





# AVENUE INFORMATION

1	第13回 初詣フェスティバル	◆1・3(木) 9時~15時 ◆隅田川神社参道 ◆模擬店・フリマ	☎090-3501-9082
2	パネル展示「HOKUSAI」	◆1月22日(水) 10時~18時 ◆すみだまち処(東京ソラマチ5階) ◆展示・販売	☎5608-6115
3	東白鬚公園青空フェスティバル	◆1・6(日)・27(日) 9時~15時 ◆東白鬚公園南広場 ◆模擬店・フリマ・物産	☎090-3501-9082
4	東白鬚公園親子フリマ	◆1月13日(日) 9時~15時 ◆東白鬚公園南広場 ◆模擬店・フリマ ◆親子参加は出店料半額	☎090-3501-9082
5	シニア向けスマートホン講座	◆1月16日(水) 13時半~ ◆すみだ女性センター(押上2-12-7) ◆定員20名 ◆無料 ◆要申込	☎5631-2577
6	人生満開気功教室	◆1月16日(水) 18時半~ ◆兼平3丁目会館和室(兼平3-2-5) ◆講師/中村康弘氏 ◆参加費3,000円(茶菓代を含む)	☎090-8580-3246
7	すみだ童謡を歌うつどい~ピアノで民謡を歌おう~	◆1月16日(水) 19時~ ◆豊舟文化センター ◆参加費1,000円(楽譜代等)	☎3610-3863
8	下町中ノ郷寄席	◆1・26(土) 18時半~ ◆中ノ郷信用組合本店(東駒形4-5-4) ◆1,200円 ◆入船亭 小辰、春風亭 小柳枝	☎3622-2984
9	キラキラ橋商店街朝市	◆1・27(日) 7時~10時 ◆向島キラキラ橋銀座商店街(京島3-53-7周辺)	☎3612-2258
10	大横川親水公園フリーマーケット	◆1・27(日) 10時~16時 ◆大横川親水公園長崎橋橋脚イベント広場(錦糸町駅北口3分)	☎090-8722-0437

## 川柳コーナー

◆心遣いがないのか この日本  
◆来季 近いうちには 整理らしい  
◆ミサイルは 早く上げろで 自分落ち  
◆四国巡礼 今度はましめに やるつもり?  
◆トネルの 出口が見えて 皆パンザイ  
◆今年こそ 今年こそと言う お正月

本所のご隠居 直井高一郎作

### ◆江戸東京博物館だより

◎江戸東京博物館正月臨時開館  
◆常設展示観覧料無料 1月2日(水)・3日(木)  
◆常設展示室先着入場200名様「お城絵はがき」プレゼント 1月2日(水)~4日(金)  
◆夢かくり一座大公演  
1月2日(水)~6日(日) 11時・13時・15時  
◆ぶらぶら町人展示室に出現!  
1月2日(水)・3日(木)  
◆華楽舞/獅子舞 1月2日(水)~6日(日)  
◆えどはく寄席「正月寄席」  
1月12日(土)~14日(月・祝) 中村座前

### ◎伝統芸能フォーラム「えどはく新春寄席」

■日時: 1月3日(木)・4日(金) 13時~  
於: 1階ホール  
■入場料: 全席指定 3,000円  
■出演: 柳亭市馬、入船亭扇屋、江戸家猫八、ナイゾウカ

### ◎江戸東京博物館 開館20周年記念特別展「尾張徳川家の至宝」

■期間: 1月2日(水)~2月24日(日)  
◎企画展「笑う門には福来る」  
「浮世絵の中の忠臣蔵」

### ◎ミュージアム

毎週金曜日 16:00~。常設展示室日本橋下集合。  
「笑う門には福来る みどろ」1月4日・11日  
「江戸と結ぶ村と島」1月18日・25日

### ◎ふれあい体験教室

「謎月体験茶席」(当日先着21名)  
■1月26日(土) ①13:30~ ②14:30~  
■問合せ: 〒130-0015 墨田区横綱1-4-1 東京都江戸東京博物館 ☎3626-9974  
<http://www.edo-tokyo-museum.or.jp>

