



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！



■ セキ薬品 (左:本社 / 右:サポートセンター・研修センター)

1973年12月に宮代町で創業したセキ薬品の本社。宮代台から杉戸高野台に移ったのち、現在の百間に。本社の向かいには、2010年5月に開設されたサポートセンター・研修センターがあります。12月で創業50周年を迎えられます！

■ 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 (久喜市昌蒲町)
- ・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

■ 12月号の目次

- 1P: 表紙「キャンドルナイト」
- 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！」
「ちょこっとコラム with セキ薬品」

2023
12月号



4P: 「進修館NEWS」

みんなで作り上げる進修館！～新たな取組実施中！～
年末年始休館のお知らせ

6P: 「まちの皆様インタビュー！」
「沖縄県 今帰仁村だより」

5P: 「進修館NEWS」

2023年度「不惑のつどい」実施に向け準備中！
「出張！ワークショップ・アラカルト」開催報告

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12月号 (第33号) 第2版: 2023/11/29 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。

◆ 8町会連合会

自治会情報 [8町会連合会]		2023年4月1日現在
【構成】	8町会	全711世帯
笠原2丁目町会	98世帯	
新道第一町会	96世帯	
新道第2町会	65世帯	
新道3区町会	110世帯	
中央第1町会	80世帯	
中央第2町会	71世帯	
宮代1丁目1町会	121世帯	
宮代1丁目第2町会	70世帯	

8町会連合会は、東武動物公園駅西口エリアに広がる8つの町会からなり、夏祭りや交流サロンなどの地域活動も、それぞれ実行委員会を設置し盛んに行われています。地域の夏祭りについては、1975年に当時の7区長（新道1・新道2・新道3・宮代1・宮代2・中央1・中央2）※注1の、「祭りを通じて町会をまとめていこう」という呼びかけに、商店会や地区有志の熱い思いが結集し、「新道宮代中央睦会」※注2が発足し、運営してきました。

【4年ぶりの地域の祭り】

恒例となっていた「夏祭り」でしたが、コロナ禍によって2年間開催できずにいました。子どもたちに何か思い出を残すために検討を重ね、熱中症対策等も考慮し、2022年10月に中学生以下の子供たちを対象とした「小さな秋祭り」を開催。そして

※注1：当時は7町会、現在は笠原2丁目町会が分割されて8町会になりました。

※注2：現在は「新道宮代中央笠原睦会」

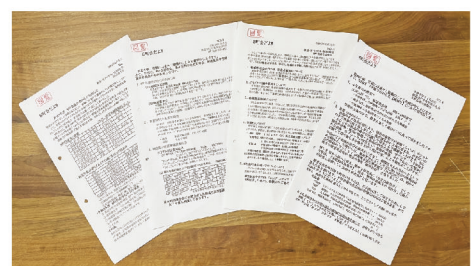
2023年10月22日、待ちに待った地域の祭りが、「秋祭り」として4年ぶりに開催されました。午前中は子供神輿と山車の巡行や地域の公園でのゲームコーナーなど子どもたちが楽しめる催し、午後はお楽しみ抽選会や大人神輿渡御が行われ、会場には多くの地域住民が集まり、久々の祭りを楽しみました。

【祭りを支える地域のちから】

8町会ではこれまでも「8町会だより」などを通じ、年間計画や進捗状況などの情報をこまめに会員へ公開してきました。また、会計についても細やかに掲載し、どのような組織形態で計画が進んでいくかわかるようになっていきます。祭りの開催にあたって、各ブロックに役割がふられ、ブロック長を中心に主体的に準備をすすられました。また開催後も速やかに会計報告

がまとめられ、その情報は関係者や地域住民に公開されました。こうした情報公開によって、だれもが地域の動きを知ることができ、関わりやすくなっているように思われました。

「みなさんのおかげなんです」という言葉の奥には強い結束力が伺えます。地域の交流活動を通じてのコミュニティ醸成には、当然ながら組織の力が必要になります。8町会連合会からは、この組織の強さと、それを支える地域の方々を感じました。



