



進修館だより 交流マップ

進修館だよりを通じて交流させていただいている皆様を、マップに掲載していく形でご紹介します！



■ 宮東橋水管橋

行田浄水場から杉戸町などへ送水している上水管。1981年に完成。管径700mm、長さ79m。ちなみに、すく横に掛かる宮東橋は元々は土橋で今のコンクリート製になったのは1989年。橋がなかった頃は渡し船で行き来していたそうです。

■ 町外・団体・サークルの皆様

- ・(株) 彩和とらすとサービス (白岡市小久喜)
- ・杉戸町障がい者支援センター (杉戸町清地)
- ・日の出 (幸手市中)
- ・(株) あおば保険事務所 (春日部市中央)
- ・白田陽介税理士事務所 (久喜市久喜東)
- ・CAFE パロキア (久喜市菟瀬町)
- ・入間市文化創造アトリエAMIGO! (入間市仏子)
- ・象設計集団 東京事務所 (東京都狛江市)
- ・象設計集団 十勝事務所 (北海道河東郡音更町)
- ・沖縄県今帰仁村役場 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(一社) 今帰仁村観光協会 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(株) 国建 北部事務所 (沖縄県名護市宮里)
- ・森の交流館・十勝 (北海道帯広市)
- ・ふれあいクラブ (宮代町宮代台)
- ・～語りと和楽の芸人衆～ かたりと (東京都北区)
- ・カンパニーヒュッゲ (春日部市上蛸田)

■ 進修館だよりで交流させていただいている自治会をご紹介します！ (50音順)

- | | | | | | |
|----------|---------|----------|-------------|------------|----------|
| ・内野 | ・逆井地区 | ・中央第1町会 | ・東地区自治会 | ・宮代1丁目第2町会 | ・和戸2丁目1 |
| ・笠原2丁目町会 | ・宿 | ・中央第2町会 | ・東条原自治会第1地区 | ・宮代学園台自治会 | ・和戸2丁目2区 |
| ・川端一区自治会 | ・新中町会 | ・ディアコート | ・東条原自治会第2地区 | ・宮代台自治会 | ・和戸3丁目 |
| ・川端二区自治会 | ・新道三区町会 | ・道佛1区 | ・姫川二区自治会 | ・桃山台自治会 | ・和戸4丁目1区 |
| ・川端三区自治会 | ・新道第一町会 | ・中須地区 | ・姫宮南団地自治会 | ・山崎 | ・和戸4丁目2区 |
| ・国納北 | ・新道第2町会 | ・中寺地区自治会 | ・藤曽根地区 | ・柚の木二区自治会 | ・和戸5丁目地区 |
| ・国納南 | ・辰新田町内会 | ・西原 | ・宮代1丁目1町会 | ・和戸1丁目町内会 | |

※ 進修館だよりは、進修館および青文字の場所で入手することができます。
※ 各所の配架数には限りがあります。各所の在庫については進修館にお問い合わせください。



Community Center Shinsyukan

進修館だより

■ 1月号の目次

- 1P: 表紙「2階ロビーの家具」
- 2P: 「地区自治会におじゃまします！」
「みやしろ町のいろいろ」
- 3P: 「みやしろ公園再発見！」
「今月の気になったコト」

2024
1
月号



4P: 「進修館NEWS」

年末年始休館のお知らせ

「公共施設予約システム」のお知らせ

5P: 「進修館NEWS」

2023年度「不惑のつどい」実施に向け準備中!

「キャンドルナイト in 進修館 2023」開催報告

ロッカー・チャシラック・レターケース 利用者募集! 8P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」

6P: 「まちの皆様インタビュー!」

「沖縄県 今帰仁村だより」

7P: 「デジタルQ&A」

「季節のリズムに合わせた養生ライフ」

進修館だより 2024年1月号 (第34号) 第1版: 2023/12/25 発行

発行元: 宮代町立 コミュニティセンター進修館

(指定管理者: 特定非営利活動法人 MCAサポートセンター)

住所: 〒345-0822 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1 TEL: 0480-33-3846

