

理事会だより

●3月3日に行われた理事会の抜粋●

◎年次総会の反省: 総会案内送付はJA定款に沿い、会員に分かり易い案内の表現を考える。

◎総会後の会長・副会長の選出は現在理事会をズームで行っている為、従来の無記名投票が出来ないので、対面で理事会ができるまで延期とした。その期間は昨年度同様、ウィリアムズ百子会長・花岡高明副会長とする。昨年度副会長のウィンター事務局長は事務局に専念とする。

◎各部担当の確認

<http://japanassociation.org.uk/理事会構成/> 参照

◎当初、4月に予定されていた理事・会員の懇談会は6月以降、対面のミーティングが許されるのではと言う現在の予想からこれを本年6月以降に計画したい。

会員部からのお知らせ

●今月の会員の動き●

新入会員: 2名 退会 2名

現在会員数: メール会員 245名 / 文集郵送希望会員 44名
文集・会報郵送希望会員 52名 (名誉会員 8名を含む)
計 341名

◎会員特典サービス協賛店リストは下記を参照ください。

<http://japanassociation.org.uk/ja-会員特典サービス協賛店リスト/>

◎組織 <http://japanassociation.org.uk/理事会構成/>

◎会則 <http://japanassociation.org.uk/英国日本人会-会則/>

◎JAのGDPRのPolicy

<http://japanassociation.org.uk/事務局より/jaのgdpr-policy/>

◎ご家族のメールアドレス追加をご希望の方は下記にご連絡ください。 membership@japanassociation.org.uk

ビドル 恵

綺麗な紙を見ると、お雛様を折りたくなる。

縮緬に絞った和紙なら、姉さま人形
それも、島田の鬻に裾模様千代紙を着せた
花嫁御寮か粋な辰巳芸者。

幼い頃、お婆ちゃんに拵えて貰い
いつの間にか失くしてしまった
小さな日本髪を、ふと思い出す。

黍殻をしごいて結び上げた丸鬻に
取って置き七色水引きと、赤い鹿子絞り
銀紙細工のビラ簪が飾られて
其れはそれは可愛らしかったのに。

お婆ちゃんの手元を、じっと見つめて居た
春の和みの縁側も。

写真は、伝承のお雛様を飾ったカードと葉です。



日時：2021年2月26日 午後3時より4時半

場所：ZOOM

出席：51名、委任状 会長・124、出席者11、理事7 合計193

1 付議事項

A) 決算

決算報告はロックダウンのため監査できない状態にある。Companies Houseへの提出が6月であるが、それ以前に監査を行う予定であるため、監査が終わった時点で臨時総会を開催する。

