最古の土器（青森県大平山元遺跡）
芸術的な縄文土器のクオリティはハンパないんです！
- ・ 12,000年前の世界最古の土偶（三重県粥見井尻遺跡）
個性的で神秘的な縄文の土偶はアートそのものです
- ・ 9,000年前の世界最古の漆製品（北海道垣ノ島B遺跡）
漆技術の発祥の地も日本でした
- ・ 6,000年前の世界最古の翡翠製品（新潟県糸魚川産）
縄文人は翡翠のアクセサリを楽しむオシャレ民族でした

さらけ出し発見！「塚山遺跡」

下高井戸の塚山公園は、4,000年前（縄文中期）の大規模集落の跡地です。200軒も家があり、多数の縄文土器や魔製石器も出土。公園の地下には今も住居跡が当時のまま保存されている、世界的にも貴重な歴史遺産です。



(文・写真 ちがさき)

これ知ってる？ お役立ち情報局



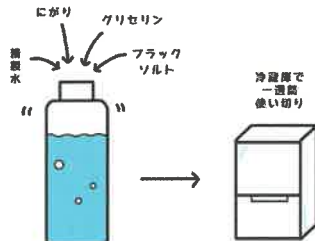
vol.1 意外？お肌にも塩が良い！

初回は身近な「塩」のお話です。塩はお料理に使うものというイメージが強いですが、美容にも良いものなんです。（ここでいう塩は海から作られた「天日塩」を指します。）

塩には汚れやあか、毒素を吸収して毛穴を掃除する力があります。また、塩に含まれるマグネシウムにより肌が自分で自分を保湿する「天然保湿因子」を作り出し、肌がしっとりすべすべになります。

ここで私が使っている塩とにがり（海水から塩を作る時に出来る液体）を使った化粧水の作り方をご紹介します！

材料 精製水 100ml
にがり 10滴
グリセリン 5滴
ブラックソルト 2~3粒



100均の容器に材料を全部入れて振って混ぜて出来上がり♪
冷蔵庫保管で1週間を使い切りがおすすめです。



次回は、化粧水にも使った「にがり」の様々な使い方をご紹介します。お楽しみに！

かおりママの let's Try!

食への関心低めのズボラ母。

クラブメンバーの情報で少しずつ意識改革中♪

お手製化粧水を使ってみた！



みなみ姐さんの

姐さんごめんなさい！
最初は半信半疑でした！



これ本当に大丈夫かな？
化粧水とココナッツオイル



日焼け止めの効果もあるって！

使ってみる？



娘の化粧水デビューはこれで決まり！

お米から作るパン教室を開催しました！



すぎなみ発見クラブの初めてのイベント、お米から作るパン教室を開催しました。お陰様で満員御礼！
「お米でこんなにふわふわで美味しいパンが焼けるなんて驚きです！」と皆さんに喜んでいただきました！

すぎなみ発見クラブでは、「自然食を使った料理教室」を開催しています。是非一度体験にいらしてください。

イベント申込フォーム▶

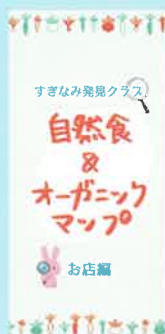


すぎなみ発見クラス とは？

杉並を愛する仲間が集まり、発見したワクワクを区民に発信し、杉並をより快適で楽しい街にしていけるクラス活動です。現在は「食の安全部」「教育文化部」が活動中。私達が暮らす杉並の未来を守るため貢献していきます。

サポート会員募集中！

すぎなみ発見クラスでは「サポート会員」を募集しております。イベント情報や季刊誌のお届け、イベントへの割引価格でのご参加等の特典があります。現在、イベントへのご参加で「自然食・オーガニックマップ」をプレゼント中！会費は無料ですので、是非ご登録ください。



← 会員登録フォーム



@SuginamiHakken →



suginamihakken@gmail.com

すぎなみ発見クラブ

2024.3
vol.2



インタビュー
長本兄弟商会
代表 長本 仁 さん

子どもと一緒に学ぼう! 驚きの縄文文明
みなみ姐さんのこれ知ってる? お役立ち情報局
イオアシ!これ読んで「今日、誰のために生きる?」

「オーガニックが 日本のスタンダードに なったらいい」

本物はいつでもどこでも本物だから、
そこを目指さなくてはいけない

長本兄弟商会 代表 長本 仁さん



(文・藤田／写真・デザイン 山崎)

—— お店の成り立ちについて教えてください

先代の父が元タヒチピーで、外国で流浪生活をしていたんです。それで僕がお腹にいる時に、母がメキシコで貧血になって倒れたりして(笑)。僕はアメリカのパークレーで生まれました。旅の途中で立ち寄ったスーパーの野菜コーナーで、父は初めてオーガニック野菜を知って、「これだ！」ってなって日本に帰って始めたのが、長本兄弟商会です。店の名前は、父の友人で詩人の山尾三省さんが「生産者、流通業者、販売店、お客さんが、兄弟みたいに仲良くやれるように」という願いを込めてつけてくれました。今もその心で営業しています。高校卒業後、いつでも辞められるようにアルバイトで入ったけど、気づいたら2年後社員になった(笑)。その時一緒に社員になったのが、今野菜と果物を担当している岳(がく)です。岳はすごい凝り性で、「林檎っていっぱい種類あるな」って思ったら、生産者を調べてうちの基準に合う林檎を色々仕入れ出した。1年間に置いたらんごの種類が120種類！しかも、120種類全部食べたお客さんもいます(笑) 他にもじゃがいもとか、柑橘系も種類多いですよ、うちは。

—— お店をやる上で大事にしていることはありますか？

農家さんとお客さんの間で、どちらにも寄り添う立場が僕達です。お客さんには「無農薬じゃないと買わない」って言う人もいるけど、日本の気候、季節、風土では無農薬を作りたいくても作れない時もある。それでも農家さんは出来る限り農薬を抑えて作ろうと努力している。お客さんにもそこが伝わって欲しいですね。農家さんには農薬を抑えられるよう、地力を上げる土づくりを頑張ってもらっています。昨年夏の夏の猛暑の時、通常の畑の野菜は枯れたり育たないことがあったみたいで、オーガニックの畑は比較的強かったと問屋さんが言っていました。土、地力の差があったのではないかと思います。

—— オーガニックに対する思いを聞かせてください

僕は生まれながらにオーガニック野菜を食べて育って来たから、親が他のお店の野菜を買ってくると味で分かりました。「これナモ商会じゃないでしょ」って。だから、僕にはこれがスタンダード。オーガニックが日本のスタンダードになったらいいなと思います。昔は環境問題があったり、経済的にも豊かだったからオーガニックブームが来た。特に杉並区はオーガニックの意識が高い人が多かった。でも、そういう意識は受け継がれにくく、今の年代の人たちを説得するのは本当に難しいですね。だから出来るだけ「オーガニックは楽しい」に変換して伝えています。「健康のためにマラソンを始めました」とかいう人はよく怪我をしがち。そして長く続かない。それより「ランナーズハイが気持ちいい。楽しい」とかの方が結果長続きするでしょう？ 自然食も「美味しいから食べたい」とか「120種類のりんごの味を知りたい」とか、そういう欲の方が長続きする。実際オーガニックは本当に美味しい。店は売上の数字ばかり見ても続かない。だから僕は「こういうふうに食べると美味しかったよ」とか、『楽しい』に変換してお客さんに勧めているんです。

最近スーパーにも少しずつ自然食が増えてるのを見ると、複雑だけど嬉しい。うちの店どうなっちゃうの？とか思っちゃうけど(笑) ただ、ある程度僕も働いてきて分かったのは、時代のブームはブームでしかなくて、実力では無いと言うこと。本物はいつでもどこでも本物だから、そこを目指さなくてはいけないのだと思います。



店内に入っすぐ彩り鮮やかな野菜たちが目をひく



冷凍食品も種類が豊富



旬の果物も種類が多いため
ポップでわかりやすく

保存がきく乾麺なども
多く取り扱う

日本政府が「今後オーガニックの生産量を25%に増やす」と言っています。どこまで本気かはわからないけど、僕の中では2024年は、それがキーワードかな。個人店としてオーガニック野菜の販売普及に取り組んでいる方々はたくさんいる。これからはそういった人達と集まって、チェーン店になるわけではないけど、どうしたら25%という目標を達成できるのか考えていきたいですね。