URL: <https://www.shinsyukan.or.jp> E-mail: info@shinsyukan.or.jp



地区自治会におじゃまします！

このコーナーでは、宮代町内の地区・自治会の取り組みや地域の特色などをお届けいたします。

◆ 辰新田町内会

自治会情報 [辰新田町内会]

【構成】

本田
1～5丁目
(一部世帯を除く)

340世帯



東武動物公園駅西口から徒歩10分圏内に位置する辰新田地区は、最近新しい住宅も増えてきているエリアです。340世帯を有する辰新田町内会は、こども夏祭り、敬老会、餅つき大会などの行事の他、集会所では毎月2回地域交流サロン「金曜クラブ」を開催したり、今年3月からは子ども広場（子ども食堂）をスタートさせるなど、とても活発に活動されています。いきいきとした活動の原動力を知るべく、お話を伺いました。

【会員の提案を大切に】

辰新田町内会では、会員の提案を取り入れて自治会の事業を展開することを大切にしているとのこと。その提案に対して「失敗してもいいから、まずはやってみよう」と、できることから気負わずにスタートし、やっていく中で工夫を重ねていっているようです。例えば子ども広場の開催は会員の方の提案がきっかけですが、社会福祉協議会や地域の民生委員の協力も得つつ、できることから始め、少しずつ内容を充実させていっています。

【関わりやすさを工夫する取り組み】

こうした取り組みの根底には、自治会活動への関わりやすさへの工夫があると思われる。「いい加減」で和気あいあいと参加できるように、役員の人数を増やすことで「できる時に関われる」環境をつくったり、行事への参加もあえて出欠をとらないなど、負担感を減らす心遣いがあるようです。出欠を取らなくてもかえって参加率が高く、また会員が提案してスタートした事業もすべて継続しています。役員はできないけれど行事は手伝えるから、と関わってくれる若い会員の方が多いことも、こうした工夫の賜物ではないでしょうか。

【子どもたちのために】

お話を伺って印象的だったのが、子どもたちが地域に関わるための工夫です。毎年冬に5回ほど行われている夜回りに保護者

同伴で子どもたちにも参加してもらい取り組みを今年初めて行います。子どもたちに地域活動を通じて得るものがあれば、との思いでスタートするそうです。また、毎年恒例の「こども夏祭り」や「宮代町民まつり」で曳く山車は、町内会の宮大工さんが作ったものです。子どもたちの健やかな成長を願ってつくられたこの山車には「健学遊絆（けんがくゆうはん）」の文字が掲げられ、子どもたちが将来の夢を書いた絵馬が結ばれます。地域の方々が子どもたちを大切に思う気持ちが感じられます。

高齢化や新規加入者の低下など、どの自治会でも抱えている課題は辰新田町内会にもありますが、コミュニティを大切にすることをしっかり持ちつつも「いい加減」で運営しているところに、この地区の居心地の良さを感じました。



12月9日、自主防災会餅つき大会と子ども広場が合わせて開催され近隣の子どもたちも含めて200人ほどが参加しました。



「こども夏祭り」では、町内会が所有する山車を曳いて練り歩きます。宮大工さんの技を感じる彫刻が施された立派な作りです。



宮代町民まつりには山車の巡行で参加しています。山車を曳きたい子どもたちがたくさん集まります。

みやしろ町のいろいろ

宮代町の気になるところを訪問したり調べたり。雑学を交えつつ宮代町のいろいろを見ました。

◆ 渡し

今号の進修館だよりの裏表紙で「宮東橋水管橋」を採り上げた際、「宮東橋ができる前は渡し船で行き来していた」という情報を目にしました。その渡し船の名は「矢島の渡し」。あれ、そんな演歌があったような…と思ったら、あれは「矢切の渡し」でした(笑)。さて、そんな流れで「宮代には幾つ渡し船があったんだろう」と気に

なったので、調べてみることにしました。

【宮代町の渡しは5つ】

- 調べた結果、宮代町の渡しは5つでした。
- 【高野の渡し】： 万願寺橋付近
- 【河原の渡し】： 河原橋付近
- 【矢島の渡し】： 宮東橋付近
- 【紺屋の渡し】： 古利根川児童公園付近
- 【ガッタの渡し】： レクイエム聖殿付近

