



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！



■ 旧進修館

旧進修館は明治5年の学制発布に伴って開校された学校で、現在の百間小学校の前身にあたります。この建物は明治44年10月に建築され、宮代町指定文化財になっています。現在は郷土資料館の敷地内に移築され、大切に保管されています。

■ 町外の皆様

- ・(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)
- ・目の出(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(久喜市菅沼町)
- ・人間市文化創造アトリエAMIGO!(人間市仏子)
- ・象設計集団 東京事務所(東京都柏江市)
- ・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)
- ・森の交流館・十勝(北海道帯広市)

■ 配布などご協力いただいている方々

- ・ふれあいクラブ(宮代町宮代台)
- ・～語りと和楽の若人衆～かたりと(東京都北区)

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



Community Center Shinsyukan

進修館だより



■ 8月号の目次

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 2P: 「みやしろ町のいろいろ」 | 5P: 「進修館NEWS」 |
| 「みやしろ公園再発見！」 | 共催事業「親子でクラシック」 |
| 3P: 「地区自治会におじゃまします！」 | ファンクラブからのお知らせ |
| 「今月の気になったモノ」 | 6P: 「まちの皆様インタビュー！」 |
| 「ちょこっとコラム with セキ薬品」 | 「今帰仁村だより」 |
| 4P: 「進修館NEWS」 | 7P: 「デジタルQ&A」 |
| 施設からのお知らせ | 「季節のリズムに合わせた養生ライフ!」 |
| 共催事業「進修館を遊ぼう」 | 8P: 「進修館だより交流マップ」 |



リニューアル創刊号

進修館だより 2023年8月号(第29号) 第1版: 2023/07/27 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



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てみました。

◆ 身代（このしろ）



身代神社。樹木に覆われ、なんだか神秘的。

宮代町の名前の由来が「百間村の総鎮守である姫宮神社の『宮』と、須賀村の総鎮守である身代神社の『代』をとってつけられた」ということはご存知の方も多いと思います。「身代神社」は「このしろじんじや」と読むのですが、一般的には「身代=このしろ」とは読まないですね。どういう経緯で「このしろ」と読むようになったのか。気になったのでいろいろ調べてみました。

身代神社の名前の由来を簡単に書くと「その昔、政敵に追われていたお姫様がこの地に逃げ込んだところ、須賀村の皆が匿ってくれた。村の皆は追っ手を欺くために、焼いたときに出る匂いが人間を焼いた時の匂

いとそっくりな『コノシロ』という魚を焼いて火葬を装い、『姫は亡くなりました。』と嘘をついて、その場をやり過ごした。追っ手から逃げることができた姫は大いに感謝し、身代わりとなったコノシロにちなんで、この地を『身代（このしろ）神社』として祀った。」という感じです。つまり、コノシロが姫の身代わりになったから「身代=コノシロ」と読むようになったと想像できますね。ちなみに「コノシロ」という魚は、寿司ネタでおなじみの「コハダ」が大きくなった姿です。漢字だと「鰯・鯨・鰯・鰯」とか「子代」とか書くので「身代」というのは、おそらく当て字だと思われます。

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！

◆ スキップ広場・コミュニティ広場

宮代町役場庁舎前、進修館横にある広場。すぐ側に、進修館・町役場・子育て支援センターなどがあるので、小さいお子さんを連れて行っても安心。トイレやオムツ交換なども安心。あずまや（屋根付きの休憩所）はないものの、木陰やベンチはあります。周囲施設でも避暑が可能。お腹がすいたり、のどが渴いた時は、すぐ近くに商店や飲食店があり、転んでケガをしちゃっても、お向かいにドラッグストアセキ宮代店があるので安心です！



すべり台と砂場。左側には水道があります。



SLは運転室に入ることができます。

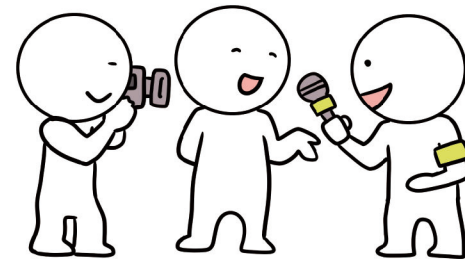


役場前の広場。右側の三角屋根は「四季楽」。

公園データ [スキップ広場・コミュニティ広場]					
遊具	滑り台・砂場	休憩	ベンチ	トイレ・水道	あり
備考	すぐ近くに商店、飲食店、自動販売機あり。スキップ広場は地面がコンクリート、隣のコミュニティ広場は地面が土。車の往来が多い道路に面しているため、飛び出し注意！トイレはデザインを町民から募集、1996年に完成。名前は「四季楽」。国際トイレシンポジウムで「全国グッドトイレ10」に選ばれた。バリアフリー対応。				