B) 定款一部変更

花岡議長より改定部分の説明がされ、特別決議に必要な3/4以上の183票を持って承認された。

C) 新年度理事候補の紹介と選出

議長から、本総会に先立つ理事会において新年度の理事候補者として決議された12名を理事として選任することを提案し180票を持って承認された。

2 報告事項

A) 2020年7月～2021年6月の予算につき議長より報告された

B) 各部報告 各部より活動状況につき報告された

3 補足事項

A) 日本館の設立寄附金について現状の質問があった。

会長から、これは理事会の課題でもあり、今後の寄付の方針、使用用途につき討議を行うことにするとの回答であった。

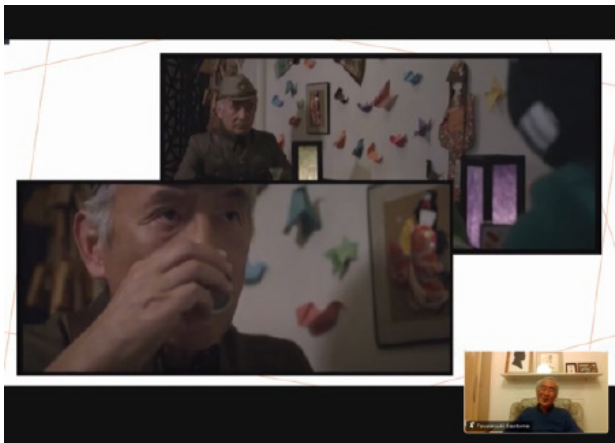
二水会

● 2月二水会の報告 ●

講師：早乙女健之様

演題：60歳からの俳優業（エキストラ）

参加人数：55名



早乙女さんが俳優をされていていらっしゃるって伺ったのは、2019年のJA総会・忘年会があった12月でした。物腰柔らかい、穏やかな方だと思ったのが第一印象でした。二水会の講師を引き受けていただけることになり、エキストラをされていると仰っていましたので、インターネットに何かしら出ているかもしれないと思って検索したところ、びっくり仰天でした。たくさん映画、舞台、テレビドラマなどに出演されているではないですか！

講演には早乙女さんをご存知の方、俳優ってどんな感じなんだろうと興味津々の方など大勢の方にご参加いただきました。会社勤めのサラリーマンから60歳で俳優業に挑戦されたということでしたので、私はその経緯に興味がありましたが、奥さんに勧められてということで、さらりとお話され、誰でもできますよ、と仰るので、本当に誰でもできるような錯覚に陥りました。いやいや、そんなはずはない、と思って聞いていると、監督から急にテーブルの上で踊れというリクエストがあったり、覚えてきたセリフが当日違うセリフになっていたことがあったり、撮影現場に行って一日待っていた挙げ句に出番がなくなったりなどのお話があり、やはり様々な経験をされた上での現

在があるのだと納得しました。エキストラは、待っている間も大きな部屋に大人数で待たされ、俳優になると個室のキャビンが与えられるということで、待遇の違いや厳しさもわかりました。

映画以外にも、舞台やボイスオーバーもされていたということで、活躍の幅広さを教えていただきました。3.11震災の話についてBBCが作成されたラジオのナレーションも早乙女さんがされたとのお話があり、今年は震災から10年、また、講演の翌日は3.11であったため、不思議な縁を感じました。

質疑応答では、「HSBCをやった時には」というフレーズが何回か出ていて、しばらく質疑応答のやり取りを聞いているうちにようやく意味がわかりました。HSBCのテレビCMに出演されていたんだ！テレビCMのないBBCしか見ていない僕は、BBCしか見ていなかったことを猛烈に後悔しました。そして早乙女さんが「ダスティン・ホフマンと話したことがある」と聞いて、ミーハーな僕は、ようやくわかりました。エキストラではなく、大俳優だ！（伊東）

● 4月二水会のお知らせ ●



日時：4月14日（水）午後8時より

演題：「世界の心をつなぐ」～五感・六感を呼び覚ませ！音楽とその不思議な力～

講師：平井元喜（ひらいもとぎ）様

参加費：無料

参加申し込み：下記のリンク先よりお申し込みください

<https://forms.gle/YvTWC1YULkx47Ldc8>

ナルク部では2月24日に「日本と英国にまたがる国際相続」セミナーを行い、80名を超える方々に参加いただき、活発な質疑応答がされました。そこで、その内容をまとめて英国日本人会のウェブサイトへ掲載していますので、よろしければご覧ください。



3月2日にズンバ・ゴールド・チェアのオンラインクラスを開催し、21名の方々に参加いただきました。今月はズンバゴールドチェアのクラスの前後に笑いヨガを教えていただきましたが、来月はズンバゴールドチェアをまず行い、その後に笑いヨガを行う当初のフォーマットで行います。来月のクラスは、第1火曜日の4月6日11時からですのでよろしければご参加ください。

また、ヨガ教室は3月9日に行われ、今回から最大20名参加で

福祉部

3月17日(水)に福祉部主催の「歓談サロン」を午後2時より5時まで開催しました。今月お知らせしているドメスティックバイオレンス日本語相談窓口の件を、この場でも話題の一つとしてサロンに参加された皆さんにご意見を伺いました。その日の参加者22人全員が、このようなインフォメーションを多くの方に知らせることの大切さを支持して下さっていることを知り励まされました。