先代 ナモさんの 意思を継ぐ

先日、長本兄弟商会 先代の「ナモさん」のお別れ会が行われました。別れを惜しむ方々が多く集まり、当時の写真を眺めつつ、思い出話に花を咲かせました。

仁さんは言う。

—— 先代は「オーガニックが世の中のスタンダードになるには、100年この活動を続けないといけない。すぐ結果を求めるんじゃないくて、長本兄弟商会が3世代続くことでやっと変わるんじゃないか」と言っていた。
正直3世代かーって思った(笑) 今、48年続けられたのは、本当にお客さんのおかげ。いい人に巡り会えたねーって思ってますよ。

ナモさんの意志は受け継がれていく。



長本兄弟商会

[住所] 杉並区西荻南3-15-3

[営業時間] 10:00~20:00

(日曜)11:00~19:00 [定休日] なし

創業48年の老舗自然食品店。

有機・無農薬野菜と独自で買付けしている
天日塩などの自然食品も魅力。

子どもと一緒に学ぼう! 教科書先取りの古代ロマン

オススメYouTube動画
(TOLAND VLOG)

驚きの縄文文明

<第2回> 平和を愛する海洋民族「Dの遺伝子」

縄文文明の凄さは古さだけではなく、狩猟採集生活を続けながら、長いと6000年間も同じ場所に定住し、自然と共存した持続可能な社会を実現していました。そして最も驚くべきは、他の文明では必ず見つかる対人用の武器や戦死者の骨が一つも見つかっていない事です。縄文時代13000年以上もの間、戦争が一切なかったなんて、信じられますか?

平和がもたらした高度な文化と芸術

実用性よりもアートの様な複雑で美しい縄文土器を作り、顔や身体にタトゥーをして、翡翠や琥珀のアクセサリーで着飾り、四季折々の食材を様々な調理法で食べる豊かな食文化も持っていました。また、縄文人は日本列島を縦横無尽に翡翠や黒曜石の交易をしていたことがわかっています。そんなに遠くまでどうやって?

そう。縄文人は海洋民族だったのです。

そして、近年のDNA研究で、縄文人だけが持つ特別な「Dの遺伝子」が見つかり、日本人の起源に関する以前の定説が覆って世界を驚かせました。大航海をしていたDの一族。漫画「ワンピース」の世界は、もしかしたら縄文人の事を描いているのかも知れませんね。



司ぎはみ発見! 「井草式土器」

「〇〇式土器」と言う名前は「土器形式」と言っていて、古代の時代を表すカレンダーなのです(「〇〇時代」みたいなもの)。杉並区の地名が縄文早期(8~9千年前)の土器形式として名を残しているのは、杉並の歴史の長さを感じさせますね。



楽しい縄文土器の数々は杉並区立郷土博物館で見られます

(文・写真 ちがさき)



最近薄毛が気になり出した旦那

ちょっとうすくなってきたんだ

ふーん、でももう50才だし良くない？

まだ抵抗したい

なるほど

1

そういえば私の手作り化粧水、腕にぬったらやたらと毛が生えてきたよ！

うぶ毛復活！

まさか！俺もやる♪

2

にがり育毛ローションの作り方

- ・精製水 100ml
- ・にがり 30滴～

スプレー容器に入れて混ぜる。特に百会(脳天)にスプレーすると効果的です。マグネシウムが不足していると最初はヒリヒリしますが、数分以内におさまります。

3

使用後、一年経過

なんか持ちこたえてる気がする！

ナイス 毛根

しかも安い！

皆様もぜひお試しください♡

4



「今日、誰のために生きる？」

ひすいこたろう×SHOGEN



今密かに人気を集めているペンキ画家ショーゲンさんの本

「今日、誰のために生きる?」を知っていますか？

日本のサラリーマンだったショーゲンさんはある時ペンキ画家になるために1人、人口200人しかいないアフリカのブンジュ村に修行に行き、そこで暮らすことになりました。

不思議なことに、そこは縄文時代の日本人が持っていたとされる大切な教えを守っている村でした！

ブンジュ村での出来事、村の人から教わった数々の言葉、愛情を綴った素敵な本です。

きっと読めば自分が日本人であることが嬉しくて幸せに感じられると思います。

「人の心の中には、喜びのグラスというのがあるのよ。自分の喜びのグラスをまず満たして、そこからあふれた時、そのあふれた愛情で、人のためにしてあげたらいいのよ」

まず自分の喜びを満たしてあげる。今の日本人は出来ているでしょうか？

あふれた愛情で人に与える事ができたら、自分も相手も喜びでいっぱいになりますね。

ショーゲンさんはYouTube動画も沢山出されていますので、ぜひ検索して見てみてください！ (文・みなみ)



すぎなみ発見クラスとは？

杉並を愛する仲間が集まり、発見したワクワクを区民に発信し、杉並をより快適で楽しい街にして行くクラス活動です。食の安全部では「健康は食事から」をテーマに掲げ、化学物質に依存しない自然食の推進や日本の農家さんの応援をしていきます。教育文化部では、この杉並に、この日本に、そしてこの世界に生まれて来て良かった！と思えるような情報を発信して行きます。

サポート会員募集中！

すぎなみ発見クラスでは「サポート会員」を募集しております。イベント情報や季刊誌のお届け、イベントへの割引価格でのご参加などの特典があります。会費は無料ですので、是非ご登録ください。

会員登録フォームはこちら



suginamihakken@gmail.com



@SuginamiHakken

すぎなみ発見クラスは、杉並区まちづくり助成金交付認定団体です



第7号様式（第11条関係）

令和6年3月25日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 大井 妙子

まちづくり助成活動実績報告書

令和5年6月15日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	食と農でつながるすぎなみラボ
事 業 期 間	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	30,000円
活動に要した経費の額	30,636円

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	食と農でつながるすぎなみラボ
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	大 井 妙 子
活 動 テ ー マ	<p>「食と農でつながるすぎなみラボ」では、私たちの生活を豊かにし、健康や環境にもよいオーガニックについて、多くの人に関心を持ってもらいたいと考えています。</p> <p>そこで、オーガニックの良さを普及させることを目的とし、身近な西荻窪という街でオーガニックなお店を紹介する MAP を作成、配布し、今後は映画上映会やトークショーを計画しています。</p>
活 動 記 録 年 月	令和5年4月1日～令和6年3月31日の活動内容を記入してください。
<p>●定例会議（月に一度）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4/26 「テーマ決め」 ・5/17 「マップのイメージを決める」 ・6/21 「店舗選定」 ・7/19 「店舗選定 2 回目、担当決め」 ・8 月は中止 ・9/20 「店舗取材の内容決め」以降各自に店舗取材開始 ・10/18 「店舗取材の状況報告」 ・11/1 「店舗取材報告」 ・11/15 「店舗取材報告と、マップの詳細決め」 ・12/20 「デザイン会議」 ・1/17 「記事の店舗への確認にむけて」以降、各自に店舗に確認作業 <p>●マップ作成実働</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マップ取材 10 月～1 月 ・マップ制作 1 月～2 月 ・マップ入稿 2/13 予定 ・マップ納品 2 月中旬～下旬 ・マップを店頭に設置・配布 2 月下旬～ 	

事業の成果

杉並区「まちづくり助成金」を受けて、西荻窪での美味しく安全なお店のマップ作りを進めた。

<表面>

「にしおぎ Natural Food Map」（取材店舗数 22 件）

―店舗の基本情報

―お店の趣旨やお勧めする商品、アピールポイント

<裏面>

「にしおぎ Natural Food Map」の趣旨と、ピックアップした 3 店舗の特集記事

―長本兄弟紹介（ほびっと村 1F、バルタザール（ほびっと村 2F）

―一軒家カフェ&サロン hana

―原田のひかりファーム&野菜直売所

ポイントは、ナチュラルなイメージで、誰でも興味を持てるような印象のものに。

また、マップをお店においてもらいやすく、A3 サイズを小さくコンパクトにたたむ形にしました。

今後の活動の予定と抱負

<今後の活動予定>

- ◆マップ 2025 年版作成
- ◆WEB を公開し、マップと連動させていく
- ◆マップに紹介したお店の方を招いてのお話会開催
- ◆西荻のお店を利用している方々との情報交換会開催
- ◆来年 50 周年を迎える西荻北児童館の存続を願う保護者の会のオーガニック店のパイオニア「ほびっと村」の歴史に触れた冊子作り
- ◆オーガニック給食等に関する映画上映会
- ◆マップの食材を使用した朝カフェをイベント
- ◆農園視察

