



お問い合わせや参加のお申し込みは、
ぐるりんの森：080-7151-3464
waiwaicomunity@yahoo.co.jp へどうぞ

ゆったりカフェの料理は、旬の食材を使った、自宅でも作れて、多世代が一緒においしいねと言いながら食べられる料理です。

★3月のメニュー

〈第295回〉(3/23)

- ・根菜のドリア
- ・豆腐と豚ひき肉のしょうが味噌汁
- ・フルーツ白玉

★4月のメニュー

〈第296回〉(4/27)

- ・中華まん(肉まん・あんまん)
- ・具たくさん中華スープ
- ・デザート(考案中)

★2026年度のゆったりカフェ(予定)

2026年 5/25, 6/22, 7/27, 8/24, 9/28,
10/26, 12/14, 2027年 1/25, 2/22, 3/15

3歳くらいでしたら、いつでもお料理参加できます。
一時預かりもあります(上の枠の最後3行に書いてあります)

運営団体の、わいわいコミュニティ・たまがわは、活動開始から18年目。10年目の年に世田谷区のおでかけひろばを開始しました。

「ゆったりカフェ」は、世代を超えて「おなかまめし(同じ釜のめし)」を一緒に作って、一つの食卓でともに食べ、自由な対話を楽しむ1回の多世代交流カフェです。

みんなで作ったランチを一緒に食べた後、お茶の時間があります。ゆっくりおしゃべりしたり、子ども達は異年齢の子ども同士で遊んだりしています。

毎月ほぼ第4月曜に開いています。

対象：どなたでも。現在、赤ちゃんから70代のシニアの皆さんまで、多世代が集っています。

場所：食事サービスサポートセンター「だんらん」
鎌田3-13-1(多摩堤通り・砧南中学校前バス停すぐ)

開設日時：ほぼ第4月曜、10:00~15:00

料理開始は10時。ランチタイム13時頃まで。そのあとはカフェタイム。ご都合に合わせてお過ごしください。料理をしなくてもランチからの参加ができます。※ランチはご予約が必要です※
参加費：料理参加の方のランチ代は大人900円、小学生~18歳600円、幼児さん400円。

カフェだけ参加する方は大人100円、子ども50円。メニューは、主食、主・副菜、スープ、デザート、みんなで手作りします。

一時預かりもあります。お料理時間の間の2時間程度、お子さん一人につき1500円。2階の日当たりのいい第一活動室がひろば&保育室です。

ゆったりカフェは、
みんなで作って、みんなで楽しく食べる
多世代交流カフェです *親子のひろばもあります



2/16のカフェレポート

'だんらん'の区民向け料理講習「多世代の食卓」の2回目は、冬の長い福島に伝わる保存のきく食材を使った郷土料理でした。現代からみれば、「みどりの色があるともっとおいしくいただける」(感想)は、まさにそのとおりなのですが、あえて昔のまま、ホタテの貝柱のだしできくらげや里芋、人参、糸こんにゃく、干し椎茸を煮込み、見た目もかわいらしい白玉麩(まめ麩)を加えた「こづゆ」。大根や人参の千切り(ひき菜)と油揚げをだしや醤油、みりんなどで炒め煮した「ひき菜炒り」は、二つともとてもシンプルですが、素材のうま味や栄養がじんわり身体にしみわたり、自然とご飯がすすみました。また「レンジで簡単にゆべしが作れるのがびっくり」との声が多くきかれた「くるみゆべし」は、レンジにかけては混ぜるという作業を繰り返した生地をバットに入れ、冷蔵庫で冷やし固めて切り分けたら出来上がり。「見映えもよくとても美味」と好評でした。'だんらん'の活動団体でつくる「推進の会」の会長さんや元役員の方もちょうどお見えになり一緒に食卓を囲み、ゆったりと福島の味を楽しみながら、食事づくりや健康ことなど、話が弾みました。(吉田)

★2月のメニュー *区民向け講座として実施*

〈第294回〉(2/16) 郷土料理・福島県

- ・こづゆ(小汁)
 - ・ひき菜炒り、麦ごはん
 - ・くるみゆべし
- ほかハンドドリップ珈琲、お菓子で
カフェタイム