家庭という閉鎖的関係において起こる「ドメスティックバイオレンス」とは殴る、蹴るなど、相手の体に危害を与える行為を意味するだけではありません。配偶者やパートナー間に生じる「精神的」暴力の影響は、服従と同時に隠れた敵意や反発、あるいは無力感を相手に植え付けることとなり、緊張に満ちた関係となります。子供は直接的な暴力被害のみならず、日常的な対等性や相互への信頼、労り合いを学ぶ機会が奪われることにもなります。

このような状態で苦しい生活を余儀なくされている方が貴方の周りにもいるかもしれません。そんな時、何気なく「日本語で相談できるところがある」ことを教えてあげたら、その方にとっては暗闇から光に向かって歩みだす一歩となるかもしれません。

次回の「歓談サロン」は4月21日(水)2時から5時です。皆さんが十分お喋りできるように3時間の枠を取っていますが、ご都合の良い時間にお寄りください。ZOOMのリンクは2日前にお送りします。

連絡先: welfare@japanasociation.org.uk

福祉部専用電話番号: 07487 419 953

ご自身、ご家族やご友人に、DVでお悩みの方はいらっしゃいませんか?

2019年より、在英国日本大使館と提携し、DV被害者を専門に支援する団体「Bromley & Croydon Women's Aid」で日本語相談

きることになり、17名と多くの方々が参加されて、初めての方々にも喜んでいただきました。来月のヨガ教室は第2火曜日4月13日午前10時から開催となります。

そして、今月23日11時から、フィンチ・内田光重(みつえ)会員のマインドフルネスなヨガ教室の第一回目が行われます。すでに25名の方々に参加希望をいただいていますので、来月も第4火曜日の27日11時から開催を予定しています。

なお、先のクラスは通常通りご案内の一斉メールをイベント前に発信させていただき、参加をご希望いただいた方々へはイベント前日に招待リンクを送付させていただきます。

最後になりましたが、ナルク部の例会は3月9日に行われ、開催されたセミナーやクラスについて、また今後のセミナーの予定などが話し合われました。

ナルク部 nalc@japanassociation.



窓口を担当されているKumiko Broadhurstさんの活動をご紹介します。対象は英国に住む邦人で、相談者は日本語による以下のサービスを受けることができます。

- 1 DV被害者への包括的支援
(精神的な支援や一般的な相談を含む)
- 2 DVに関連する法律情報の提供
- 3 裁判制度の情報提供
- 4 英国の裁判所で行われるDV裁判に関する支援
- 5 英国内にあるDV関連機関や団体の紹介
- 6 避難所(シェルター)の提供

福祉部では3月の例会で、Kumikoさんの活動について話し合い、英国でよりよく生きていく邦人の為にも、この情報を福祉部外でも共有する事に意義があると感じました。つきましては、この春に向けてKumikoさんの講演会をJAとしてZOOMにて予定しております。詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。

Bromley & Croydon Women's Aid
Working to end domestic abuse

ドメスティックバイオレンス日本語相談窓口

プロムリー・クロイドンウィメンズエイド(BCWA)では下記の時間帯に電話またはメールでの日本語相談窓口を開設しております。

月曜日から金曜日の午前9時から午後4時まで
電話番号: 020 8313 9503
EMAIL: INFO@BCWA.ORG.UK

また、DV被害者の家族、友人からの相談も受け付けており、法律専門家や社会福祉士に専門知識を提供し、犯罪被害相談(MARAC)へのサポートもいたします。裁判所への付添い、またはその他必要な機関への紹介もいたします。

上記時間外のご相談は、ナショナルドメスティックバイオレンスヘルプライン(英語) 0808 2000 247までお問い合わせください。

www.bcwa.org.uk/japanese-service/

困っていませんか?
日本語で相談できます!
2021年を迎え、私達はまだまだコロナ禍の元に色々な制約を受けながら、日常生活を強いられています。昨年より家の中で時間を過ごす事が多い事からも、ドメスティックバイオレンス「DV」の件数が増加しています。2020年3月から6月迄に記録されたDVヘルプラインに寄せられた相談件数は4万件を超え、前年比80%増(国家統計局のデータによる)