【おもしろエピソード】

基本、渡し船は、橋がなかった頃の川の横断手段だったのですが、ガッタの渡しについては少し変わっていて、元々橋があったけど、その橋がガタガタだったために橋を無くして渡し船に切り替えたようなエピソードがありました。橋を渡るとガタガタしたから、ガッタの渡し…だそうです。

みやしろ公園 再発見！

宮代町内にはところどころに小さな公園があります。お散歩や子育てに。あなたの知らない公園を再発見！

◆ 西原児童公園

公園情報 [西原児童公園]

住所：西原505-1

遊具：滑り台、砂場、ブランコ

休憩：ベンチあり。水道あり。トイレなし。

備考：西原団地集会所に隣接。駐車場あり。(5台駐車可) 近隣に自動販売機等なし。すぐ側に「とうふ屋豆いち」がオープン。

新しい村から南へ少し進んだところ、西原団地の脇にある、広くてきれいな公園。遊具は、滑り台、砂場、ブランコと一般的なものが揃っており、お子さんと遊ぶのに十分な環境です。また、隣接している西原団地集会所とともに、とても手入れが行き届いているので居心地がよく、ベンチに座って日向ぼっこするにも良い公園だと思います。車が5台止められる駐車場があるので、遠方から遊びにくることも可。集会所の壁に時計がついていて時間もすぐに分かるので、お子さんに「あの時計が〇〇になったら帰るよ」というワザも使えます。



これまでは、近隣に商店等はなかったのですが、12月1日に「とうふ屋豆いち」がオープン。豆腐を買いに来たついでにお子さんと公園に…という使い方もできそう。少し車を走らせれば新しい村にも行けるので、豆腐買ったあと西原児童公園の遊具でお子さんと遊んで、そのあと、新しい村に移動…という流れがいい感じかも。



公園の入口横に5台分の駐車場があります。



公園の入口付近に水道があります。



広くてきれいな園内。奥に見えるのは西原団地集会所。



ブランコ・滑り台・砂場がある一角。

今月の 気になったコト

このコーナーでは、宮代町内をいろいろ回っていた際に気になったモノ・コト・ヒトなどを取りあげていきます。

◆ とうふ屋 豆いち

「国産大豆100%で作ってる美味しいお豆腐屋さんできた」という噂を聞いたので、「早速行ってみよう!」と思い場所を調べてみると…あれ?この場所って確か、さいかつ式典があった場所では??

その後いろいろ調べたり聞いたりしたところ、さいかつ式典の金子さんが廃業後に修行して、豆腐屋を始めたということがわかりました。そこで疑問に思うのが「なぜ、葬儀屋から豆腐屋?」。豆腐の味も気になるし、お買い物でたら、少しお話を伺ってくることにしました。

【豆腐が大好き!というわけではなかった】

お店を訪問して、店主の金子さんにご挨拶。そして、この質問。「なぜ、葬儀屋から豆腐屋に?」金子さん曰く「その質問は、私を知る方からは十中八九、いや、十中十されますよ(笑)」とのこと。そりゃそうでしょうね。(笑)で、答えはというと、「葬儀屋をたたんだあと、何の仕事をするかもものすごく考えたのですが、その中で、ふと私の頭の中に豆腐屋が浮かんだんです。

母が豆腐が大好きだったというのもあるんですが…でも別に私は豆腐が大好きというわけでもない。なら、そんな私自身が豆腐を大好きになってしまうような美味しいものを作ったら面白いかも。豆腐好きでもない私が美味しくてたまらないと思う豆腐なら、お客さんも満足してくれるはず。そんな感じで始めました。」

【家族の支援とお客様の反応】

そんな感じで始められた豆腐屋ですが、もちろん開店に至るまでは、みっちり修行し本格的に豆腐道に進進されました。家族の皆さんも金子さんをしっかり支援。ロゴに使われた文字は息子さんの字、店名は娘さんが命名。奥様は店先に立って接客と、家族一丸となって切り盛りされています。そんなお店なので、お客さんがひっきりなし。インタビュー中も客足が途切れることがありませんでした。私も寄せ豆腐と木綿豆腐を頂きましたが、とても濃厚で甘みがあって本当に美味しかったです。皆様もいかがですか?