<抱負>

私たちの活動を通じて、西荻を愛する店舗の皆さんと共に西荻窪を美味しくて安心な食材で彩る街にしていきたいと思います。

また、西荻に住む人達が「身体に良い食材」「環境に良い食材」に関心をもち、子ども達のオーガニック給食の実現に繋げていけたらと思います。

収 支 内 訳 書

団体名 食と農でつながるすぎなみラボ

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	3,000円	会費@500円×6人
まちづくり助成金	30,000円	
その他	円	
合 計	33,000円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費			
(2) 広報活動費	にしおぎ Natural Food Map ・デザイナーへ制作費（税込） ・印刷 A3、1000部 （外四つ折クロス二つ折加工）	10,000円 11,665円	21,665円
(3) 事務運営 ・事業実施費	WEBサイトドメイン取得費用 WEBサイトドメイン更新費用 会議会場費（@500円・11回）	1,490円 1,981円 5,500円	8,971円
(4) その他			
合 計			30,636円

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出（1）～（3）以外のもの



FRESH! ORGANIC! BIO!



12しおぎ
Natural
Food Map



TAKE
FREE

59

4 ブラックカフェ&ギャラリー 松庵文庫

江戸より320年以上続くさつまいも農家が営むカフェ。有機日本茶と、落ち葉堆肥で育てたナチュラルのさつまいもの美味しい組み合わせをお楽しみください！

◎ oimocafe2248

2 本橋農園 & 野菜直売所

畑の横の直売所に並んでいるのは採れたての新鮮野菜やフルーツたち。無農薬で育てたみずみずしい旬の味をお楽しみください。直売所のポップやレシモも評判です。運がよければ、畑の妖精に会えますよ。

◎ shouanbunko

レストラン

イタリアンと和食が食べられるアットホームな雰囲気のカフェ。3月に移転してきました。できるだけ天然魚を仕入れていきます。おススメはお魚カルパッチョです！

◎ kakizoesyokudou

6 カフェ たまめし食堂

「体と心によさしいごはんをもっと気軽に」をテーマに、夫婦二人で営む食堂。生産量0.25の貴重な無農薬ササニシキや、抗菌性物質や遺伝子組み換えの飼料を問わず豊かな自然で育ったつくば鶏の鶏肉などを使ったお料理を楽しめます。お持ち帰りや出前も出来ますよ！

◎ nogi.tamameshi

自給自足の教室

3 メダカのがっこう

いざという時に頼りになる、ばあちゃんになろう！米づくりの農家とつながっているから手に入る。在来種で無農薬の最高の原料を使った、味噌、醤油、梅干し、たくあん教室などを開催。オーガニック給食を学校に取り入れる、よろず相談もしていますよ。

◎ npomedaka

11 パン ル プチ パン イウ

フランスパンや食パン、スコモン、焼菓子などを楽しまれる小さなパン屋さん。有機ショートニング、有機のフランス産チョコレート、北海道産有機小豆を使用しています！

◎ lepetitpain

東京女子
大学

12 カフェ、レストラン、レンタルサロン&スペース 一軒家カフェ&サロン hana

2階建て昭和の古民家は、のんびりと過ごすのにぴったりな空間。酵素玄米のお食事やお菓子スイーツなど、カラダにやさしくココロもほっとするメニューが沢山。長岡式酵素玄米は必要な栄養素が壊れてしまう完全栄養食！老廃物を排出する効果も◎

◎ hana.nishioji

◎ hana.nishioji

◎ hana.nishioji

13 お茶の販売 お茶とりのり 清風園

創業85年の日本茶専門店。名物は茶師十段がブレンドしたオリジナルの煎茶と、自家焙煎の西萩ほうじ茶！有機煎茶や有機麦茶もありますよ。

◎ nishiojimeicha

14 カフェ cafe wakko カフェ ワック

喫茶店好きの店主が始めた、静かで落ち着いた雰囲気のお店。有機の紅茶・抹茶・ルイボスティーや、手作りのクッキーがおすすめ！店内のギャラリースペースは個人やグループの展示にもご利用いただけます。

食料品、化粧品、文具品の販売

15 健康ショップ サニーマート 西萩店

「食は命なり」をモットーに、身体によい健康食品、自然食品、自然化粧品などを取り揃えています。はだか売りの新鮮野菜も美味し！食品ロス対策にも取り組んでいます。

カフェ

16 Cafe-GalleryK

気軽に一人で立ち寄りたくなる、とても静かで落ち着いた雰囲気のお店。有機や生産者の腕を見極め、独自に選んだ商品を届けています。

野菜、食料品、雑貨等の販売

19 長兄弟商会

有機・無農薬・無添加食品を販売する、オーガニックな八百屋のハイオニア！2025年で創業50年。食べる「走る」元気の腕を見極め、独自に選んだ商品を届けています。

◎ namo831

17 コーヒーショップ豆の木

店内に漂うかぐわしい香り。ここはコーヒーの専門店。有機栽培のトランジャラテ、カルア、ベルーグナミ、グアテマラ、コロンビア、カフェインレス・モカなどの生豆はその場で焙煎。出来上がりまで約5分です。

野菜の直売

18 地産マルシェ 西萩窪店

多くの生産者と協業し、毎日、産地から新鮮な野菜が届きます。店内に有機栽培コーナーもあります。

野菜、食料品、雑貨等の販売

22 原田のひかりファーム & 野菜直売店

「原田のひかり」のひかりは、光合成細菌から名づけられています。微生物を主体としたさまざまな農法で、農薬の使用量を減らしながら、野菜の品質を高める工夫が盛りだくさん！農園の入り口には直売所があり、年間を通して買うことができます。

◎ fbya7tax2lightdf

レストラン

20 BALTHAZAR (バルタザール)

長本兄弟商会が選んだ食材を使った、直営オーガニックレストラン。旬の食材を使った創作料理は、心も身体も満たしてくれます！

◎ officialbalthazar

野菜の販売

21 草木堂野菜店 西萩窪店

あなたと畑を近くする八百屋。60軒以上の農家さんと直接取引して、自分たちで農家さんまわって集めた野菜は鮮度が違う！農薬・化学肥料を使用していないお野菜もたくさんありますよ。

◎ kusakido

農園、野菜の直売

22 原田のひかりファーム & 野菜直売店

「原田のひかり」のひかりは、光合成細菌から名づけられています。微生物を主体としたさまざまな農法で、農薬の使用量を減らしながら、野菜の品質を高める工夫が盛りだくさん！農園の入り口には直売所があり、年間を通して買うことができます。

◎ fbya7tax2lightdf



59

カフェ

1 OIMO cafe zenpukuji

江戸より320年以上続くさつまいも農家が営むカフェ。有機日本茶と、落ち葉堆肥で育てたナチュラルのさつまいもの美味しい組み合わせをお楽しみください！

◎ oimocafe2248

農園、野菜の直売

2 本橋農園 & 野菜直売所

畑の横の直売所に並んでいるのは採れたての新鮮野菜やフルーツたち。無農薬で育てたみずみずしい旬の味をお楽しみください。直売所のポップやレシモも評判です。運がよければ、畑の妖精に会えますよ。

◎ shouanbunko

レストラン

イタリアンと和食が食べられるアットホームな雰囲気のカフェ。3月に移転してきました。できるだけ天然魚を仕入れていきます。おススメはお魚カルパッチョです！

◎ kakizoesyokudou

6 カフェ たまめし食堂

「体と心によさしいごはんをもっと気軽に」をテーマに、夫婦二人で営む食堂。生産量0.25の貴重な無農薬ササニシキや、抗菌性物質や遺伝子組み換えの飼料を問わず豊かな自然で育ったつくば鶏の鶏肉などを使ったお料理を楽しめます。お持ち帰りや出前も出来ますよ！

