



# 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！



## ■ 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 (久喜市菖蒲町)
- ・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)
- ・(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)
- ・カンパニーヒュッグ (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  |          |



## ■ 宇宮神社 (うのみやじんじや)

戦国時代には存在していたという由緒ある神社。元は「烏戸宮明神」と称していたが、1713年(江戸時代)に「宇宮神社」となった。和戸全体の総鎮守で、祭神は「交渉、縁結び、産業繁栄の神様」である「天穂日命(アメノホヒノミコト)」。



Community Center Shinsyukan

# 進修館だより

2023  
11  
月号



## ■ 11月号の目次

- 1P: 表紙「2Fロビーへの階段に続く入り口」
- 2P: 「みやしろ町のいろいろ」  
「みやしろ公園再発見！」
- 3P: 「地区自治会におじゃまします！」  
「今月の気になったモノ」
- 4P: 「進修館NEWS」  
進修館館内のチラシ配架・ポスター掲示について  
「ヒュッグ・クリスマスコンサート☆2Days」  
点検等に伴う臨時休館のお知らせ
- 5P: 「進修館NEWS」  
2023年度「不惑のつどい」実行委員が始動！  
「劇団みんなのはらっぱ」が進修館を遊びたおしました！
- 6P: 「まちの皆様インタビュー！」  
「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♪」
- 8P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」

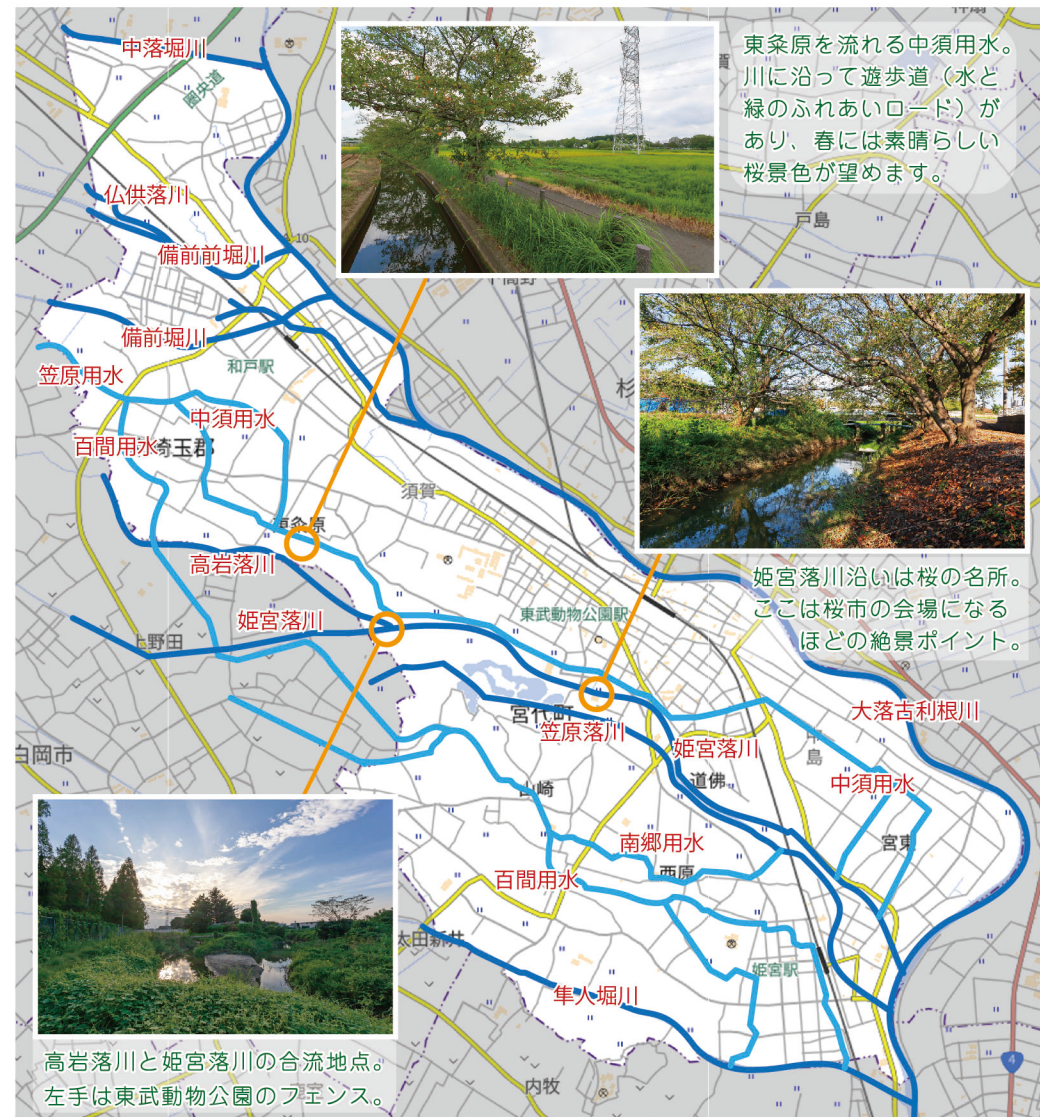
進修館だより 2023年11月号(第32号) 第2版: 2023/10/31 発行  
 発行元: 宮代町立 コミュニティセンター進修館  
 (指定管理者: 特定非営利活動法人 MCAサポートセンター)  
 住所: 〒345-0822 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1 TEL: 0480-33-3846  
 URL: <https://www.shinsyukan.or.jp> E-mail: [info@shinsyukan.or.jp](mailto:info@shinsyukan.or.jp)