【営業時間】
12月1日(金) 12時~18時
売切れ次第終了致します

新規 OPEN!

当店の豆腐は「安全・安心・美味しい」を心掛け1丁ずつ丁寧に手作りをしています

使用する大豆は産地にもこだわった国産大豆100%是非一度ご賞味ください

店主 金子哲也

お品書き (各税込)	以下 年間明けより随時販売開始致します
絹ごし 300円	油揚げ
木綿 300円	厚揚げ
寄せ 300円	がんもどき
	湯葉 他

とうふ屋 豆いち mame-ichi

〒345-0817 南埼玉郡宮代町西原481-1 (元・さいかつ式典 ファミリーホール跡)

電話 0480-32-4443

【とうふ屋 豆いち】

住所：宮代町西原481-1

電話：0480-32-4443

営業時間：12:00 ~ 18:00

定休日：火曜日

進 修 館 N E W S

年末年始 休館のお知らせ

誠に勝手ながら下記の期間は年末年始休館とさせていただきます。
2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)
上記期間内は、施設の予約受付・手続き、お問い合わせ業務も行いません。
ご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

「公共施設予約システム」のお知らせ

宮代町では、2024年1月から「公共施設予約システム」が導入されることになりました。これに伴い、進修館の予約もこのシステムで行うこととなります。「宮代町電子申請システム」で利用者アカウントを登録すると、来館せずにお手持ちのスマートフォンやパソコンから施設の予約ができます。また、インターネット予約からはキャッシュレスでの支払いも可能です。利用者登録申請書は進修館の窓口でも配布しています。

※ 進修館窓口での支払いの場合は現金のみの取り扱いとなります。

⚠️ ご注意いただきたいこと

- ✓ 進修館が発行していた「利用者登録番号」での予約は廃止になります。
「公共施設予約システム」のアカウントをお持ちの方は、アカウント登録番号で予約ができます。アカウントがない方も、窓口で今まで通り施設の予約手続きができます。
- ✓ 予約申込をした施設については、料金の支払い前であっても変更・キャンセルができません。
施設の予約申込をした時点で、予約を正式に申請したこととなります。このため、利用料金の支払い前であっても、予約の変更やキャンセルはできかねますのでご了承ください。予約申込した施設については、施設利用料金をお支払いいただくこととなりますので、予約時には日程を確認の上お手続きください。
- ✓ インターネット予約の場合、表示される利用金額はあくまで参考金額(目安)になります。
お申込みいただいた後、進修館からお送りする質問メールにご回答いただくことで、正式な利用料金を算出し、あらためてご案内いたします。また、備品の利用希望につきましても同メールにてお知らせください。
- ✓ 予約承認後、7日以内に利用料金の支払いをお願いします。
利用料金のお支払いがない場合、予約はキャンセルとなりますのでご了承ください。
- ✓ 附属備品の利用料金支払いは施設利用後をお願いします。
施設利用後に備品の利用時間等を確認の上で利用料金をご案内します。お支払いは進修館窓口で現金にてお支払いください。



サポートします!



📌 猶予期間のお知らせ

進修館では、新しく「公共施設予約システム」が導入されるにあたり、混乱をさけるため、1月31日までを「猶予期間」と定め、利用者みなさまをフォローさせていただきます。「インターネットで間違った予約してしまった!」「うっかりして利用料の支払いができなかった!」など、ございましたらご相談ください。

ご連絡は、
yoyaku@shinsyukan.or.jp
0480-33-3846 まで

2023年度「不惑のつどい」参加受付を開始!

「不惑のつどい」とは、町内在住・在勤、および、宮代町に縁のある40歳のみなさんが交流を図る「2回目の成人式」です。2023年度の「不惑のつどい」は、1983(昭和58)年4月2日～1984(昭和59)年4月1日の間に生まれた方で、町内在住・在勤、および、宮代町に縁のある40歳の方々がつどいます。(宮代町出身でなくてもOK!)