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。



宮代町には76の地区・自治会があり、9600弱の世帯が加入しています。その規模は760世帯もある大きな自治会から30世帯ほどのところもあり、また住宅地や田畑が多い地域など環境も様々ですが、いずれも地域の安心安全な暮らしのために様々な取り組みをおこなっています。

このコーナーでは、宮代町内の地区・自治会から個別にお話を伺い、その取り組みや地域の特色などをお届けいたします。9月号からスタートしますので、お楽しみに！

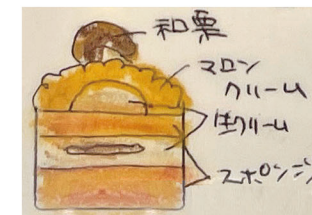
今月の気になったモノ

このコーナーでは、宮代町内の事業者さんを訪問した際に気になったモノ・コト・ヒトなどを取りあげて行きます。

◆ 洋菓子工房テンクイーンズテーブルさんのモンブラン



身代神社のすぐ横にある洋菓子店「テンクイーンズテーブル」さんを訪問するたび気になっていたモノ…それは「モンブラン」です。一般的なモンブランというと、黄色い麺のような栗ペーストが乗っかっているものが多いと思いますが、こちらのモンブランは全然印象が違いますね。マロンクリームにはバタークリームが使われているので、とても濃厚な味わいが楽しめます。ぜひ皆さんもご賞味ください！



洋菓子工房 Ten Queen's Table

テンクイーンズテーブル

洋菓子工房
Ten Queen's Table
テイクアウト専門店

住所：宮代町学園台1-12-8
TEL/FAX：0480-31-0402

ちょこっとコラム with セキ薬品

このコーナーは（株）セキ薬品さんのご協力のもと、読者の皆さまのお役に立てる情報を掲載しています。

◆ 熱中症に要注意！

8月は夏真っ盛り。この時期は熱中症にかかりやすくなるので要注意です。屋外ではなるべく直射日光を避け、屋内ではエアコンを使用するなどして熱中症を予防しましょう。

熱中症対策というと、よく聞くのが「経口補水液」。進修館のお向かいにあるドラッグストアセキ宮代店の店長さんに伺ったところ、「熱中症は、体温の上昇によって体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こるので、ナトリウムやカリウム等の電解質を効率的に補う経口補水液は熱中症予防に最適です。」と仰っていました。



最近では、レモン風味、オレンジ風味、りんご風味、粉末タイプなどいろいろな種類があって、以前よりは飲みやすくなっているようです。「熱中症っぽいけど経口補水液は味がちょっと…」という方は試してみるといいかもしれませんね。

社名：株式会社 セキ薬品 代表取締役会長 関 伸治
住所：宮代町百間4-2-22 代表取締役社長 関 善夫
(1973年12月、宮代町で創業。) (会長・社長は、百間中学出身)

2023年8月10日 姫宮店が移転OPEN

施設からのお知らせ

2023/9/1（金）～12/28（木）まで、進修館大ホールは、新型コロナワクチン接種会場となることから一般の施設利用ができなくなります。ご利用者のみなさまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

〔進修館共催事業〕 演劇ワークショップ『進修館を遊ぼう』

今年度、進修館では多くの共催事業を実施します。これは「様々な方が『進修館をこんな風に使ってみたい』というアイデアを出し合い、それを一緒に実現することで、進修館の魅力が掘り起こされる」という考えに基づくものです。



共催事業の中でも、進修館をダイナミックに使う催しのひとつが、「演劇ワークショップ『進修館を遊ぼう』」です。この企画を主催するのは、プロの舞台俳優である深谷由梨香さんが主宰する市民劇団「みんなのはらっぱ」です。「その時その場所そこに集まる人たちと演劇をつくりたい」との想いで発足し、これまでも、子どもから大人まで様々な人と一緒にワークショップを通じて作品を作り上げる活動を展開してきました。そんな彼らが進修館全館を会場にワークショップ形式で取り組むのは、進修館や宮代町を題材にした演劇作品です。ワークショップ参加者とともに建物の特徴や宮代町の歴史を紐解き、それを作品に仕上げていく、まさに「その時その場所そこに集まる人」が起こす化学反応が楽しめる、大掛かりで予測不可能な企画です。また、「地元の人とつくり、地元の人と観たい」という深谷さんの熱い思いに賛同し、宮代町民まつりで活躍している宮代町民俗舞踊連盟や宮代進修太鼓～風～、町内にキャンパスを