### ◆東向島珈琲店 イベント

◎CoTNAS@東向島珈琲店  
個性的なブランドが集まった【CoTNAS】が東向島珈琲店にて展示販売イベントを開催致します。  
■会期: ~2月5日(日) 8:30~20:00 水曜休業  
■出品品: イタリアの牛車を使った手作りパン、60年代のロンドンの雰囲気たっぷりモックシャーツ、心地好きにはたまらないキュートな雑貨、フラワーアーティストが創り上げるアクセサリー、ベビースタイや可愛いガマグチなど  
★会期中は3ブランドによるワークショップも開催いたします。  
・HIS-FACTORY→手縫いのICケース  
・coneru→粘土  
・Puamana→新春 松の苔玉作り  
日程・費用等の詳細は直接ご連絡ください。  
■日・申: info@cotnas.com  
■会場: 東向島珈琲店 (東向島1-34-7)  
tel・fax 3612-4178

### ◆「フレンズすみだ」講習会

「バレンタインデー」の初心者も是非、挑戦してみてください。  
■日時: 1月25日(金) 18時半~20時  
■会場: すみだ女性センター(押上2-12-7)  
■講師: 真奈優子氏  
(フレンズスクール「ヘクセンハウス」主宰)  
■受講料: 2,900円 (講師料、教材費等込)  
※フレンズすみだ会員及びその家族。  
一般の方は4,200円  
■定員: 20人 (最少催行人数10名)  
■持ち物: エプロン、花ハサミ  
■申込み: ☎3626-3723 (フレンズすみだ)  
※8桁の会員番号を伺いますので、必ず会員証をご用意ください。  
■注意: 受講者以外の方は入室できません。

### ◆新交響楽団第220回演奏会

新交響楽団は1956年に創立されたアマチュアオーケストラです。音楽監督・故芥川也寸志の指導のもとに旧ソ連演奏旅行、ストラヴィンスキー・バレエ三部作一挙上演他、意欲的な活動を行って来ました。マラーの交響曲全シリーズ、ベルリン芸術週間への招聘など、幅広い活動を積極的に展開しています。  
■日時: 1月27日(日) 14時開演  
■曲目: ヘルク/三つの管弦楽曲  
ブルックナー/交響曲第5番(ハース版)  
■指揮: 高岡 健  
■会場: すみだマリフォニーホール  
■チケット: S席3,000円、A席2,500円、B席1,500円 (全席指定)  
■問・申: ☎3235-3777 (コンサートイマジン)

### ◆そばの里 みつまさ寄席(第93回)

新年あけましておめでとうございます。  
今年も楽しくまいりましょう!!  
■日時: 1月16日(水) 18時~  
■出演: 三遊亭全時、柳亭市也  
■手打ちそば、3,000円(前売2,500円、65歳以上2,200円)  
■料理: 蕎麦、お漬、ビール、そば茶等の一品付  
■お土産: 浮世絵カレンダー、お年賀タオル、お年賀せんべい、ウェットティッシュ、ポケットティッシュ(全員)  
★当日お誕生日の方に豪華プレゼント  
■席率: 河内 紀道 (落語協会賛助会員)  
■会場: そばの里 みつまさ (江東橋4-20-4)  
■問・申: ☎5631-5830 fax5631-0294

### ◆人権講演会「講演と落語」

人は見た目で判断をすべきではない、要は中身です。差別の悪さや、人権の毒を学びましょう。  
■日時: 2月2日(土) 15時~16時半  
■会場: 生涯学習センター2階ホール(東向島2-38-7)  
■講師: 「ほのぼの人権塾」 桂 けい枝氏(落語家)  
■入場無料 ■定員200名 ■手話通訳が付きませ。  
※2歳から就学前のお子さんを一時お預かりします。  
ご希望の方は事前にお申込ください。  
■問合せ: ☎5608-6322 fax5608-6596  
墨田区総務部人権同和・男女共同参画課

### ◆隅田川七福神めぐり

墨堤通りの史跡を巡りながら、新年を肴く七福神めぐり  
■期間: 元旦(火) 1月7日(月)7草まで  
■コース: 鐘ヶ淵駅徒歩8分の間多門寺(毘沙門天)⇒1,500mで白鬚神社(寿老神)⇒200mで百花園(福祿壽壽)⇒1,000mで長命寺(弁財天)⇒50mで弘福寺(布袋尊)⇒300mで三田(みくろ)神社(大國神・惠比壽神) 各自自由に散策ください。  
※観光ガイドの説明をご希望の際は、観光協会にお申込みください。  
■問合せ: <http://visit-sumida.jp/>  
☎5608-6951 fax5608-7130  
(一社)墨田区観光協会