# 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。

## ◆ 宮代町の川 宮代町にはたくさんの川があります。でもなぜか名前に「落」と「堀」が付くものばかり…



東条原を流れる中須用水。川に沿って遊歩道（水と緑のふれあいロード）があり、春には素晴らしい桜景色が望めます。

姫宮落川沿いは桜の名所。ここは桜市の会場になるほどの絶景ポイント。

高岩落川と姫宮落川の合流地点。左手は東武動物公園のフェンス。

### 【川の名前が気になった】

昭和60年に完成した宮代町歌“Song For Miyashiro-machi”の歌詞にも出てくる「姫宮落川」は宮代町の代表的な川です。でも、ふと疑問に思いました。「どうして姫宮川じゃなくて、姫宮落川なんだろう…」改めて他も見てみると、すべての川に「落」「堀」がついている…。少し気になったので、今回は宮代町の川について調べてみました。

### 【用水と排水】

宮代町は農ある町。歴史的に田畑が多い地域です。そのため水路は田畑に取り入れるための用水と、使用後の水を落す排水の役割をしていました。用水の役割をしていたのは「笠原用水（町内で中須用水と百間用水に分離、百間用水は途中で南郷用水にも分離）」。一方で排水の役割をしたのが「落」と「堀」がつく川です。今の感覚でいうと、上水道が用水で下水道が落と堀という感じですかね。用水は、最終的には落に合流、落は最終的には落の親分「大落」に合流します。大落とは宮代杉戸エリアを代表する川である「大落古利根川」です。落や堀という字が付いていることには意味があったんですね。これでスッキリしました。

# 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！

## ◆ きりかぶ公園

**公園情報 [ きりかぶ公園 ]**

住所：道佛1-56

遊具：複合滑り台、砂場

休憩：ベンチあり。トイレなし。水道あり。木陰ほぼなし。

備考：近隣に「ドラッグストアセキ」「クスリのアオキ」「ドラッグストアコスモス」と3つのドラッグストアがあります。

東武動物公園駅西口から北春日部方面へ徒歩15分。周囲は住宅街。休憩用ベンチ、砂場、小高い丘の上に滑り台があります。滑り台はコンパクトな作りですが、ボルダリングのホールド、ネット、切り株状ののっぽりと、公園デビューしたてのお子さんの身体能力を高めるには十分なスペック。また、滑り台や周辺にある小高い丘も結構な傾斜のため、登る・降りるなどの基本動作を身につけるにはうってつけ。線路も見えるので電車好きのお子さんにも楽しめます。



公園設備がほどよく充実しているうえ、近隣には「ピアシティ宮代店」「セレクト横丁「ロッコ」」「ドラッグストア・コスモス宮代店」と揃っています。トイレ、飲み物、食べ物と何かと安心ですね！