◎ nogi.tamameshi

自給自足の教室

3 メダカのがっこう

いざという時に頼りになる、ばあちゃんになろう！米づくりの農家とつながっているから手に入る。在来種で無農薬の最高の原料を使った、味噌、醤油、梅干し、たくあん教室などを開催。オーガニック給食を学校に取り入れる、よろず相談もしていますよ。

◎ npomedaka

神明通り

6 たまめし食堂

5 かきぞえ食堂 in かかやき亭

7 えんツコ堂 製パン

Big Smile Store 8

ゆきすきのくに 9

13 清風園

ルプチパンイウ 11

西萩窪

健康ショップ サニーマート

15 Cafe-GalleryK

16 地産マルシェ

17 豆の木

18 草木堂野菜店

19 長本兄弟商会

20 バルタザール

21 西萩窪

22 原田のひかりファーム

23 西萩窪

24 西萩窪

25 西萩窪

26 西萩窪

27 西萩窪

28 西萩窪

29 西萩窪

30 西萩窪

31 西萩窪

32 西萩窪

33 西萩窪

34 西萩窪

35 西萩窪

36 西萩窪

37 西萩窪

38 西萩窪

39 西萩窪

40 西萩窪

41 西萩窪

42 西萩窪

43 西萩窪

44 西萩窪

45 西萩窪

46 西萩窪

47 西萩窪

48 西萩窪

49 西萩窪

50 西萩窪

51 西萩窪

52 西萩窪

53 西萩窪

54 西萩窪

55 西萩窪

56 西萩窪

57 西萩窪

58 西萩窪

59 西萩窪

60 西萩窪

61 西萩窪

62 西萩窪

63 西萩窪

64 西萩窪

65 西萩窪

66 西萩窪

67 西萩窪

68 西萩窪

69 西萩窪

70 西萩窪

71 西萩窪

72 西萩窪

73 西萩窪

74 西萩窪

75 西萩窪

76 西萩窪

77 西萩窪

78 西萩窪

79 西萩窪

80 西萩窪

81 西萩窪

82 西萩窪

83 西萩窪

84 西萩窪

85 西萩窪

86 西萩窪

87 西萩窪

88 西萩窪

89 西萩窪

90 西萩窪

91 西萩窪

92 西萩窪

93 西萩窪

94 西萩窪

95 西萩窪

96 西萩窪

97 西萩窪

98 西萩窪

99 西萩窪

100 西萩窪

101 西萩窪

102 西萩窪

103 西萩窪

104 西萩窪

105 西萩窪

106 西萩窪

107 西萩窪

108 西萩窪

109 西萩窪

110 西萩窪

111 西萩窪

112 西萩窪

113 西萩窪

114 西萩窪

115 西萩窪

116 西萩窪

117 西萩窪

118 西萩窪

119 西萩窪

120 西萩窪

121 西萩窪

122 西萩窪

123 西萩窪

124 西萩窪

125 西萩窪

126 西萩窪

127 西萩窪

128 西萩窪

129 西萩窪

130 西萩窪

131 西萩窪

132 西萩窪

133 西萩窪

134 西萩窪

135 西萩窪

136 西萩窪

137 西萩窪

138 西萩窪

139 西萩窪

140 西萩窪

141 西萩窪

142 西萩窪

143 西萩窪

144 西萩窪

145 西萩窪

146 西萩窪

147 西萩窪

148 西萩窪

149 西萩窪

150 西萩窪

151 西萩窪

152 西萩窪

153 西萩窪

154 西萩窪

155 西萩窪

156 西萩窪

157 西萩窪

158 西萩窪

159 西萩窪

160 西萩窪

161 西萩窪

162 西萩窪

163 西萩窪

164 西萩窪

165 西萩窪

166 西萩窪

167 西萩窪

168 西萩窪

169 西萩窪

170 西萩窪

171 西萩窪

172 西萩窪

173 西萩窪

174 西萩窪

175 西萩窪

176 西萩窪

177 西萩窪

178 西萩窪

179 西萩窪

180 西萩窪

181 西萩窪

182 西萩窪

183 西萩窪

184 西萩窪

185 西萩窪

186 西萩窪

187 西萩窪

188 西萩窪

189 西萩窪

食材や調理の仕方にこだわった、安心・安全な食は心も身体もよります！西荻窪には、そんな素敵なお店がたくさんあります。ぜひこのマップを片手に、あなたや家族が心地よく過ごせるお店を見つけてみてください！

2024.2 発行 食と農でつながるすぎなみラボ

お問い合わせ：suginamilabolo@gmail.com



WEBサイトもCheck!

お店の情報は
Webでもまとめ
見られるよ！



<https://suginamilabo.net>

60

PICKUP



12 一軒家カフェ&サロン hana

1階のカフェ「あずきパーラー」では、あずきを使ったメニューを中心に、酵素玄米のお食事やあずきスイーツなど、カラダにやさしくココロもほっとするメニューが沢山あります。

ご飯は安心して食べられるように、千葉の「春子ファーム」から無肥料無農薬の玄米を取り寄せ、あずきと塩で「長岡式酵素玄米」を提供しています。3日以上寝かせて発酵させ、もちもちで、甘くて、旨みのある玄米にしています。柔らかいのでお子さんから高齢の方までおいしく食べられます。消化も良く、

PICKUP



19 長本兄弟商会(ほびっと村1F)

有機・無農薬・無添加の、野菜、加工食品、肉、魚、雑貨などのセレクトショップ。食べる！走る！元気が基本のスタッフが、品質や生産者の腕を見極め、独自に選り抜いた商品をお届けしています。

2025年で創業50周年を迎える長本兄弟商会、通称「ナモ商会」は、オーガニックを販売している店がまだ少ない時代から、その道を切り開いてきたパイオニア的な存在です。お店の成り立ちを伺うと、初代が「仕事は社会の役に立つものを、その中でも社会に対し一石を投じるものでありたい」との志を持ち、

さらに白米の6倍ともいわれる

ビタミン、ミネラル、食物繊維が

豊富に含まれていて、それだけ

に必要な栄養素が摂れてしまう完全米

養食は、老廃物を排出するデトックス効果

も期待できます。これは嬉しいで

すね！ 何より美味しいです！

他にもオーガニックのきな粉を使っ

たおはぎや、きな粉アイス、穀物オー

シなどもあり、どのメニューも素材を

大切に、化学調味料などは一切使わず

丁寧につくっているそうです。

お店の成り立ちを伺うと、以前開いていたセラピー

サロンでは体のケアをした後にお茶を出されていたそ

う。それが少しずつワークショップを開いて、ランチ

も付けたり、季節の養生を意識したりと、身体に良

いものをベースにしていくなかで、ご夫婦で今のお店

形にたどり着いたといえます。2階建ての昭和の古民

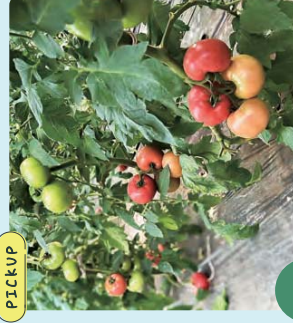
家は、のんびりと過ごすのにぴったりな空間です。

☎ カフェ 11:30 ~ 18:00 / 月・木・休

1975年にリヤカーで野菜販売をはじめ、その翌年現在の西荻窪のビルに店舗を構えたそうです。当時は「オーガニックとビッピーの店」としてマスコミに紹介され、ビルのオーナーも若い人を優先して入りたい意向もあり、1Fに有機野菜を売る「長本兄弟商会」、2Fにレストラン「満月洞(旧ほんやら洞)」、3Fにフリースクール「ほびっと村学校」と本屋「ナワ・プラサード(旧ブラサード書店)」がオープン。個人的なお店が一同に集まり、このビル一棟を小さな共同体(コミュニティ)とする「ほびっと村」が生まれました。昼間は野菜を売り、夜はアーティストから持ち込まれる様々な企画でコンサートを開催するなどの多彩な取り組みで、遠方から訪ねてくるお客も多く、時代を強く感じながらお店を運営されていたそうです。