### ◆シアターX提携公演

タイプスのプロデュース14周年記念 第52回公演  
◆銀のほのおの国  
昨年8月の公演が大好評!再演となりました。  
■日時: 1月31日(木)~2月2日(土)  
1/31、2/1は19時、2/2は13時と17時  
■会場: シアターX(両国2-10-4 両国シティアオー)  
■キャスト: 庄田佑右、大竹一重、鷺見亮、新本一真、上杉 豪ほか  
■原作: 神沢利子 ■脚本: 冬城久次  
■構成・演出: ハク・パンイル  
■チケット: 4,000円、前売3,500円  
墨田区民は500円割引 (証明になるものを提示)  
■申込み: 一真プロダクション  
<http://kazuma-pro.com/ticket>  
ticket@kazuma-prc.com  
☎090-1852-5716 (10時~18時)

### 和カフェ&ギャラリー「みづき」

◆Four Seasons of BIEI  
春・夏・秋そして、銀世界 美瑛の一年間をお楽しみください。  
■会期: 1月5日(金)~31日(木)  
■会場: みづき (東向島3-27-9 向島百花園近く)  
■時間: 11時~17時 ■定休日: 日・月・祝日  
★美味しい珈琲、お茶、甘味で憩いのひとときを。  
■問合せ: ☎3618-8529 (みづき)

### ◆純烈! 新春プレゼント!!

純烈クリスマスライブコンサート、大成功を感謝申し上げます。  
◎ペニヤスマ(さつま芋) 5kg箱10名様  
お引き取り可能な方を優先させていただきます。  
■お申込は1月10日(木)まで。  
すみだ純烈後援会(会長・猪越行廣)  
4ページ下のAvenueプレゼントに準じてお申込みください。



### ◆J Hula Studio(ジェイフラススタジオ) 生徒募集

押上駅徒歩1分 銀付の綺麗なスタジオで一緒にフラを踊りませんか? 楽しく踊るエンジョイクラスや、イベント・ショー出演の上級者クラスまでご希望に沿ったクラスをお選びいただけます。各クラス共 体験レッスン無料!お気軽にご予約下さい。  
・シニア (50歳以上) エンジョイクラス (初心者) 金曜日 11:00~  
・シニア (50歳以上) 経験者クラス 金曜日 14:00~  
・親子クラス (チケット制) 水曜日 15:00~  
・ヤング入門クラス 木曜日 11:00~/20:30~  
・ヤング経験者クラス 火曜日 20:15~/水曜日 19:00~  
※詳しくはお問合せ下さい。  
■問合せ: 墨田区葉平4-10-6 ☎5637-7220 携帯 080-6689-8011  
■ホームページ: <http://opastudio.net/>

### ◆地元のケーブルテレビ JCOMすみだ からのお知らせ

◎1/26(土)初心者向け「無料スマートフォン教室」開催!  
「スマートフォンを使ってみたいけれど、操作が難しいそう!」そんな方を対象にした、「初心者向けスマートフォン教室」を昨年より開催しております。これまでご参加いただいたお客さまからは、分かりやすいと大変ご好評いただいております。実際にauのスマートフォンに触れながらの体験型教室となります。参加された方には、さくくうの携帯クーラーをプレゼント!この機会にスマートフォンデビューしてみませんか?  
■開催日: 1月26日(土) 11:30~13:00  
■会場: ジェイコムショップすみだ店 (下記参照)  
■募集人数: 10名さま  
※応募多数の場合は抽選となり、1月24日(木)までにご案内いたします。  
■参加費: 無料 ※JCOM加入者以外の方も参加できます。  
■応募方法: 以下の方法よりお申し込みください(1/24締切)  
■電話/JCOMカスタマーセンター  
通話無料10120-999-000 (年中無休9:00~21:00)「すみだ・台東スマートフォン教室の件」とお伝えください。  
■FAX/JCOMすみだ・台東  
FAX番号03-3618-8004 (24時間受付)  
必要事項(住所・氏名・年齢・電話番号)を明記のうえ、上記FAX番号へ送信してください。  
■ジェイコムショップすみだ店でも受付します。  
お申し込み・お問い合わせは下記電話番号まで