【みなさんが楽しめる企画を】

「不惑のつどい」実行委員は、2024年3月9日(土)の開催に向けて、日頃から委員同士でLINEを送り合ったりしながら議論を重ねています。12月9日(土)に進修館で行った第三回実行委員会では、案内ハガキ送付先の最終確認のほか、出欠の確認方法や、当日提供する飲食物、ゲーム企画の案についての話し合いもしました。「宮代」でつながっているけれど、きっと「はじめまして」の人にもたくさん出会うこの催しで、いかにみなさんに気兼ねなく楽しんでもらうか、試行錯誤しながら検討しています!



【ハガキ・メールでご案内中】

12月下旬から、参加対象のみなさんに開催のご案内を開始しました。委員が直接連絡できる方にはLINEやメールなどでお知らせしていますが、連絡先のわからない方々などを中心に、ハガキの送付もしております。また、こちらの記事をご覧ください。下記二次元バーコードから申し込み可能です。「今年度40歳になる、宮代にゆかりのある人」なら、どなたでも歓迎です!興味を持っていただけたら、ぜひバーコードからアクセスしてみてください。

参加受付や詳しい情報は
こちらから。

【受付締切】
2024年2月10日(土)



実行委員メンバー紹介①

「不惑のつどい」を企画しているメンバーが自己紹介します。今回は、前原中出身の2人!



[左・ニッ屋絢子]

今は東京都在住で、フリーライターをしています。委員の活動のおかげで、宮代に帰る機会が増えてうれしいです。最近レッサーパンダにハマっていて、LINEのアイコンやスマホのロック画面は東武動物公園のカリンちゃんです!

[右・益子めぐみ]

現在は宮代町を離れ、保育の仕事に携わっています。生まれも育ちも宮代町なので、帰ってきたときの安心感は計り知れません!不惑のつどいでは、宮代愛を深めながら、より多くの方と楽しい時間を過ごせればと思っています♪

本記事は、2023年度「不惑のつどい」実行委員の方からの寄稿です。進修館だよりでは、今後も、2023年度「不惑のつどい」を応援していきます!

共催事業 レポート 「キャンドルナイト in 進修館 2023」が開催されました



2023/12/16(土) 進修館の冬の風物詩とも言える「キャンドルナイト in 進修館 2023」が開催されました。

今年も約3000個の感謝の想いが描かれたキャンドルで四季の丘が幻想的に彩られ、ステージでは感謝の手紙の朗読やコーラスの演奏なども行われました。当日はとても暖かく、絶好のイベント日和!会場はたくさんの人で賑わいました。

ロッカー・チラシラック・レターケース 利用者募集!



進修館内に設置しているロッカー、チラシラック・レターケースの利用者を募集します。

利用期間: 2024年4月1日～2025年3月31日

1か月単位での利用が可能です。利用はいずれも各1つまでとなります。

※ 申込要項や利用料金については、進修館窓口にてお問い合わせください。

まちの皆様にインタビュー！



宮代町内に2店舗を構える和菓子の銘店「宮代風月堂」を夫の正明さんとともに切り盛りする武笠由紀子さん。多忙な中でも地域で活動しているこの方にお話を伺いました。

【音楽教育の世界から宮代町へ】

武笠さんは東京都西部のまちの出身。通っていた学校が音楽教育を大切にしていたこともあり、武笠さんもピアノを学びました。大学では音楽教育を専攻、卒業後は地元の音楽教室でピアノの講師を務めていました。結婚を機に宮代に住みはじめ、夫とご両親が経営している「宮代風月堂」とともに盛り立てて現在に至ります。その傍ら、自宅ピアノを教えたり、公民館のピアノサークルで講師をするなど、音楽の楽しさを伝えることも続けていらっしゃいます。

【進修館で広がった音楽の縁】

子育て真っ最中の時期も自宅などでピアノを教えていた武笠さんでしたが、そのころ進修館で近隣の音楽家を公募し小ホールで演奏会をする企画があると知り、応募します。演奏家も参加しながら開催準備をすすめる会議の中でこの演奏会の名称が武笠さんの提案した「音の玉手箱」に決定したことも思い出のひとつのことです。また、この演奏会で出会った音楽家との交流を通じて、公民館でのピアノを楽しむサークルに講師として招かれたり、施設での演奏活動をするグループを結成したそうです。武笠さんは現在も公共施設や自治会集会所、福祉施設などでの演奏活動を行っています。そのきっかけとなる縁が結ばれたのが進修館だった、と話してくださいました。