# 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。

## ◆ 宮代学園台自治会

**自治会情報 [ 宮代学園台自治会 ]**

**【構成】**

学園台1~3丁目  
本田5丁目の一部世帯  
498世帯

日本工業大学のキャンパスの周辺に広がる住宅地にある宮代学園台自治会は、学園台1~3丁目と本田5丁目の一部世帯の合わせて498世帯が会員となっています。昭和50年代に造成された学園台団地は、都心へのアクセスの良さもあり、子育て世代の方々を中心に入居が進んだとのことで、「あそこは団地内の公園から公園へと遊び渡る子どもたちがたくさんいて、『まるで民族大移動みたいだ』とっていたくらいなんですよ」と、当時を知る住民の方は話してくれました。

### 【宮代学園台自治会の発足】

この学園台に自治会が発足したのは、昭和53年（1978年）。身代神社の裏手にある島集会所で設立総会を開催し、「宮

代学園台自治会」としての活動がスタートしました。自治会の活動は発足時から広報紙を通じて会員へ伝えられていました。第1号の広報紙には、設立総会の様子や役員名簿の他、「財政面が軌道に乗るまで行事の立案実行などは困難が予想されるものの、子どもたちを中心とした納涼行事を企画したい」という記事が掲載されています。

### 【敬老祝賀会にて】

今年9月24日に自治会主催で開催された敬老祝賀会で、こうした自治会のあゆみが刻まれた昔の手書きの時代広報紙の一部が参加者へ配布されました。「あの時の自治会」をテーマに自治会長が広報紙を紹介しつつ当時の懐かしい様子などをお話すると、参加者の方々は、これまでの歩みを懐かしみ、またエピソードなどに笑顔が広がったそうです。

### 【自治会の歴史を紡ぐ】

宮代学園台自治会が運営するブログには、「宮代学園台自治会の歴史と誇りを認識し、つぎの世代へと引き継いでゆく日々の足あとがこのページに刻まれます。」という言葉が書かれています。今回の敬老祝賀会での取り組みは、自治会の歴史を紡いでいくものだと感じました。



昭和53年7月に発行された「広報がくえんだい Vo.1」



令和5年度 敬老祝賀会の様子。春日部女子高校OGグループによるマンドリンオーケストラの演奏も楽しみました。

# 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いきます。

## ◆ リカー&ワイン ツチブチ さんで見つけた 宮代巨峰ブランドー



巨峰からはイメージができない無色透明。香りは確かにほんのり巨峰？味は…是非ご自身で、ご確認ください！

「まちの皆様インタビュー！」で土淵美佐子さんにお会いしに行ったときのこと。インタビューの最中に、ふと店内の一角に目をやると、なんとそこに「宮代巨峰ブランドー」なるものを発見。「みやしろ巨峰ワイン」や純米吟醸「宮代そだち」は見たことがあったけど、ブランドーを見たのは初めてです。二代目のお母さんに聞いてみると「昔、ワインや日本酒と一緒に作ったもの。今は作ってないけど。」とのこと。「味は？」と聞くと、「・・・」。逆に気になる！ツチブチさんのところに、あと2本あったので気になった方は、買いに行ってみてはいかが？（私も1本買いました）

**宮代巨峰ブランドー**

宮代巨峰ブランドーは、宮代産巨峰ぶどうの果皮を発酵させたのち、蒸留した巨峰らしい果実香あふれる新しいタイプのブランドーです。ストレートでもよし焼酎感覚で手軽に飲むのもよし、ご自身のお好みの飲み方で楽しみください。

容量 720ml  
アルコール分 25%  
製造者 マンズワイン株式会社 YK 東京都港区西新橋2-1-1

**【リカー&ワイン ツチブチ】**

住所：宮代町川端3-2-9  
電話：0480-32-0972  
営業時間：10:00 ~ 21:00  
定休日：日曜日

# 進 修 館 N E W S

## 進修館館内のチラシ配架・ポスター掲示について

進修館はコミュニティの拠点として、様々な人や活動が行き交う施設です。こうした施設の特色を更に生かすために、2023年11月1日からチラシ配架・ポスター掲示のルール改訂をいたします。「進修館にいくと、いろいろな情報が集まっていてワクワクするね」と感じていただけるようになると嬉しいです。