日本会館への夢

英国日本人会会長 ウィリアムズ百子

前事務局長 上田陽子

2月26日の総会で会員の方から日本会館への寄付金の使い方についての御質問がありました。これは多くの会員の方々にとっても関心のあることであり、新しく会員になられた方々には寄付を募っていることさえもご存じ無い会員がいらっしゃると思います。

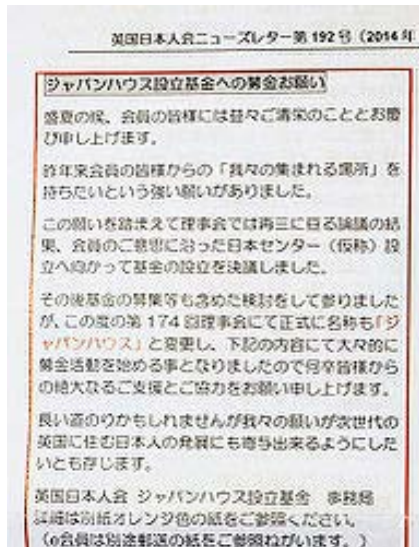
JAとして会員が自由に出入りできて集まる場所が欲しいという夢を叶える為に2014年6月30日付の会報で募金の案内をしました。その結果、7月には1万ポンド、8月には2万ポンドと大反響がありました。その後、徐々に寄付も増え続け現在、約9万ポンド(2020年6月決算時)の寄付が集まっています。

名称も「Japan House」から「日本会館」と変更し地道な寄付活動を続けてきましたが、そろそろ具体的な案を検討する時期にきたと言えます。

これからは理事会として皆様から頂いた寄付金をもとに場所の確保に向かって活動を開始する方向でいきたいと思っております。その経過は逐次会報を通してお伝えしていきます。

いつ実現するかわかりませんが、理事会は資金が皆さまの望む自前の誰もが集まれる場所の為に使われる様に当初の趣旨は引き継いでおります。皆様の今後のご支援、引き続きお願いいたします。

最後にご参考の為に当時の事務局長、上田陽子会員からの言葉と会報を掲載いたします。



JA自前の集まれる場所が欲しいとの声は会の発足当初からありました。

2012年には会員数が200人越え当時JAの会場場所として使用していた日本クラブ移動先は手狭で益々その声が大きくなりました。

日本人が集まれる場所を将来的にJAが持ちたい。先ず、その第一歩としてジャパンハウスと名称して設立基金を開始しました。その当時賛同し寄付して下さいました方々にお礼申し上げます。

しかし寄付だけを事務局に送るのは難しくJA年会費請求時と一緒に寄付をお願いすれば£5でも多くの方々が年会費と一緒に寄付して下さると思います。年会費更新時に同時にお願いしました。また銀行自動振込£5~/月も導入しました。

我々がJAジャパンハウスと命名後に大使館からジャパンハウスの設立が浮上り我々も利用できるかもしれないと言う望みが叶うかとより寄付にも熱が入りました。しかし現実にはジャパンハウス名称も取られ集会所も高額すぎて使用できないあり様です。

ジャパンハウス設立基金は今名称を日本館基金と変えて継続しております。現実には資金繰りが難しくご理解と一層のご協力お願い致します。

寄付に関するご質問等は事務局

secretary@japanassociation.org.uk へご連絡下さい。

スマホ同好会

3月9日、日本からの2名を含めて27名の参加でした。iOS・iPadOS 14.4.1・Zoomアプリ 5.5.4の最新バージョンの確認・アップデート、コピー・ペースト、インターネットタブ、URLやその他のコンピューター関連の専門用語、ZOOMミーティングの録画、コンピューター本体・クラウドのメモリー容量等についてQ&Aが有りました。

■ 今月の豆知識

よく使うwebsiteのアイコンをホーム画面に載せる方法

よく使うwebsiteをホーム画面に表示してあるとすぐにアクセス出来て便利です。websiteを開きますとiPhoneでは下部に、iPadでは右上に共有マーク(四角に矢印のマーク)があるのでそれをタップします。表示された選択肢の中からホーム画面に追加をタップするとホーム画面に表示されます。

■ いまさら恥ずかしくて誰にも聞けない質問大歓迎!