### ◆ジェイコムショップすみだ店

墨田区堤通1-19-11 リバーサイド隣園ガーデンプラザ1階(火・水休日)  
※その他、サービスに関するご不明な点やお問い合わせはごちからまで。(9:00~21:00 年中無休)  
J:COMカスタマーセンター ☎0120-999-000  
■J:COMホームページ <http://www.jcom.co.jp>

**Avenueは東京新聞専売店様の他 下記販売店様から折り返ししています**

東向島 東京/毎日新聞販売店  
東向島5-13-11 ☎3612-0974

向島 東京/朝日新聞販売店  
東向島2-10-8 ☎3616-7443

本所 東京/朝日新聞販売店  
本所4-29-4 ☎050-3533-1917

両国 東京 新聞販売店  
緑1-4-17 ☎5625-2571

押上あずま 東京新聞販売店  
立花1-23 ☎6657-2168

向島 東京/毎日新聞販売店  
東向島2-35-2 ☎3611-4560

産経新聞 向島専売所  
東向島6-60-2 ☎3612-7435

産経新聞 吾嬬専売所  
八広2-54-4 ☎3611-3433

明けましておめでとうございます

株式会社 本所介護サービス  
墨田区文花3-14-4

自立した“生きがい”のある生活を “共に考えてゆく...”

本所介護サービス (訪問介護) ☎5655-3820

たんぼほ支業センター (ケアプラン) ☎5655-2580

デイサービスたんぼほ (通所介護) ☎5655-7043

デイサービスパートナーたんぼほ (通所介護) ☎3626-5705

介護ショップたんぼほ (レンタル・販売) ☎5655-7045

ヘルパーさん募集中!

あけまして おめでとうございます

のんびり~ ゆつたり~ 楽しい8つのお風呂!!

2日 8:00~14:00  
初湯は「ゆず」で 温まって下さい。

みこく湯

下町の天然温泉

月曜定休 (祝日の際は営業、翌火曜が休み)  
墨田区石原3-30-8  
☎3623-1695

あけまして おめでとうございます

電気でお困りのときは何でもお気軽にご相談ください!

総合電気設備・設計・施工・保守

電気工事のコンビニエンス

株式会社 山栄電工  
東京都墨田区八広1-27-4  
☎03-3619-7502  
<http://www.saneidenkou.co.jp/>

★情報広場「掲載は有料です。サークル・イベント」(紹介は三千円)。ビジネス営業用は五千円。問合せ・03-5611-9082

# 60歳からの運動スクール OYZ

明治通りの京成曳舟駅近のコナミスポーツクラブ曳舟では、2月から60歳以上の方向けの運動スクールが始まります。  
その名も「OYZ(オイズ)」!! いつまでも若々しく、元気に歳を重ねて欲しい、の思いからのネーミングです。

高齢化社会となり、元気に長生きがこれからの課題で、厚生労働省も「介護予防事業」の推進を柱として取り組んでいます。(株)コナミスポーツ&ライフでは、新百合ヶ丘など4施設で既に「OYZ」を開校しており、理学療法士、健康運動指導士、看護士、管理栄養士の監修のプログラムのもとに多くのシニアがいまいきと楽しく運動を続け、健康維持をされています。墨田区でスタートする「OYZ」にも、大きな期待が寄せられています。

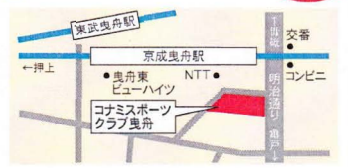
●概要  
「60歳からの運動スクール」目的に合わせて、2つのクラスがあります。

★**体幹強化クラス**  
体幹(コア)をメインにしたトレーニングメニューにより、腰回りの筋肉が強くなり、日常の動作が安定。

★**筋力向上クラス**  
音楽を用いたウォーキングやステップを使ったスローステップ運動で、持久力向上、血流の促進を高める。  
参加者からは・・・  
・身体の仕組みなどが非常に勉強になる。習