### 【配架・掲示期間】

申込日から3ヵ月間  
→ 期間を過ぎたものは進修館にて廃棄いたします。

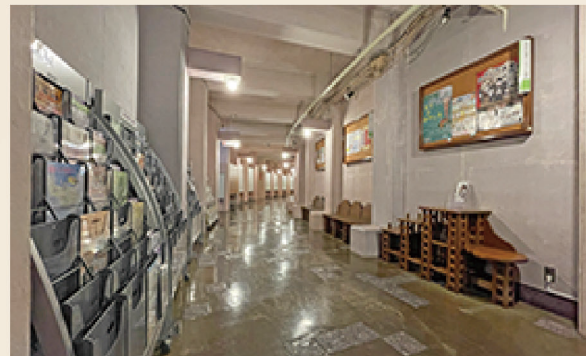
### 【内容】

進修館がある宮代町を中心としたエリアで開催される催しもの。会員募集などに関するもの。

→ 主催団体の営利・非営利等は問いませんが、進修館の設置目的に合致しないと判断されるものに関しては、お断りすることがあります。

### 【サイズ】

不問→スペースの関係で、お引き受けできない場合もあります。



### 【進修館を会場としている催しについて】

「進修館百貨店」と題して特設コーナーを設け、掲示・配架をおこないます。

→ これまでの「進修館百貨店ルール」は廃止となります。

※ ご注意：お預かりいたしました、チラシ配架・ポスター掲示につきましては、進修館が管理を行います。スペースの関係などで申込みいただいた期間内に配架・掲示ができない場合もございますことをご了承ください。

## 共催事業「ヒュッゲ・クリスマスコンサート☆2Days」

毎回好評を得ているカンパニー・ヒュッゲからのクリスマスプレゼント♪プログラムの異なる二日間は、2023年を締めくくる大イベントです。はたして今回はどのような演奏を聴かせてくれるのでしょうか？



進修館受付にてチケット販売中♪

大人 ¥3000 高・大学生 ¥1500 小・中学生 ¥1000



電気設備点検及びシステムメンテナンスの実施のため下記の日程で臨時閉館させていただきます。

2023年11月6日(月) 17:00 ~ 21:30

なお、臨時閉館中は施設の予約受付・手続きも行いません。

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。

**点検等に伴う臨時休館のお知らせ**

## 2023年度「不惑のつどい」実行委員が始動！

「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!)



10月8日(日)2023年度の不惑のつどいの第一回実行委員会が開催されました。当日は4名の実行委員が参加。「ぜひ会議に参加したい」と仰る方はもっといっしょだったのですが、皆さんは働き盛りの40歳!ということでもなかなか時間が取れず、今回は少人数での開催

となりました。会議では不惑のつどい事務局と様々な確認を行い、開催日が2024年3月9日に決定しました。本記事では実行委員の方々から頂いた「不惑のつどい開催への想い」を掲載します。進修館だよりでは今後も、2023年度不惑のつどいに注目していきたい思います!

### 2023年度 不惑のつどい実行委員より

- 今年の委員は、現在のところ、各中学から合計14人が集まって構成されています。(ご協力いただける人は随時募集中です!)
- 第1回委員会では、役員決めや開催の告知方法について話し合いました。今回の委員長は、前原中出身の古山陽一くんになりました。参加者募集については、ハガキやメールなどを活用して年明けを目処に開始する予定です。
- それぞれの道に進んだ旧友と集まれる機会はなかなかないので、ひさびさの再会が今から楽しみです。
- 現在宮代町在住・在勤の同い年の方との新しい出会いも大切にしたいです。何となく気が引けてしまうかもしれませんが、ぜひ気兼ねなく参加してほしいです!
- これを機に、つながりの輪が広がったり、復活したりしたらいいなと思っています。自己紹介の一環で、希望する参加者にはご自身の仕事に関連するフライヤーや名刺を置いたり、ポスター等を貼ったりできる宣伝コーナーを設けることも検討中です。



進修館だより10月号の「まちの皆様インタビュー!」でいろいろお話をくださった古山陽一さん。2023年度の不惑のつどいでは、実行委員長を務められます。

## 共催事業「劇団みんなのはらっぱ」が進修館を遊びました!



2023年8月23~26日にかけて、「劇団みんなのはらっぱ」による演劇ワークショップ「進修館を遊ぼう」が行われました。プロが作った台本をベースにワークショップの参加者が進修館のお気に入りの場所からインスピレーションを



受け、お芝居を作り上げて演じるという内容。フィナーレでは、老若男女さまざまな方が参加し、初めての体験に興奮と笑顔の絶えないイベントとなりました。参加者、関係者の皆さんありがとうございました!