わからないことを遠慮なく質問したり、最近発見したことを皆さんにシェアするなど、参加者全員が平等に発言して、情報交換できる会です。特にいまさら恥ずかしくて誰にも聞けない質問など大歓迎です。



■ スマホ同好会 Online ZOOM ミーティング予定

第1、第2、第3、第5火曜日の「午後1時から4時」です。
3月30日、4月6日、4月13日、4月20日。途中参加・途中退出も自由です。

参加者の皆さんは在宅のままOnlineでZOOMと言うアプリを利用して参加しています。初めての方は松崎美枝子までご連絡下さい。ZOOMの接続方法をお知らせします。

Email: miekobarracough@hotmail.com Tel: 07903 445 144

●2021年2月 紅葉会報告●

2月25日(木) 時事通信社ロンドン支局長、片山哲也氏に「スパイよもやま話」という興味深いタイトルで講演して頂きました。カイロ、ニューデリー、ニューヨーク特派員を経験されているので紛争、テロなどに関する取材経験、話題が豊富でいらっしやいました。



『世界中の情報機関のお話、特に英国情報機関、秘密情報部(MI6)、保安部(MI5)、政府通信本部(GCHQ)など仕事内容などについて』『殺しのライセンスが本当にあるのかどうか』『実際に暗殺は行われたのか?』

今までの暗殺は他国のKGB、CIAなどによるもので、英国は実際には計画はあっても戦時中以外は実行していない。幾重ものフィルター、外相の署名など必要でハードル高いので「現状判断」のボンド流とはいかないようです。

一番、皆さんも盛り上がったのが『ダイアナは暗殺されたのか?』という話題でした。王室(チャールズ皇太子)がダイアナ殺害をMI6に指令?公式結論は事故死。ロンドン警視庁、高等法院の死因究明審問も暗殺を否定。「これは悲劇的な事故であり、殺害の陰謀や隠蔽はない」と結論。片山さんも暗殺だとすると、結果をはっきり見通せない車事故のプロットをMI6が使うのは納得できない。事故死と思うとの見解を示されました。

しかしその後も、やはり暗殺ではないかという証言も色々出てくることもあり、政府が嘘をついている可能性はあるとのことでした。

まだまだ皆さん、お聞きになりたかったことと思います。また第2弾が望まれる会となりました。素晴らしい講演をしてくださった片山さんにご参加いただいた皆様に感謝いたします。

●4月紅葉会のご案内●

日時: 2021年4月23日(金) *今回のみ金曜日となります

午後3時(2時45分より入場可)

参加費: 無料

講演テーマ: 「チェリー・イングラム」

講師: 阿部菜穂子(あべなおこ)様



元毎日新聞政治部記者。2001年から英国在住。ジャーナリスト・ノンフィクションライターとして日本語と英語の両方で執筆活動を続けている。2016年、20世紀に日本の桜を英国に紹介した英国人園芸家、コリングウッド・イングラムの生涯を追う「チェリー・イングラムー日本の桜を救った英国人」(岩波書店)で第64回日本エッセイスト・クラブ賞受賞。

※阿部菜穂子様のHP: www.naokoabe.com

※日本語版「チェリー・イングラム」は著者から購入して頂けます。

(郵送料込みで£22)