宮代町でとれた農産物を使った商品の開発にも力を入れており「宮代町地産地消推奨の店」にも選ばれています。

このコーナーでは、宮代町に在住・在勤・在学など宮代町に関わる方々にお話を伺っています。

【楽しく憩える場として】

現在、武笠さんは宮代町中央2丁目にある風月堂百間新道店を切り盛りしています。店内にはいつも心地よいクラシック音楽が流れ、ゆったりとした時間が流れています。来店した方は、商品を選びながら武笠さんとの会話を楽しんでいることも多く、地域の憩いのスポットになっている様子です。その店先に、武笠さんは最近電子ピアノを設置しました。ゆくゆくはストリートピアノのように、ふらりと来た人に演奏を楽しんでいただきたい、とのことですが、今でもリクエストすれば武笠さんが演奏して下さる（かも？）とのことでした。

和菓子店としても地域に愛されつつ、さらに地域のコミュニティ拠点にもなっているきそうな宮代風月堂。武笠さんの明るく気さくなお人柄が、店内の随所に見て取れました。



最近店内に設置された電子ピアノ。ストリートピアノとしてまちの人たちが利用する日が待ち遠しいですね。

デジタルQ&A

このコーナーでは、デジタル機器（パソコン・スマホ・デジカメなど）に関するさまざまなギモンにお答えしていきます！

Q. 最近、スマホの電池残量がすぐなくなる。（すぐ電池切れになる）

A. バッテリーが劣化している、あるいは、何かのアプリが電池を著しく消費しています。

「最近スマホの電池の持ちが悪い」「朝フル充電したのに、お昼頃には電池残量が30%を切っていた。」といった現象は、誰もが一度は経験していると思います。スマホやノートパソコンなどで電池残量がすぐなくなる原因は、大きく分けて2つあります。1つは「バッテリーの劣化」。バッテリーが劣化すると蓄えられる電気の量が少なくなり、消費速度も早くなります。現象を改善するには、バッテリー交換しか手段はありません。もう一つの原因は「何かのアプリが著しく電池を消費している」場合です。こちらに関しては、電池消費の激しいアプリを特定して、アプリを停止したり削除するなどして電池消費を抑えれば、電池の減りが早い現象は改善できます。

【バッテリー状態の確認方法】

バッテリー状態（劣化具合）の確認は、

【iPhoneの場合】

[設定] → [バッテリー] → [バッテリーの状態と充電]

【Androidの場合】

[設定] → [デバイス情報] → [電池性能表示]

で確認できます。バッテリーの最大容量が70%を切っていたら、バッテリーは劣化していると判断されることが多く、その場合はバッテリー交換を検討しましょう。

なお、Androidの場合は、機種によっては電池性能を確認できないものがあります。その場合は専用アプリを入れるか、専門店を確認してもらうことになります。

【電池消費の多いアプリの確認】

電池消費多いアプリの確認は、

【iPhoneの場合】

[設定] → [バッテリー]

【Androidの場合】

[設定] → [バッテリー] → [バッテリーの使用量]

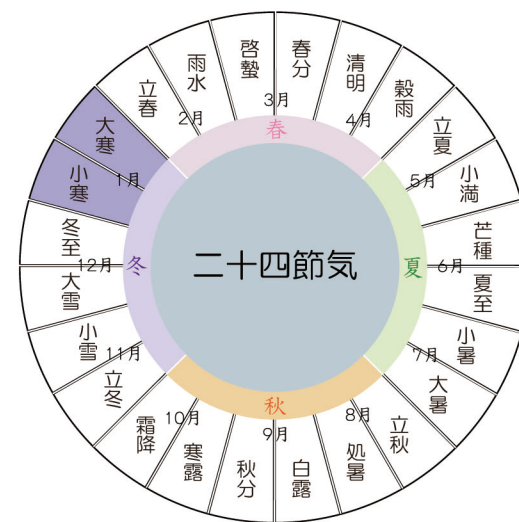
で確認できます。普段使っていないのに電池消費しているアプリがあれば、それを停止・削除することで電池消費量を抑えることができます。ただしアプリによっては止めたり消したりしてはいけないものもあるので要注意。また、Wi-Fiや4Gなどの電波状況が悪いと、その電波を探すのに膨大な電池を消費するので、電波状況の良い所に移動すると電池消費量が改善されます。