PICKUP



22 原田のひかりファーム & 野菜直売店

原田映央(えいじ)さんは、代々農業を営む家に生まれ、お父さんの意志を引き継ぎ安心・安全な野菜作りにこだわってきました。微生物を主体とした農法に取り組み、液肥は酵母菌、乳酸菌、光合成細菌、納豆菌を自ら培養して作り、野菜のおいしさや糖度など、品質を高める工夫をされています。それらの菌の活用は肥沃な土壌を作るだけでなく、カビ予防、病原菌発生の減少となり、農薬を減らす効果に繋がっています。「原田のひかり」のひかりは光合成細菌から名づけられて

るのだそう。農薬をさらに減らすために、虫の飛来を

西荻窪には自然環境を意識された人々が多く、これまでもお店を運営していく後押しになってきたことで、これからも地域のみさんの生活に根差した品揃えを目指しながら、オーガニックが社会のスタンダードになるよう、未来へつないでいきたいといひます。

☎ 10:00 ~ 20:00 / 年始のみ休み

20 バルタザール (ほびっと村2F)

ナモ商会が選り抜いた食

材を使った、直営のオーガニックレストラン。



手間をかけ、気持ちのこもった料理を前に人々が集い、心豊かな楽しい時間を過ごして欲しいという想いから、2001年にほびっと村の2Fではじまりました。旬の食材を使った創作料理は、心も身体も満たしてくれます。

☎ 11:30 ~ 14:30、18:00 ~ 21:30 / 月・木・休

防ぐ「夜蛾灯(やがとう)」というグリーンライトも取り入れています。また、マルハナバチを放って自然受粉を促すことで、トマトなどはゼリー部と果肉部に隙間がなくなり実が締まり、酸味と甘みのバランスが絶妙な、おいしいものが育つそうです！

農園の入り口には「原田のひかり野菜」の看板がかかった直売所があり、年末年始を除き朝8時30分から開かれています。年間を通してトマト、イチゴ、メロン、キュウリ、ブロッコリー、大根、白菜など約18種類の野菜を無人販売機で買うことができます。

自慢は高品質のトマト、イチゴたち。マルハナバチを放したハウスのイチゴは甘くて香り高いと評判で、すぐに売り切れてしまうほど！直売所では野菜の販売と共に様々な野菜への取り組みをパネルにしたり、微生物主体農法の情報を発信されています。また、「原田のひかり野菜」は直売所だけでなく、保育園や幼稚園、学校給食などでも使われており、子どもの食育活動も熱心にされています。

☎ 8:30 ~ なくなくなり次第終了 / 年末年始を除く



第7号様式(第11条関係)

令和6年3月25日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 山田 杏子

まちづくり助成活動実績報告書

令和5年6月15日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団体名	軒先から、こんにちは実行委員会
事業期間	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	30,000円
活動に要した経費の額	30,152円

添付書類

1 会計報告

- (1)収支内訳書
- (2)領収書
- (3)その他

2 事業報告

- (1)事業実績及び事業の成果
- (2)活動写真
- (3)その他

事業実績報告①

団体名	軒先から、こんにちは実行委員会
代表者 ・ 連絡先 (住所・Tel等)	山田 杏子
活動テーマ	【開催内容】 1. 住民参加型イベント「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」の開催 2. 上記イベント開催に向けた住民参加型の「寄り合い」の開催 【開催目的】 1. 住民が地域コミュニティへ自発的に参加する風土の醸成 2. 近隣に住む人達との緩やかなつながりが生まれることで、地域の防犯・防災面に寄与 3. 自分たちの住むまちの魅力を再発見し、住民の街への愛着を深める
活動記録 年 月	令和5年4月1日～令和6年3月31日の活動内容を記入してください。
<p>令和5年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6/25(日) 実行委員定例: イベント開催時期や方針の検討。 ・8/ 9(水) 実行委員定例: 開催日時や募集告知先等の検討。 ・8/18(金) イベント出展者募集開始: 「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」vol.3開催日を決め、出展者及び軒先提供者の募集告知を開始。近隣幼稚園や保育園、以前の出展店舗に告知チラシを持ち込み、でんごんくん等での掲示を実施。 ・9/10(日) 募集締切: 22組の出展を受付。 内、自宅や店舗での出展は12組。その他は軒先シェアでの出展。 内、7組が初出展。出展動機として、これまでに来場者として参加しており、今回は出展側をやってみたいと思われた方が3組いらした。 ・9/10(日) 出展者事前説明会: いんにつさん(成田東4-29-7)にて事前にイベント開催目的の共有や質問等に応え、当日安心してご参加いただけるような話し合いの場を設けた。初めての方を中心に出展者7組が参加。 ・9/17(日) 実行委員定例: 開催前の最終打合せを実施。ウェブサイトに出展者情報を掲載し、SNS(Instagram)で詳細情報を発信。 ・9/23(土) 環境美化活動(図書館 草むしり): 軒先イベントの地域の方の出展場所として協力してくださる成田図書館の敷地内について、植栽の雑草草むしりを実施。 図書館職員2名、実行委員3名、出展者2家族が参加(大人7名、子ども3名)。 ・9/25(月) 実行委員にて町内会(東二会)長へご挨拶。 ・9/27(水) ウェブサイト「高円寺経済新聞」にて開催情報掲載。 ・10/1(日) 「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」vol.3開催 同日「寄り合い～まちとひとを知る～ 実行委員メンバーによる開催ウラ話」開催 <p>令和6年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1/21(日) 実行委員定例: イベント振り返り 	

事業の成果(制作したチラシ等は別途添付いたします)

過去最多**22組**出展。プロ・セミプロとして活躍されている方に限らず、企画主旨である自宅の軒先で好きなこと、やってみたいことをご近所さんにお披露目しようという目的に共感した出展も増え、個人での1日だけの軒先フリーマーケットとして、子ども店長が**2組**、過去イベントに参加者として来場し今回は出展したいという問合せが複数あったことが特徴的で、世代の広がりや主体的な地域住民と出会う機会となった第3回目であった。

1.住民参加型イベント「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」

・10/1(日)「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」vol.3を開催。天候は曇りがちであったが200人程度が来場。※10/1は都民の日。

・まち歩きスタンプラリーでは14ヶ所の軒先をすべて周るともらえるノベルティを準備し、50人程度が完遂した。ノベルティについてはvol.1及びvol.2に出展していたTakumiGlass工房(杉並区)へイベントロゴ焼印入りのオリジナルタイルコースター制作を依頼。

・出展者は過去最多22組(新規5組、過去参加経験あり17組)。新規5組の参加理由は、過去イベントに参加者として来場し次回出展したいと考えていたことや、ポスターやSNSでの募集を見て興味を持ったことが理由となっている。成田東地域内に会社や店舗あり7組(杉並区立成田図書館を含む)、その他杉並地域で店舗営業・ネット販売・イベント出展中心6組、個人・地域団体(communitiy plus)9組。1軒先に2-3組を集め、出展者が各軒先を運営。フリーマーケット、ワークショップ、物販、飲食店舗など多様なジャンルとなり、スタンプをもらいながら出展者と来場者の交流が進んだ。

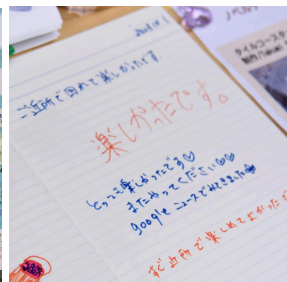


2.上記イベント開催に向けた住民参加型の「寄り合い」の開催

・10/1イベント終了後の寄り合い(反省会)については出展者15組及び来場者1名が参加し、当日の感想等をシェアするとともに、顔合わせ・交流の機会を設けた。

・これまで課題としていた告知について、ミニチラシがあると出展者として事前の告知協力ができるという話があり、自発的な提案があったことは嬉しい収穫であった。

・その他課題としては出展者が増えたことにより、まち歩きスタンプラリーに時間を要し、完遂者が減ったことで、出展場所によって来場者数が偏りが出た。キッチンカーを誘致するなど、食事ができる成田東でじっくり滞在できるだろうというアイデアが出た。