ご希望の方はcontact@naokoabe.com までご連絡ください。

IT部



メールをハッキング(乗っ取り)から防ぐ 2段階認証とは



皆さんが普段お使いのメールはとてもシンプルな仕組みで動いています。まあ、簡単に言えばハガキと同じようなものです。配送中にPostmanが読むことは容易に想像できますし、机の上に置き忘れれば、通りがかり人は誰でもその内容をのぞき見できるしろものです。まず基本的にメールとはインターネット上で、そういったものであると考えてください。

さて、仮に皆さんのお宅の前に真っ赤な可愛い郵便受けがあったとします。これがメールという受信ボックスになります。この郵便受けに鍵があれば、それが皆さんのメールのパスワードになるわけです。ただし、この郵便受けのカギは安物でドライバー1本あれ数分あれば、こじ開けることができます。

安物のカギ⇒安全でないパスワード(生年月日や6桁ぐらい)ということになります。そして、皆さんの受信ボックスはインターネットという仮想空間の世界に野晒しにされているのです。逆に現実世界の家の前に郵便受けがあるほうが安全な状態(昼間に堂々とこじ開けることもできませんし、通りがかりの警官が来るかもしれません)であるということです。さらにインターネット(仮想空間の盛会)上の受信ボックスの周りには、現実社会の郵便受けのとは違い、誰もいないということ、朝夕など関係なく24

時間真っ暗な状態であること、そして物音もしません。悪意のある第三者からすると、これほど都合の良い環境はないのです。そこで受信ボックスに頑丈な鍵をつけてセキュリティを強化させる仕組みが必要となるわけです。これまでは長くて複雑なパスワードを使うとか、定期的にパスワードを変更するといった手法がつかわれていましたが、この二つの方法は面倒なのでなかなか普及しませんでした。

最近では2段階認証という方法を使って受信ボックスにアクセスするような対策が推奨されています。GmailやiCloudなどでは対応済みです。余談ですが皆さんがよく使われるAmazonなどもこの2段階認証を推奨しています。2段階認証の仕組みはこうです。メールを受信する際には、パスワードの入力以外に自分の携帯電話に送信されてくるコード(毎回違うコードが送られてくる)を入力しなければなりません。2段階認証を設定しておけば、知らないうちにメールのパスワードがリセットされてしまうことを防ぐことができます。

2段階認証の設定方法に関しては、以下のリンクをご参照ください。これ以外のものに関してはご利用されているプロバイダーさんに確認してください。

[Gmail / iCloud \(Apple ID\) / Microsoft / Amazon](#)





スケッチ【春の草花】

3月に入って日差しがだんだん長くなり、日本には“三寒四温”という言葉がある様に暖寒を繰り返しながら確実に春に向かってのを感じる季節になった。寒くて固い地面の中から可愛らしい緑の芽を出す草花を見つけると明るい気持ちになる。“春が来た 春が来た 何処に来た 山に来た 里に来た 野にも来た”。自然に口ずさんでしまう。2番は「花が咲く」で 3番は「鳥が鳴く」だが唱歌は忘れないものだ。色彩が芝生の緑に加え華やかに増えて行く。草花に加え

木々も芽を出し日一と緑が増え生き返って行く。景色は何度迎えても心が明るくなるエキサイティングな春の景色だ。皆さんの作品も スノードロップ、水仙、菫の臺、タンポポ、チューリップ、ムスカリと可愛い花が並んだ、妖精までいる、妖精の吹く笛の音が聞こえそう。最近の70代は昔程の隠居生活ではない、親の長生きに加え子供達が晩婚の傾向があり仕事が増えてくる、月1枚とは言え絵を描くという事など大変な事に違いない。皆さんの努力に頭が下がります、春夏秋冬の始まり。今年も又楽しく描きましょう！