った事を家でも実践。(60代女性)  
・週1回定期的に運動する習慣がついてよかった。(60代男性)  
・家事が楽になり、孫と遊ぶためにも続けたい!(70代女性)  
・無理なく年齢にあったやり方なので、続けやすいし、楽しい。(70代女性)  
・このプログラムを実施してから腰やヒザの調子がいい。(60代女性)  
・食事もおいしく、よく眠れるようになった!(80代女性)  
・旅行に出掛けたり、ハイキングも参加出来る様になりました。(60代女性)  
などの声が寄せられ、週に1~2回の運動の効果は大きいことが実証されています。

●**開校記念セミナー(無料)**  
腰痛予防セミナーを行います。  
■日時: 1月25日(金)・2月2日(土)  
10時半~13時半  
■会場: コナミスポーツクラブ曳舟  
墨田区京島1-47-10-3F  
■参加費: 無料、各回定員20名  
■申込み: ☎03-3613-2580



スクール  
無料体験  
受付中

# QUICKING 世界の家庭料理

No.69 コートジボワール/ソースゴンボ

すみだインターナショナルでは、在住外国人の方に本国の家庭料理を教える「世界の家庭料理講習会」を、2ヶ月に1回開催しています。

◆**ソースゴンボ(オクラのソース)**  
■材料: 6人分  
●いなだ(ぶり) / 半尾  
●玉ねぎ / 中2個(あらみじん切り)  
●オクラ / 6パック(すりおろし)  
●トマト水煮缶 / 1/2個  
●チリパウダー(一味でも可) / 小さじ1  
●パーム油(なければサラダ油) / 150ml  
●塩、コンソメ

- ① 魚を3cm幅に切って洗いコンソメ1/2個と塩小1/4をまぶす。
- ② 玉ねぎとトマトを手でよく混ぜ、もみこんだものを、パーム油を入れたなべに入れ、3分位炒めたら、魚を入れる。
- ③ コンソメ1.5個と水400ml、チリパウダーを加え、ふたをして5分程煮たら、すりおろしたオクラを入れ、5分程煮、ほくすように良く混ぜ、味をみて塩を小1/2加える。弱火で少し煮る。



## コートジボワールの伝統料理

コートジボワールはアフリカ西部のギニア湾に面する国。国名はフランス語で象牙海岸を意味しますが、かつて、この地域の沿岸から象牙が多く輸出されたことに由来しています。コートジボワールは隣国のガーナ同様カカオの産地で、世界のカカオの3分の1を産出しています。日本の主要輸入品目にもカカオ豆やココアペーストが入っていますから、私達が食べているチョコの原料もコートジボワール産かもしれません。

さて、今回ご紹介するフトゥヤムとソースゴンボは、この国の伝統的なお料理です。フトゥヤムはヤム芋の粉を練って団子でつき、まるでお餅つきの様に講師が作ってくれたのですが、味もつきたてのお餅! 柔らかくてとても美味しかったです。珍しいオクラのソースもフトゥヤムとぴったりでしたが、これはご飯にも合いますので一度挑戦してみてください。いなだの新しい食べ方発見! です。

●**次回講習会は「台湾料理」です。**  
◇日時: 1月27日(日)(11:00~14:30) 10:45受付  
◇会場: 家庭センター料理室  
◇参加費: 2,100円(学割有り) ※定員制  
◇問・申: ☎3822-1048(荒川まで) 1/17締切

「多数決は取りません。時間はかかって電話し合います」。八広地域ユニサ運営協議会・須貝利富夫会長の和の姿勢は、これからのリーダー像かも。(C)アベニュー

「アベニュー」かるた 32

「プラス」とのリーダー

リフォーム・新築 住まいのことなら 創業355年 すみだ向島の駿河屋へ

謹賀新年

旧年中は大変お世話になり誠に有難うございました。本年もあい変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。1/5(土)より通常営業させていただきます。