※出展者募集ポスター(ラミネート)は近隣幼稚園等が掲示ご協力

今後の活動の予定と抱負

住民参加型イベント「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」及び「寄り合い」の継続

2020年、2022年、2023年と継続してきたことで運営体制及びサイクルができ、3回とも出展している方からは年1回の楽しみという声もいただくようになった。成田東の開催地域内では初めて知った、誰でも出展できると思わなかったという声もいただくので、次回は

- ・早めに開催日(9月末～10月上旬 日曜日)を決め
 - ・出展者が増えることはありがたいことなので、新しい参加者の方には企画主旨をきちんと説明し、「自宅の軒先で好きなこと、やってみたいことをご近所さんにお披露目しよう」という軸がぶれない範囲で新しいことにもチャレンジし、
 - 1.住民が地域コミュニティへ自発的に参加する風土の醸成
 - 2.近隣に住む人達との緩やかなつながりが生まれることで、地域の防犯・防災面に寄与
 - 3.自分たちの住むまちの魅力を再発見し、住民の街への愛着を深める
- ことにつなげていきたい。

以上

収 支 内 訳 書

団体名 軒先から、こんにちは実行委員会

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	0円	
まちづくり助成金	30,000円	
その他	0円	
合 計	30,000円	

【支出】※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

			合計金額
(1) 学習活動費			0円
(2) 広報活動費	告知物ラミネート 出展説明会資料プリント・コピー 出展者配布用ポスター(A3,A4)印刷 ポスター追加プリント・コピー スタンプラリー台紙(A4)印刷 開催報告チラシ(A6)印刷	550円 50円 3,582円 70円 3,040円 3,060円	10,352円
(3) 事務運営 ・事業実施費	住民参加型イベント 「軒先から、こんにちは」 イベントノベルティ制作材料費 ボランティア保険加入 スタンプラリー用スタンプ&スタンプ台 購入	15,000円 4,140円 660円	19,800円
(4) その他			
合 計			30,152円

- (1)学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2)広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3)事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4)その他 : その他の支出(1)～(3)以外のもの

軒先イベント参加者募集！



軒先から、
こんにちは

ナリタヒガシ



参加方法

家の軒先で好きなこと、やってみたいことを始めてみませんか
はじめて大歓迎！お気軽にご相談ください！

01

ご自宅前で参加
参加費無料

02

軒先、庭先など
の場所を提供

ご自身の好きなものや手作り小物、家で眠っているものでご自宅の軒先を1日だけフリーマーケットのようにしてみたい方、ご自宅の軒先などをご近所さんに使わせてくださる方を募集しています！

募集場所：成田東1、3、4丁目のあたり

内容：まちなかスタンプラリー、ワークショップ、
物販、フリーマーケット

主催：軒先から、こんにちは実行委員会
お問合せ：greetingtoyou.n@gmail.com
Instagram @nokisaki_kara_konnichiwa

成田東に住む人、働く人、関わる人が有志で立ち上げ、今年で3回目の開催になりました。

申込締切

一次 8/20 Sun.

最終 9/10 Sun.

お申込み・お問合せは募集要項
をご覧の上、メールアドレスへ
ご連絡ください。

募集要項





10.1 Sunday

Vol.3

※雨天延期（延期日 10/8 sun）

会場：まちなかの軒先 / 時間：11:00~16:00

参加費無料 杉並区成田東 各所にて

出店：いんにっさん / mar works / 成田図書館
オイルタッチセラピーあさごや / まちに住んでいるみなさん

案内所：いんにっさん（杉並区成田東4丁目29-7）
HP：<https://nokisaki.wixsite.com/karakonnichiwa>

軒先の先へ

まちに住む人たちの
出会いを楽しむ1日

軒先から、 こんにちは

ナリタヒガシ

寄り合い
～まちとひとを知る～
軒先から、こんにちは実行委員
メンバーによる開催 **ウラ話**

会場：いんにっさん
時間：17:15~18:00

主催：軒先から、こんにちは実行委員会
デザイン：山田 真実

フリーマーケット

物販

ワークショップ

まちなかスタンプラリー



※注意点※

- ・天候等により、影響で開催が延期または中止になる可能性があります。その場合はホームページやInstagramでお知らせします。
- ・マイバッグ持参にご協力ください。
- ・イベント開催中に会場の様子を撮影した画像・映像等は、PR のためホームページ及び SNS 等へ公開する場合があります。写り込みが難しい場合は、お気軽に撮影スタッフまでお申し出ください。
- ・イベント中のいかなるトラブル、盗難、事故等の責任は一切負いません。

HPはこちらから！



軒先から、
こんにちは

ナリタヒガシ

まちなか
スタンプ
ラリー

軒先スタンプを全て集めてゴールをめざせ！
コンプリートした方には軒先ノベルティをプレゼント！

開催日時 10/1(日) 11:00 - 16:00 ※雨天の場合 10/8(日) に延期

<ノベルティプレゼント条件>

- ・スタンプ欄にすべてのお店スタンプを押してもらっていること。
- ・開催時間内にゴール1階にある総合案内所にスタンプカードをお持ち頂き、一言イベントについての感想をご記載いただくこと。

※スタートはどの軒先のお店からでも可能です。

<注意点>

- ・マイバッグ持参にご協力ください。
- ・イベント中のいかなるトラブル、盗難、事故等の責任は一切負いません。

下記をヒントにスタンプポイントのお店を見つけよう！

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 01 外壁が木の板縦張りの建物 | 08 向かいに幼稚園、青いひさし |
| 02 2階 | 09 丸い看板、電車の絵 |
| 03 図書館裏 | 10 外壁が木の板横張りの建物 |
| 04 1階 | 11 向かいに病院 |
| 05 1階部コンクリートの建物、E | 12 斜め向かいにコインパーキング |
| 06 1階部コンクリートの建物、D | 13 ブラック |
| 07 斜め向かいにパン屋さん | 14 壁が白いタイル |

まちなかスタンプ欄

01 mar works 余白・489 food・/ yohaku labo	02 かわいへつ特約・てくてく ANU72 神戸屋かき氷 Cano	03 jo and A. すきまば みつくんの おもちゃ屋さん	04 meow 建材いちば DAIKRAFT	05 あいうえほ	06 の、おはなし	07 茶葉菜
WS・物販	WS・体験・物販	WS・フリマ	WS・物販	物販	物販	物販
08 バナナライフ	09 コベゼ・ツズ POLPOL	10 おひめ・おきこや ハマダマラボ	11 劇りきり矢と 輪投げのお店	12 つるたろう	13 さくらうくんの おみせ	14 成田図書館
物販	物販	フリマ・体験・物販	フリマ	フリマ	フリマ	



スタンプラリー参加中の緊急連絡先：

(実行委員会)

地理院地図(電子国土WEB)を加工して作成



軒先から、こんにちは 毎年、秋開催！

家の軒先で好きなこと、やってみたいことを始めてみませんか



@NOKISAKI_KARA_KONNICHIIWA

これまでの開催の様子はSNSにて！

ご自身の好きなものや手作り作品、家で眠っているもので、ご自宅の軒先を1日だけのフリーマーケットにするようなイベントです。

明日から"こんにちは"と言える方がご近所に増えますように。

開催エリア：成田東1、3、4丁目のあたり

内容：まちなかスタンプラリー、ワークショップ、物販、フリーマーケット

主催：軒先から、こんにちは実行委員会

お問合せ：greetingtoyou.n@gmail.com

Instagram @nokisaki_kara_konnichiwa

軒先から、こんにちは



成田東に住む人、働く人、関わる人が有志で2020年に立ち上げました。

第7号様式（第11条関係）

令和6年3月25日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 菊田和子

まちづくり助成活動実績報告書

令和5年6月15日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	こもれび会
事 業 期 間	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	30,000円
活動に要した経費の額	33,716円