ビドル恵



山本郁子



シェイラ文野



グリーブス邦子



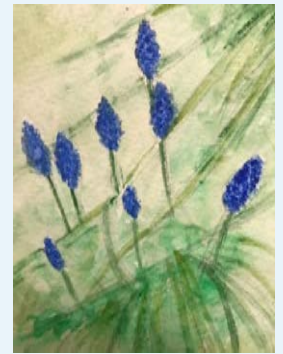
古沢いくこ



ハーテイみえ



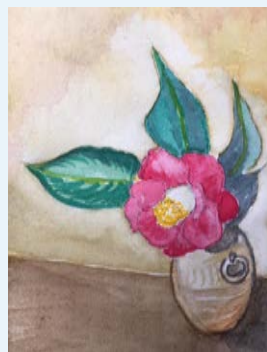
高波三枝子



スタンディング百合子



竹内みどり



山下美保子



グリーブス邦子

前号のNewsletterで左記グリーブス邦子様作品に不明瞭な点があったため再度掲載をさせていただきました。大変失礼いたしました。

●文集部よりお知らせ●

封鎖状況も次第に緩やかになっていくようで、待ち望んだ春到来。やっと空気にも人の心にも明るさが戻って来たように思える今日この頃、皆様はお元気で過ごしてでしょうか。文集・春号にご投稿いただいた皆様、大変有難うございました。予想以上の作品が集まり、嬉しい悲鳴を上げています。電子版は4月上旬にメールにて送付（紙版は4月の会報と一緒に送付いたします）、楽しみにお待ちください。なお次号は今秋発行予定、4月会報で詳細をお知らせいたしますので、奮ってご投稿くださいますように。お待ちしております！

文集・春号は
4月上旬発行です！
お楽しみにー！



ありがとうございました

3月11日に配信いたしました「東日本大震災から10年を迎えて—英国より発信する東北・福島復興祈念企画」では、多くの方にご支援いただくことができ、おかげさまで東北の皆さんに「忘れない」思いと、日本国外の皆さんに東北の現状を見ていただく機会になりましたこと心から感謝申し上げます。

◎1部 鈴木ナオミプロデュース

「音楽とメッセージで繋ぐ」We will never forget you

Youtubeにてご覧いただけます。

<https://youtu.be/T6T94sjlqWQ>

<https://naomisuzukip.wixsite.com/memorial>

◎2部 ロンドンしゃくなげ会（在英国福島県人会）

A Decade of Recovery in Fukushima

福島の10年間の軌跡や魅力をお伝えすることができました。

<https://www.fukushima-uk-311.com>

（現在修復中のため4月1日からユーチューブ等でもご覧いただけます。）

今後ともご支援のほど宜しくお願い申し上げます。 満山喜郎 鈴木ナオミ



俳句を学ぶ会

『雛祭り』にちなみ、雛（ひな／ひいな）にまつわる語にふえんして、雛尽くしの句をお願いしました。

濁酒が白酒なりて少女さび <small>（季語－白酒）</small>	上田陽子	三姉妹六十路めでたき雛祭り	ウィーラー由美
ひな祭りあられ甘酒舌が呼ぶ	キング悦子	古（いにしえ）に水に流した雛人形	田口邦子
お雛さま幼なき頃に想い馳せ	タミー・ガブニー	木目込みの雛（ひいな）飾りつ母惚ぶ	川西弘子
雛祭り招かれし家主人（あるじ）居ず	廣瀬信子	故郷から千菓子とどきし雛祭り	ウィンター千津子
寄り添いて千代に八千代に内裏雛 <small>（お内裏様とお雛様のカップルです）</small>	バンダースケイフ日出美	歌舞伎座の地下も華やぐ雛飾り	福重久子
華やいで仏間賑わす雛飾り	岡部 道	孫娘雛人形に語りかけ	小野宣美
古い雛飾りて惚ぶ母の声	松尾美和子（オハロラン）	ひな祭り幼き娘思い出す	中田浩一郎
		幼き日思い出馳せて雛飾り	藤田幸子