季節のリズムに合わせた養生ライフ♪

このコーナーでは、季節それぞれにあった健康法を紹介していきます！

1月の養生

かつては大事にされていたはずの予防を重要視する「養生」という考え方。「食事・運動・休養」のよき習慣を続け、よくない習慣は減らす。意外と普遍的で「あたりまえ」のこと。この「あたりまえ」を大事にするのも「養生」です。では、今月も始まります！



二十四節気（春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの）だと12月下旬～1月上旬にかけてが「冬至（とうじ）」。続いて1月6日から「小寒（しょうかん）」、1月20日から「大寒（だいかん）」と続きます。冬至（とうじ）は、1年で最も太陽の位置が低くなり、日照時間が短く、暦をつくる暦法の基点にもなっています。小寒は「寒の入り」と呼ばれ、寒さが厳しくなり、大寒は、冷気が極まり1年で最も寒さが厳しくなる頃。食べ物・衣服・環境をふくめ、保温と保湿が養生の肝！

【養生ライフ】

先月に引き続き万物が冬眠状態に入るのが冬。私たちの身体も自然界の影響を受け、休養の時期に入っています。体温調整等でエネルギーの消費も激しいです。睡眠時間を長めにとり、早く寝て遅く起きる。古典医学書にも『太陽が昇ってから起きると良い』なんて記載もあつたりします。心静かに過ごし、寒冷を避け保温を意識。適度にウォーキング・ストレッチなどで身体も動かしましょう。こまめな水分補給や入浴もかかさずに！

なきじんそん 今帰仁村だより



宮代町に暮らしていると、桜は3月～4月に楽しむものですが、沖縄県の桜は1月が見頃。寒緋桜（かんひざくら）と呼ばれる種類で、濃厚なピンク色の花が特徴です。今帰仁村にある、世界遺産「今帰仁城跡

（なきじんじょうあと）」は、石積みの城跡に咲く寒緋桜が美しく、桜の名所としても知られています。桜の時期には毎年「今帰仁グスク桜まつり」が開催され、期間中の夜間はライトアップされた桜咲く城跡を観ることができます。

今帰仁村観光協会によると、2024年1月20日～28日に開催が予定されている「今帰仁グスク桜まつり」では、これまで修復工事のために立ち入りが制限されていた志慶真門郭（しじまじょうかく）と今帰仁城の裏門もライトアップの見学コースとなっているのが見どころのことです。艶やかな寒緋桜を現地で楽しむ機会があったらいいですね。

このコーナーでは進修館と交流のある沖縄県今帰仁村との交流の様子やさまざまな情報をお届けします。



今帰仁グスク桜まつりのポスター。世界遺産と桜のライトアップは見ごたえ満点！とのこと。

【おすすめ食材】

黒っぽい食材で、温かく調理したものを意識。身体の巡りをよくし、温めてくれます。また、1月7日は「七草がゆ」を食べる風習もありますよね？そちらも生活に取り入れ、年末年始の胃腸の疲れをいたわってあげましょう♪

※ 七草 = スズナ、スズシロ、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ

身体の巡りを良くする食材	玉ねぎ、らっきょう、そば、鮭、柑橘類、胡椒、ショウガ（生）、黒豆、黒酢、黒きくらげ、黒糖
身体を温める食材	長ネギ、ニラ、くるみ、栗、黒豆、ショウガ（加熱）、エビ、ホタテ、鮭、牡蠣、鶏肉、牛肉、黒糖
身体を乾燥から守り潤す食材	レンコン、大根、山芋、くるみ、キクラゲ、白ごま、蜂蜜、豆腐
胃腸を整える食材	もち米、山芋、大根、鶏ムネ肉、キノコ類、くるみ、芋類、玉ねぎ