## まちの皆様インタビュー！

今回の「まちの皆様インタビュー！」では、川端地区で50年以上の歴史がある酒屋「リカー&ワインツチブチ」の三代目土淵美佐子さんにお話を伺ってきました！

### 【川端地区の王道】

土淵さんは、成徳院幼稚園→百間小学校→前原中学校という、川端地区の多くの子どもたちが歩む、いわば「王道」を進んで来られました。「幼稚園…小学校…私、何して過ごしてたっけ？」と幼い頃の記憶はほとんど無いようでしたが、お話を聞く感じだと、外を走り回って過ごしていたようです。活発な女の子だったんですね。

### 【ダンスに興味を】

中学校に入るとバスケ部に入部。ただ、「成り行きで入部しただけで、没頭していたという程では…」とのこと。そんな土淵さんが興味を持ったのがダンス。「カッコいいから」という理由で洋楽をよく聴いていたそうですが、その流れから本格的に、ダンスに興味を持つようになったそうです。

### 【本格的にダンスを】

高校に進むとチア部に入部。そして2年になると、本格的にヒップホップを学び始めたそうです。高校を出たあとはダンスの専門学校に進み、子どもたちにダンスを教える先生になることを目指していたとのこと。その後、その夢は叶い、つい最近までダンスの先生をしてもらっていました。

### 【料理の道へ～居酒屋→NEO角打ち～】

ダンスの先生をしながら、ひょんなことから姫宮駅前にあった「居酒屋いそちゃん」を継ぐことに。もともと料理が好きだったこともあり、そこから二足のわらじ生活が始まります。二代目いそちゃんとなって日々を精力的に過ごすも、実家の酒屋の状況が常々気になっていたようで、ご自身から実家の酒屋を継ぐことを申し出たそうです。そして、「ただ継ぐだけではダメ！何か新しいことを始めないと！」そう感じた土淵さんは家族一丸となって店舗を大改造。そして新しい酒屋のスタイル「NEO角打ち」

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。

を始めます。NEO角打ちでは居酒屋運営で培った料理の腕を振る舞い、多くの人々の舌を唸らせています。

### 【お客様に喜んでもらいたいから…】

土淵さんのモットーは「お客様に喜んでもらいたい」。そのためダンスの先生も辞めお店に専念し、料理の食材にも自分で釣ってきた魚を提供するなどの気の入れよう。その甲斐あってか、NEO角打ちは大盛況！今後も土淵さんから目が離せませんね。



↑土淵さんイチョウの酒は「景虎」。二代目が酒蔵と直交渉して卸してもらっているそうです。

## 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で、ある友だちからのメッセージを受けたくない。どうすればいいですか？

### A. 友だちリストでその友だちを長押しし、メニューが表示されたらブロックしてください。

今や友だちと連絡を取り合うのに必須とも言える、とても便利なアプリ、LINE。そんなLINEですが、昨今はお店や企業の宣伝等にも活用されるようになり、一度サービスを利用したら勝手に友だちになっていて、定期的に宣伝メッセージが届くようになった…という方も多いと思います。あるいは、友だちリストの中に不快な方がいて、その方との関係を断ちたい…そんなケースもありますね。今回はそういった場合の対処方について、お答えします。

### 【「削除」は無意味】

多くの方が勘違いされているのですが、LINEにおいての「削除」とは、自分のスマホから削除する（＝自分のスマホでは

見えなくする）という機能であって、そのデータ自体を消し去る機能ではありません。つまり他のスマホでは消えていないのです。

### LINEの削除とその効果

#### 【友達リストから削除】

自分のスマホの友だちリストから消える。→相手のリストには残っており、相手からはメッセージを送ることが可能。

#### 【トークルームを削除】

自分のスマホのトークルームが消える。→相手のトークルームは残っていて、過去のやり取りなども残っている。

#### 【メッセージを削除】

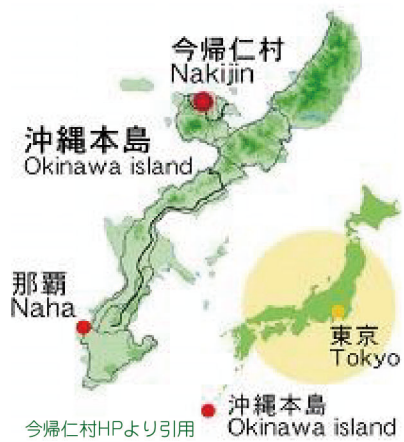
自分のスマホからメッセージが消える。→相手に送信済みのメッセージは消えずに残っている。