http://surugaya-life.jp/ 墨田区向島1-24-16 株式会社 駿河屋 ☎0120-124-029

ガンバルお店に五つ星!! 頑張っているお店を、編集部がお訪ねします。

小料理 出雲

〈京島〉田村 さちえさん  
昭和45年創業の老舗小料理屋さん。田村さんが20代の頃、当時この地域は工場が立ち並び寂しく暗い一角で、「まちを明るくしたい」との思いの方から、お店を開く依頼を受け、勤務先を退社、お料理は大好きで慣れていたが、お店経営は未経験のままスタート。お店は大繁盛で、その後ビルに建直し、現在のお店は2階になっています。和食がメインの家庭料理は人気で親子3代通われる万、ご家族連れも多く、お客様達の仲をとりもつお仲人を11組もされたそうです。  
ランチセットは日替わりメニューで650円、プラス100円で珈琲サービスも。生焼き定食が断トツ人気とか。夜は単品450円からで平均客単価は2,000円~3,000円です。貸切り(35人まで)の宴会も出来ます。田村さんお一人で何もかも切り盛りするスーパーマンで、お客様の協力も大きいそうです。1階ではご主人が15時~18時の3時間限定で、「たこ焼き」(8個300円)販売を始め、そちらも人気です。  
住/京島1-46-12 ☎3619-5393  
営業時間/11時45分~14時、18時~23時半  
休/日曜・祝祭日

KIRIN おいしさを笑顔に プレゼント

麒麟の太鼓判

好きです。味な東京。味な店。

のどごし<生> お酒

350ml缶6缶パックを12名様にプレゼント! 下記枠外の変額にて応募下さい。

すみだやさしいまちをサポ お店紹介 NO.5 東向島駅前 廣寿司

地域一番店を目指し日々進化中! 女性一人で入れるお店です。ランチタイムサービス850円~(にぎり・ちらし、お吸い物、お新香付)  
・家庭の日、毎月25日はデザートをサービス!  
営業時間/11:30~14:00 17:30~22:00  
定休日/水曜日  
東向島5-3-1 ☎3611-3577

1月の編集室だより

新年おめでとうございます。  
昨年末の総選挙で、政界地図がガラリと塗り替えられ、国民の期待を背負って、自民党が政権をしましたが、心からおめでとうと云えない複雑な思いの方も多いのではないのでしょうか。多くの国民の期待を裏切りず、問題山積の日本丸のより良い方向へ舵取りをして欲しいものです。  
昨年の5月に東京スカイツリーが開業を致しました。国際観光都市へのデビューを飾り、観光客が想定をはるかに超えてその人気ぶりがですが、残念ながらまち全体が賑わうのには少し時間が掛かるようです。  
なにも無い所に新たな名所を作るのとは異なり、既に出来上がっているまちを変えて行くのには、時間とお金と努力と何よりもまちを愛する心が大切です。  
恒例の年男・年女の元気が皆様楽しいお話が聞けました。今年は、ママのお腹の中の赤ちゃんを見つけるのに苦労を致しましたが、他の干支生まれの方はスムーズでした。  
墨田区のカパナンス応援基金を活用した向島学会のセミナー「みち(道・未知)との遭遇」は素晴らしい企画でした。Avenue編集部は鎌倉街道下の道に面していただきます。奇遇ですね。なんか、嬉しくなりました。多聞寺のお隣ですので、七福神めぐりのついでにお寄りください。

特別展 江戸東京博物館「尾張徳川家の至宝」開館20周年記念

2013年1月2日(水)~2月24日(日)

■休館日/月曜日(月曜日が祝日・振替休日の場合は翌日) ただし、1月15日・21日は開館  
■開館時間/9時30分~17時30分(土曜日は19時30分まで。入館は閉館30分前まで)  
■入場料 ( )内は20名以上の団体料金

	特別展専用券	常設展共通券
一般	1,300円(1,040円)	1,520円(1,210円)
大学・専門学校生	1,040円(830円)	1,210円(960円)
中学生(都外)・高校生・65歳以上	650円(520円)	760円(600円)
中学生(都内)・小学生	650円(520円)	なし

※都内中学生と小学生は常設展示室観覧無料のため、共通券はなし。

江戸東京博物館  
■お問い合わせ/〒130-0015 横綱1-4-1 ☎03-3626-9974

【国宝】源氏物語絵巻 柏木三(部分) 1/2~1/15展示 徳川美術館蔵