構える日本工業大学の建築系の研究室や学生有志、そして何よりプロの演劇家たちが多数協力しています。

普段は交じり合うことのない様々な所属の人々がつどい、ひとつの作品を作り上げていくプロセスは、進修館の特徴である多様性を実現するかのようです。この夏、この不思議な世界に足を踏み入れてみてはいかがでしょうか。



幸手で開催された演劇ワークショップの様子

進修館ファンクラブからのお知らせ

「世界のどこにもないものを建てよう。
子どもたちが大きくなった時に、誇りに思えるようなものをつくろう。」



これは宮代町の初代町長の齋藤甲馬が、進修館の建設を依頼するにあたって象設計集団に話した言葉のひとつです。その言葉を受け、象設計集団は当時の宮代町をくまなくフィールドワークし、まちの特徴を建物や家具のデザインに取り込んでいます。こうして1980年に開館した進修館は、宮代町のシンボリック建物であり、象設計集団の代表建築のひとつでもあります。象設計集団は設計上の原則として、



「場所の表現」「住居とは何だろう？学校とは？道とは？」
「多様性」「五感に訴える」「自然を受けとめ、自然に親しむ」
「あいまいもこ」「自力建設」

という7つの点を掲げています。この中でも特に注目したいのが「自力建設」という言葉です。これは「自らの地域を自らの手で作り上げてゆく」という哲学です。これこそが進修館の目指すことであり、このような理念で建てられた進修館を大切にしたいと考えています。

◆「進修館ファンクラブ」の4つの方針◆

- ・進修館の建築理念を多くの方に知ってもらうこと
- ・進修館の建築物としての美しさを多くの方に知ってもらうこと
- ・進修館を美しい建築物として後世に残すこと
- ・進修館を記憶として後世に残すこと



5月に開催されたファンクラブのつどいの様子。ビュッフェ形式の飲食や今帰仁YakuBarによる「今帰仁村×宮代スピリッツ」の提供もありました。



今年度のファンクラブ会員特典（エコバック）

進修館ファンクラブは、このような4つの基本方針を柱として活動しています。年会費は5000円で、入会特典や年4回の会報発行（付録つき）、ファンクラブ企画の開催など内容盛りだくさんです。進修館に興味がある方であれば、どなたでも入会できますので、興味のある方は進修館までご連絡ください！

〔進修館共催事業〕 親子でクラシック in 進修館



7/9（日）に行われました、当館共催事業：カンパニー・ヒュッゲ「親子でクラシック in 進修館」。おかげさまで100人を超える方にお越しいただき、大盛況のうちに終了いたしました♪

親子2代のみならず3代でお越しの方もいらっしゃり、こちらもほっこりとした気持ちに。幅広い年代のお客様に楽しんでいただけた様で当館も嬉しい限りです。次回は12月のクリスマス・コンサートを予定しております。詳細が決まり次第、告知いたします。どうぞご期待ください！

まちの皆様インタビュー！

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。

今回の「まちの皆様インタビュー！」では、和戸にお住まいの八重樫美和さんにお話を伺いました。八重樫さんは昨年度の和戸4丁目2区区長を務めていらっしゃいました。それ以前にも同区の子ども会会長を務めたり、現在はPTAの活動に参加されたりと地域内で様々なご活躍をされています。

八重樫さんに「どのような経緯で区長や子ども会会長などを務めることになったのですか？」とお伺いすると、「なりゆきです（笑）」との答え。これだけ聞くと、なんだか消極的な方のように感じますが、実際にお話を伺うと、決してそうは感じません。むしろアグレッシブな方だと感じました。

八重樫さんは熊本出身で、高校卒業後に単身上京。仕送りもない中、生活のため新宿でバイト三昧の日々だったとのこと。ハードワークが祟ってか体を壊し、それを期に今の旦那さんの誘いもあって杉戸に引っ越し、お子さんが生まれたタイミングで和戸にご自宅を購入。そして今に至るそうです。

「全てなりゆきなんです（笑）」と仰る八重樫さんですが、その場面場面において常に全力投球なのが伝わってきます。体を壊すくらい働き、区長や子ども会会長の職も一所懸命に頑張る。なりゆきであっても適当に済ませるのではなく、しっかりとやり遂げる責任感がある方だと思いました。地域に八重樫さんのような方がいると、とっても心強いですね。