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	こもればい会
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	菊田和子
活 動 テーマ	地域連絡会の地域を見守る活動に仲間達が近隣に住んでいる高齢者の引きこもり・孤立を防ぐために、定期的な『こもればいサロン』の運営を目的として発足しました。
活 動 記 録 年 月	令和5年4月1日～令和6年3月31日の活動内容を記入してください。
<p>場所 区営久我山 4 丁目第二アパート 集会室</p> <p>*4/25 (火) こもればい会の「こもればいサロン」活動が始めるにあたり運営費の確保の話し合い、杉並区の『まちづくり助成交付申請書』申請にあたり社協の担当者より助言があり、申請に向けて準備活動開始。</p> <p>*5/26 (金) こもればい会総会を開催 『まちづくり助成金』交付申請方針に基づき申請書類内容の提示と説明がなされた。事業計画・活動にスケジュール・収支予算等の打合せを遂行。</p> <p>*6/16(金) 『こもればいサロ』月 1 回 14:00～16:00 の開催に向けて案内チラシの配布・サロンのプログラム作成や開催準備の事前打合せあわせを行う。</p> <p>*6/23(金) 【参加者 1 8 名 チラシを見て参加】 『こもればいサロ』の定期開催 月 1 回第 4 金曜日 14:00～16:00 スタート サロン開催の挨拶にはじまり参加者の自己紹介、コグニサイズ(二重課題運動)をして和んだ後に折り紙をして過ごしました。</p> <p>*7/28(金) 【参加者 1 6 名 初めの方 6 名含む】猛暑の中の開催 猛暑の中での開催、この回から名札ケースを用意し全員が記入装着、かえりに返却とした。全員が自己紹介後、水分補給をしながらおしゃべりタイム、その後スタッフのキーボード演奏で季節に合った曲を歌う。 【 海・富士山・夏の思い出 】 折り紙で「花かご」</p> <p>*8/25(金) 【参加者 1 4 名 初めの方 6 名含む】猛暑の中の開催 お互いに挨拶やおしゃべりタイム、スタッフのキーボード伴奏で 5 曲歌う。 【 浜辺の歌・東京音頭・ローレライ・青い山脈・椰子の実 】 椅子に座ったままで手足の運動やジャン対決で脳トレ・色紙を使いかわいなお花づくりを楽しんだ。</p> <p>*9/22(金) 【参加者 1 4 名 初めの方 6 名含む】猛暑の中の開催 長寿応援ポイントの対象者の参加者が多く長寿応援ポイントの申請名簿を作成。各自がオリジナルのメッセージカード作りを楽しんだ。スタッフのキーボード伴奏で 5 曲歌う。【 赤とんぼ・旅情・荒城の月・知床旅情・村祭り 】</p>	

***10/27(金) 【参加者 13 名 初めての方 4 名含む】**

次回 11 月から長寿応援ポイントの対象者の参加者に配布されることを報告
色紙からコスモスの花びらからハサミを使用して手作りしたコスモスを緑の台紙に
貼って作品を完成させた。スタッフのキーボード伴奏 5 曲歌う。

【高校三年生・学生時代・月の砂漠・故郷の空・里の秋】

***11/24(金) 【参加者 24 名 初めての方 3 名含む】**

今回から 75 歳以上の参加者方に、長寿応援ポイント（1 ポイント）シールが配布さ
れる様になり該当者の確認がなされた。

***12/22(金) 【参加者 28 名】**

有志のスタッフに依り、前日に会場のセッティングやパーティーリングの飾り付け等
ほぼ完了しており、定刻には余裕をもって、来場者を迎える事ができた。特別出演の
鳥井さんのご主人が登場し、お手製のチェロで、奥様のキーボードと合わせ「愛のあ
いさつ」「サンサースの白鳥」を生演奏してくださった。一同感動、感謝、拍手

***1/26(金) 【参加者 14 名 初めての方 1 名含む】**

折り紙で「変わり折り鶴」を折る。広がる羽で複雑な工程をわいわい言いながら、助
け合って完成させることができました。その後、昔の歌を 5 曲合唱する。

***今後の開催予定 2/23(金) 、3/22(金)**

事業の成果

今年度の事業報告では、区営久我山4丁目第二アパートの集会場にて、令和5年6月より毎月第四金曜日14時より2時間、定期開催をしてきました。参加者の年齢層は75歳前後で女性が中心となり、初めてお会いする方でも和気あいあいと楽しい雰囲気楽しんでいただけるよう工夫しています。活動を通し、「長寿応援ポイント」を集めることができ、その収集に喜びを感じ参加される方が多数いらっしゃいます。また、「ケア24久我山」のサポートにより、開催日時の告知や開催時には様子を見にきてくださり、手厚い協力に感謝しています。これまでの実績から、少しずつ活動内容や参加人数が増えてきており、中でも活動の一つで、演奏に合わせた合唱は好評でリクエストが多く、季節に応じた選曲でみなさん楽しまれています。開催にあたり、事前準備が毎回大変ではありますが、スタッフ全員地域とのつながりややりがいに喜びを感じながら、続けております。

今後の活動の予定と抱負

今後の活動としては、定期開催は継続したいとスタッフは考えています。そのためには、協力スタッフを今よりも増やし、レクレーションの内容も参加者の要望に応じてバリエーションを増やして、2年目はより充実した開催ができるよう改善や努力をしていきたいと思っています。また現状の検討すべき点では、参加費用はとらず、参加者負担がなく参加しやすい会の継続を考えていますが、会場費用や消耗品費等に費用がかかり、安定した開催のため収支面で運営方法を模索しています。

収 支 内 訳 書

団体名 こもればい会

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	7, 000円	1,000 円 × 7人
まちづくり助成金	30, 000円	
その他	1, 000円	寄付金
合 計	38, 000円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費	会場使用料	12, 000	20, 683
	交通費	2, 136	
	消耗品費	6, 547	
(2) 広報活動費	ポスター印刷	660	660
(3) 事務運営 ・事業実施費	クリスマス会用お菓子	1, 898	12, 373
	消耗品費	10, 475	
(4) その他			
合 計			33, 716

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出 (1) ～ (3) 以外のもの

第13回

こもれびサロン

日時 2月23日 金曜日 (毎月第4金曜日)

午後2時～4時

場所 久我山4丁目第2アパート集会室

15号棟1階

参加費 無料

2月の お楽しみプログラム

- ☆楽しくおしゃべり
- ☆季節の歌を歌いましょう
- ☆飾って楽しめるお雛様を
折り紙で作りましょう
- ☆頭と手足を使った脳トレゲーム
etc.



地域に開かれた気軽なサロンを目指しています

みんなで 楽しいひとときを過ごしましょう!!

初めての方も大歓迎 !!

あなたの参加をお待ちしています

こもれびサロンは
長寿応援ポイントの対象です

次回は3月22日(金)です

問い合わせ先：ケア24久我山

☎ 03-5346-3348

第7号様式（第11条関係）

令和6年3月25日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 中川 圭珣

まちづくり助成活動実績報告書

令和5年6月15日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	いぐさの赤い椅子
事 業 期 間	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	¥30,000
活動に要した経費の額	¥30,863