川柳



川柳同好会発足！ご興味ある方は
secretary@japanassociation.org.ukまで！

まーだ、かい 外に出たいよ 啓蟄だ（けいちつ）

桃の花 誘い断る ステイホーム

新語典 アストラゼネカ とファイザー

学童と 共に外出 高齢者

ワックチン 古いも若きも 腕まくり

ワクチンを 済んだと聞かぬ 年不詳

ワクチンを 済んだと知らぬ 年恰好

ワ ク チン = ワクチン

我々の 苦労が実り 鎮静化（NHS）



題「春とワクチン」 匿名



JA会員の皆様に
心を込めて
お届けします！

日本食 デリバリーサービス情報

※このご案内は全てJA会員の皆様の責任においてお取り扱いをお願いいたします。

美味しいお料理
お作りします！



あべの ホームデリバリー



お弁当は全てオーガニックの食材を使用。
デザート付きでボリューム満点です！

お好み焼き、焼きそばに限らず鉄板焼きや揚げ出し豆腐、焼き餃子などの一品も数多く、ベジタリアンメニューも充実しています。また、新たに**お弁当、焼きそばセット**も始めました。全てオーガニックの食材を使い、お砂糖もブラウンシュガーとオーガニックの蜂蜜に置き換えてお作りしています。ご飯、味噌汁は別容器入り、デザート付き£18、見た目よりボリュームたっぷりです。ご注文は前日までにお願いします。



<https://www.abeno.co.uk/order>



また引き続きお茶、日本食材、調味料等の宅配も続けていきますのでお気軽にお問い合わせください。

elizenakatani@yahoo.co.jp Tel: 07778 651 694

JAの会員とさせて頂くと、紙の抗菌加工**マスクケース**をプレゼントします。ちょっとマスクを外す時、保管に便利です、また一つ新しいマスクも収納して置けるので安心です。

夢源 65歳以上会員へのホームデリバリーサービス

MUGEN

4月のデリバリーの予定を
ご案内いたします。

4月10日(土) 配達

締め切り ▶ 4月1日(木) まで

4月24日(土) 配達

締め切り ▶ 4月15日(木) まで



4月のご注文表は3月29日にお送りする予定です。
ご不明点は担当の関口までお気軽にお問い合わせください。

mugendelivery@hotmail.com

Tel: 07985 275 610 (平日13:00-17:00)

So Restaurant お惣菜デリバリー



次回の So Restaurant
お惣菜メニューをご案内します。

新メニューご案内

【サーモンの柚子麴焼き】

塩麴に漬けた肉厚なサーモンを上品に焼き上げました。柚子と米麴の香りと溢れでるマイルドな旨味をお楽しみください。

【特製 七福巻き寿司】

7つの具材を贅沢に使った特製太巻き寿司です。

【今月のカレー：和風キーマカレー】

お肉・大豆・根野菜・香味野菜を具材に、数十種類のスパイスを鰹出汁で風味豊かに仕上げたオリジナルカレー。

【抹茶ケーキ】

最高級材料をふんだんに使い、丁寧に焼き上げました。
表面はサクリ、中央はしっとり、抹茶の香りがふんわり

3月30-31日の惣菜セットは、三元豚のスライス肉とざく切りの玉ねぎをジューシーに焼き上げました。海老の旨味と甘み、シャキッとホクホクな蓮根の歯応えが楽しい「海老しんじょうの蓮根はさみ揚げ」。副菜は「人参とパースニップのきんぴら」「オーガニック豆腐の伊達巻」「セロリと蛸のマリネ」。ご飯、お酒のお供にご賞味ください。

ご注文はこちらから <https://bit.ly/33U3fld>

お問い合わせ先 info@neconote.com



4月もZOOMにてイベントを実施予定。
詳細は各会のお知らせをご覧ください。
皆様からの寄稿や写真などお待ちしております。
メールにてお送り下さい。締め切り:4月21日
newsletter@japanassociation.org.uk

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
			エイプリルフール	Good Friday		
5	6	7	8	9	10	11
Easter Monday	ズンバ・ゴールド・チェアスマホ					
12	ヨガ教室スマホ	二水会	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	スマホ	歓談サロン会報締め切り		紅葉会		
26	27	28	29	30		
	マインドフルネスなヨガ教室					昭和の日