友だちから削除しても相手からのメッセージは届いてしまう…ならどうすればいいか。答えは「ブロックする」です。ブロックすると相手からのメッセージは届かなくなります。

### 【関係を断ち切ることは不可能】

残念なことにブロックをしても、相手のスマホから自分の存在を消すことはできません。相手は普通にメッセージを送ることができます。あくまで自分に届かなくなるだけです。現在のLINEの仕様において、完全に自分の存在を相手から消す方法は、「アカウントを消す」しかないので、一度でも友だちになってしまったら、そこは割り切るしかないのが現状なのです。

## なきじんせん 今帰仁村だより



※注：「ゆがふ」とは「世界報」と書き、「豊年満作」「世の中が豊かで平和でみんなが幸せでありますように」という意味の沖縄のことばです。



住宅地にはブロック塀に石張りを施し、連続性が出るようにしている箇所もあります。



集落の守護神を歓待する「神アサギ」と呼ばれる祭祀の場。



今泊の古集落に点在するフクギ並木。小道の両側の壁は「チニブ（竹垣）」。

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。

今泊は今帰仁ムラと親泊ムラが合併して今泊になったのですが、合併前の両ムラとも、元々は今帰仁城の直下にありました。薩摩軍による琉球侵攻により海沿いに移転するなど、歴史に翻弄された地域でもあります。この集落移転によって格子状の道をもつ「格子状集落」と呼ばれる珍しい集落形態となりました。道の交差点には「石敢當（いしがんとう）」という魔除けの石が置かれ、まるでトンネルのようなフクギの並木が続く伝統的な風景の中を散策すると、自然と心が癒されてきます。

## 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！

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！

### ◆ 11月の養生 ◆ 暦の上ではいよいよ冬。朝の冷え込みが強まり、紅葉の色づきも進む頃です。

二十四節気（春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの）だと10月下旬～11月上旬にかけてが霜降（そうこう）。続いて11月8日から立冬（りっとう）→11月22日から小雪（しょうせつ）と続きます。

11月上旬は、乾燥と寒気が強まる晩秋です。冷たい物を控えながら、潤いを与え

てくれるといわれている「白っぽい食材」や、木の実・旬な果物などを意識して摂取しましょう。

そして立冬を迎えると寒気がより強まり、初冬に入ります。寒さによる血流悪化の予防に、身体を温めてくれる「黒っぽい食材」を使った温かい食材を摂りましょう。

薬膳等と密接な五行説では、色にもそれぞれ役割があります。五色「青・赤・黄・白・黒」と呼ばれ、「白＝秋＝肺＝悲、黒＝冬＝腎＝恐」となっており、五臓や季節・感情とも関連があるとされています。

### 《養生ライフ》

晩秋まで → 早寝早起き、激しい運動を避け、心静かに過ごす  
立冬から → 睡眠時間を長めにとることを意識し、早寝遅起き太陽が昇ってから起きると良い

子ども・女性・高齢者は特に保温を意識しましょう。適度な運動を取り入れ、ストレスを溜めこまず、体質を強く、抵抗力を高めること。また、怖がりすぎ・驚きすぎなどの激しい感情をコントロールし、精神の安定をはかり過ごしましょう♪

### 《おすすめ食材》

身体を乾燥から守り潤す食材・・・レンコン、くるみ、銀杏、りんご、ぶどう、みかん、豚肉、蜂蜜、豆腐  
胃腸を整える食材・・・もち米、山芋、大根、鶏肉、キノコ類、くるみ、芋類、玉ねぎ、そば  
身体を温める食材・・・ネギ、ニラ、くるみ、栗、黒豆、生姜、エビ、鮭、鶏肉、牛肉、胡椒などのスパイス、黒糖