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	いぐさの赤い椅子
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	中川 圭珣
活 動 テ ー マ	商店街をはじめ、街なかに【誰が座っても良い椅子】を設置し、休める場所を作り、誰もが気軽に外出できる街をつくる。
活 動 記 録 年 月	令和5年4月1日～令和6年3月31日の活動内容を記入してください。
<p>4/10（月）定例活動 寄付の椅子の回収、リメイク作業</p> <p>5/10（水）定例活動 ベンチ他2脚完成 信用金庫他へ設置</p> <p>6/07（水）定例活動 下井草駅用のベンチ他 3脚リメイク作業</p> <p>7/05（水）定例活動 連絡会</p> <p>7/16（日）桃5小学校 盆踊り会場に休み処として赤い椅子の設置協力</p> <p>8/02（水）定例活動 駅用ベンチ完成、時計店他に椅子を設置。</p> <p>9/14（木）中瀬中体験学習に協力 中学生と一緒に赤い椅子点検（11脚）</p> <p>10/2（月）西武線下井草駅にベンチ設置。西武鉄道、区職員 同席。</p> <p>10/4（水）定例活動 イベント出張用の椅子 4脚リメイク作業</p> <p>10/12（木）イベント用の椅子を完成作業</p> <p>10/14（土）AM:下井草こどもプラザ主催 ハロウィンワークへ椅子の設置協力 PM:中瀬中学フェスタ 校庭に休み処として赤い椅子の提供協力</p> <p>10/21（土）八成ひと時保育主催 ハロウィンワークへ椅子の設置協力</p> <p>11/1（水）定期活動 クリニック向けの椅子他 のリメイク作業</p> <p>11/4（土）どっか〜ん祭り に休み処として赤い椅子の提供協力</p> <p>11/29（水）社協主催のボラセンチャレンジ説明会で登壇し 活動紹介。</p> <p>12/3（日）井草の森公園 プレーパーク【のびっば広っぱ】に赤い椅子の提供協力</p> <p>12/6（水）定期活動 椅子のリメイク作業</p> <p>1/7（日）井草の森公園 プレーパーク【のびっば広っぱ】に赤い椅子の提供協力</p> <p>R5 年 1/10（水）連絡会</p> <p>2/4（日）井草の森公園 プレーパーク【のびっば広っぱ】に赤い椅子の提供協力</p> <p>2/7（水）雪の為 定期活動中止</p> <p>3/2（日）井草の森公園 プレーパーク【のびっば広っぱ】に赤い椅子の提供協力予定</p> <p>3/6（水）定例活動 予定</p>	

事業の成果

- ・R5 年度は新たに 8 脚の椅子を設置することができた。
特に下井草駅北口に設置できたことは地域の周知に大きく影響するものとなった。
高齢者のみならず、子供、赤ちゃん連れ、
サラリーマンなど世代を超えて利用されている。



下井草北口へ設置

- ・地域のイベントに休み処として 椅子を提供する声掛けを頂き、
小学校の盆踊りをはじめ地域のイベントに休み処赤い椅子 として出張提供し、
多世代の交流に発展する事が出来た。



どっか〜ん祭り



プレイパーク のびっば広っぱ



中瀬中学フェスタ

- ・設置済みの椅子の点検を実施、小さな傷やシールの剥がれを確認し、
修理。設置後の椅子の痛みなど、スタッフで共有でき、
スタッフの責任感も向上している。



- ・認知面の低下から引きこもりがちになっていた
高齢者に声をかけて
ペンキ塗りの作業を手伝ってもらった。
本人がとてもイキイキと活動に参加している。



今後の活動の予定と抱負

- ・商店街を中心に椅子の設置を進めてきたが、「ここにも欲しい」という要望がある。
活動をさらに地域に広め、設置依頼の営業活動を進めていき、
【誰もが知ってる赤い椅子】を目指す。
- ・スタッフの懸念だった「この椅子で誰かがケガをしたらどうする？」問題をクリアにする。
他活動団体との交流を持ちながら情報を共有し、保険について考える。
- ・子育てチームからのコラボのお誘いがあり、手探りで協力してきた。
定期的な協力依頼もあり、今後地域の【出張お休み処】として広く活動するために
駆動力も強化したい。
- ・親子ワークショップで赤い椅子を作る。自分が作った椅子が地域に設置され、
誰かが座っている という喜びを共有できたらと考えている。

収 支 内 訳 書

団体名 いぐさの赤い椅子

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	0 円	
まちづくり助成金	30.000 円	
その他	863 円	寄付金
合 計	30.863 円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費			
(2) 広報活動費	チーム T シャツ ①②	@319×22 枚 送料 ¥1.760	8.778
(3) 事務運営 ・事業実施費	サンダー修理他 ③ サンドペーパー他 ④ 修理用木材 他 ⑤ パウチ代 ⑥ 集会室使用料⑦	8.140 1.575 1.870 500 2000	14.085
(4) その他	運搬協力費⑧～⑳	@500×16 回	8.000
合 計			30.863

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出 (1) ～ (3) 以外のもの

赤い椅子 MAP



榎本豆腐店さん



橋本時計店さん

リビングパートナー
かねいちさん

下井草商店街
振興組合事務所さん



ライスプラザ
仁神精米店さん



“祥月”
田口さん宅

中村薬局
本店さん

ジェル ヤナギサワさん

西武信用金庫さん



東京ケアサービス
(高田)さん



下井草駅
南口



桃5小学校の盆踊りでは
赤い椅子を「お休み処」として
グラウンドに設置しました。



第7号様式（第11条関係）

令和6年3月25日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 星野 俊子

まちづくり助成活動実績報告書

令和5年6月15日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	語ろう！笑おう！華の会
事 業 期 間	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	30,000円
活動に要した経費の額	32,214円

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	語ろう！笑おう！華の会	
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	星野 俊子	
活 動 テーマ	話したい事。何でも云える場所。	
活 動 記 録 年 月	令和5年4月1日～令和6年3月31日の活動内容を記入してください。	
令和5年	参加人数	
4/15(土)1:30	脳梗塞の話、メンバーのお一人が3回経験した話	8名
5/20(土)1:30	新人さんの挨拶(3名) 折り紙、お茶、歌	9名
6/17(土)1:30	入れ歯の話、体験談、お茶、歌	11名
7/15(土)1:30	膝関節の話、お茶、歌	11名
8/19(土)1:30	区から認知症のアンケート、お茶、歌	13名
9/16(土)1:30	看護師さんを迎えて高齢者の食事の話、お茶、歌	9名
10/21(土)1:30	難聴の話、お茶、おしゃべり、歌、体操	11名
11/18(土)1:30	二胡の演奏、お茶、おしゃべり、歌、体操	12名
12/16(土)1:30	マジックショー、お茶、おしゃべり、歌	12名
令和6年		
1/20(土)1:30	楽器シターコンサート、歌、お茶	12名
2/17(土)1:30	足、ふくらはぎの話、お茶、歌	
3/16(土)1:30	誤嚥を防ぐ食事(予定) お茶、歌	

事業の成果

* 少しずつ参加人数が増えました。

* 参加者が喜んで来て下さる。

* 看護師さんをお呼びして、皆さんの3食の食事を見ていただきました。
食の大切を話してくださり、全体的にもう少したんぱく質とカルシウムを摂る
ようにとのこと。

* 二胡の演奏をお願いしました。
二胡はニシキヘビの皮を使い馬の毛30本で弓を作り、2本の弦の間に弓を挟んで
棹の根元に共鳴して音になる。これにはみんなが驚きました。
材質は紫檀、黒檀、紅木などが使われるとのことでした。

* マジックショーを行いました。
メンバーの何人かが演目に加わってとても楽しく大笑い！

* シターのコンサートを行いました。
珍しい西洋楽器です。静かな音色を聞いてその後シターの伴奏でみんなで歌をうたい
皆さんにとっても喜んでいただきました。

* 参加者の声
この会はいろいろ考えてやってくださるので嬉しいです。

これは助成金を頂いたことでできたことです。 星野

今後の活動の予定と抱負

*月一回の集いは現状維持したいと思います。

*もう少し人数を増やしたいです。

*落語、歌、演奏、ユーモアのある話をボランティアでやってくださる方がいらしたらいいなと考えております。

収 支 内 訳 書

団体名 語ろう！笑おう！華の会

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	2, 0 0 0 円	200×10
まちづくり助成金	3 0, 0 0 0 円	
その他	円	
合 計	3 2, 0 0 0 円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費	会場使用料（盆、暮 品物で）	3, 5 8 4	1 4, 5 8 4
	講師謝礼	1 1, 0 0 0	
(2) 広報活動費	印刷費、コピー代	3, 2 5 0	3, 2 5 0
(3) 事務運営 ・事業実施費	消耗品費	1 4, 3 8 0	1 4, 3 8 0
(4) その他			
合 計			3 2, 2 1 4

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出（1）～（3）以外のもの

令和5年度 まちづくり助成活動実績報告書

登録印刷物番号

令和5年度版

05 - 0111

令和6年3月発行

編集・発行 杉並区都市整備部管理課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南一丁目15番1号

TEL (03) 3312-2111 (代)

☆杉並区のホームページでご覧になれます。 <https://www.city.suginami.tokyo.jp>