八重樫さんは大の音楽ファンだそうです。好きなジャンルは幅広く、なんでも聴くそうです。旦那さんやお子さんと音楽談義をすることもあるとか。ご自身も昔、音楽に携わっていたことがあるそうですが「今は聴く専門です」とのこと。

今帰仁村だより

このコーナーでは進修館と交流のある今帰仁村との交流の様子や様々な情報をお届けします。



突然ですが、みなさまは沖縄県の今帰仁村（なきじんそん）をご存じでしょうか？今帰仁村は、沖縄本島北部・本部半島の北側に位置し、世界遺産の今帰仁城（なきじんぐすく）跡もある自然豊かな村です。進修館は今、この今帰仁村とご縁が繋がりに、ゆっくりと関係を温めています。

そのきっかけは2022年秋。今帰仁村には進修館と同じく象設計集団の設計した中央公民館があることから、「特徴的な建築をどのように運営しているかを知りたい」と、村役場の方々が視察にいらしたのがはじまりでした。「象設計集団の手掛けた公共施設」という共通項が、宮代町から2000キロ離れた今帰仁村とを繋いでくれたのでした。その後、村役場が主催するシンポジウムに

招かれたり、コンクリート建築の維持管理に関する情報交換会をオンライン開催したり、進修館ファンクラブのつどいに参加いただくなど、ゆるやかに和やかに交流をすすめています。このコーナーでは交流の様子や様々な情報を毎月お届けいたします。どうぞお楽しみに！



沖繩特有の屋敷林が残る「今泊地区」



世界遺産「今帰仁城跡」



象設計集団が設計した「今帰仁中央公民館」

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. LINEの電話って無料なの？

A. 通話料はかかりませんが、データ通信料がかかります。

今や多くの方々が利用しているアプリ「LINE」。ちょっとしたやりとりが簡単にできるので非常に便利ですね。通常LINEは文字で相手とやりとりしますが、便利機能として「音声通話」「ビデオ通話」がついています。スマホで普通に電話をかけると通話料が発生しますが、LINE電話を使った場合、通話料は発生しません。ただしデータ通信料は発生しています。つまり、フリーWiFiなどに接続してデータ通信料がかからない環境であれば、LINE電話を使えば無料で電話できるということになります。

ですが、注意する点が1つ。通常電話をかける場合、かけた方に通話料がかかり、受けた方には通話料は発生しませんが、LINEの電話の場合、データ通信料がかけた方にも受けた方にも発生します。自分はフリーWiFiに接続しているから無料で電話しているけど、相手はフリーWiFiに接続していないのでデータ通信料がかかってしまっている…なんてことが起こってしまうので、要注意です！

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！

現代の便利な生活で忘れてきている季節感。地球は太陽の動きというリズムがあり、人間もそれに影響を受けています。そして、古くから使われてきた暦のひとつに「二十四節気」というものがあり、一年を二十四等分し、それぞれに季節の特徴を捉えた名前がつけられています。立春、秋分、夏至、冬至といえは馴染みがありますかね？

自然の変化を観察し、農業や生活に役立てられてきた先人たちの知恵。体調を整えるための食事や運動、休養などの健康法が伝統的に伝えられており、東洋医学などでは陰陽五行論とかけ合わせ薬膳などにも活用されています。薬膳は、食材に五気（五性）五味といった性質や味があり、体調・体質・季節によってとるものを変え、バランスをとるというもの。まずは旬な食材を意識し、過ごし方を意識することから始めてみませんか？

◆ 8月の養生 ◆

今月は暑さ本番の8月。二十四節気だと7月下旬～8月にまたぎ大暑（たいしょ）、7日立秋（りっしゅう）、23日処暑（しょしょ）と呼ばれ、暦の上では秋になります。この時期は、冷たいものの飲食や、冷房の冷えなどで消化機能が低下。また、暑さでイライラしたり、熱がこもったりもします。

《養生ライフ》 朝の早起き、適度な運動で一日一回は汗をかく。胃腸をいたわり、精神的にも気分を発散。

《おすすめ食材》 トマト・・・熱を冷ます、潤いを与える
なす・・・熱を冷ます、血流を改善、むくみをとる
ゴーヤ・・・熱を冷ます、興奮を冷ます
きゅうり、すいか、冬瓜・・・体内の熱と余分な水分を解消
かぼちゃ、鶏肉・・・お腹を温める・胃腸に元気を補う
鶏卵、うずらの卵・・・体に潤いを補う・血を補う・精神を安定させる