2か月に1度発行される「8町会だより」には「ホップステップ8町会」のスローガンが必ず書かれています。

宮代町の気になるところを訪ねたり調べたり。雑学を交えつつ宮代町のいろいろを見てみました。

みやしろ町のいろいろ

◆ 宮代町の山

宮代町にお住まいの方に「宮代町で山と言ったら？」と尋ねると、多くの方が最初に挙げるのは「山崎山」だと思います。そして次に挙げるのが「げんだ山」ではないでしょうか。「げんだ山？知らないなあ」という方も「パッティングセンターげんだ山エース」といえばピン！とくる方も多いのでは？

さて、そんな宮代町の「山」ですが、山崎山の方はいわゆる里山で、雰囲気的にも山中を思い起こさせるものがあるため、

山と呼ぶのにまだ抵抗は少ないのですが、げんだ山に関しては、今の感覚からすると、なぜ「山」と呼ばれるの不思議ですよね。ということで今回は「げんだ山」について、ちょっと調べてみました。

【実は由緒ある場所】

げんだ山という名前は、江戸時代にこの地に居を構えていた百間本村の名主で戦国武将の松永弾正（＝松永久秀）の子孫と言われている「松永源太左衛門」からつけられました。

【地形的には台地】

げんだ山と呼ばれるエリアは、地形的には舌状台地というものになります。確かに少し高台になっていますね。江戸時代の頃は木々も茂っていたでしょうし、今より山に見えたでしょうから、源太左衛門さんの住むお山とということで「源太山」になったのでしょう。そういえば…げんだ山エースのお向かいには「レストラン松永」がありましたね。この名前も源太左衛門さんから取っていたんですね。

みやしろ公園 再発見！

宮代町内にはほとん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！

◆ 宮代台中央公園

公園情報 [宮代台中央公園]

住所：宮代台3丁目397-125
 遊具：複合滑り台、砂場、ブランコ、スイング遊具、土管
 休憩：ベンチあり。あずま屋あり。水道あり。トイレなし。
 備考：宮代第2中継ポンプ場に隣接。周囲は住宅街で、近くに商店や自動販売機などはありません。

和戸駅から徒歩14分。周囲は閑静な住宅街。休憩用のベンチ、あずま屋、スイング遊具、砂場、複合すべり台、ブランコ、土管、水道、郵便ポストがあります。複合すべり台は、吊り橋、グリップ、ロープと中々の充実ぶり。お子さんの滑る、登る、降りる、バランス力などを養うサポートに。遊具エリアと広場が明確に分かれているので利用しやすい印象。綺麗で立派なあずま屋、便利な郵便ポスト、そしてレアな土管がある大変めずらしい公園です。暖かい季節になったらあずま屋で談笑もいいですね♪



そこそこ広くて遊具等も充実した公園。近くに商店や自動販売機、トイレなどはないので、遠くから訪問する場合は要注意です。（駐車場もありません）ただ、お子さんは楽しめると思いますので自転車で訪問してみるといいかも。

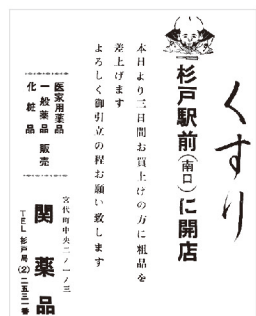


ちょこっとコラム with セキ薬品

このコーナーは（株）セキ薬品さんのご協力のもと、読者の皆さまに楽しんでいただける様々な情報をお届けしています。

◆ セキ薬品 創業50周年 おめでとうございます！～進修館はセキ薬品を応援しています！～

宮代町で生まれ、埼玉近郊へと拡大していった“セキ薬品”は1973年12月に杉戸駅（現在の東武動物公園駅）の西口に1号店を開業してから、今年で50周年を迎えられました。セキ薬品とは今から5年ほど前より交流させていただいており、進修館だよりの「皆様からの声をお届け！」にて関善夫社長にインタビューさせていただいたことを皮切りに、今では頻りに情報交換させていただいています。そのような間柄ということもあって、進修館はセキ薬品を応援しています。この度は50周年のお祝いも兼ね、本記事にてセキ薬品の50年の歴史から幾つかエピソードをご紹介します。



関薬品杉戸駅前店（1号店）の開店チラシと、1号店の様子。写真に映っているのは若き日の関社長と当時お店を切り盛りしていたお母さん。セキ薬品の全ては、ここから始まりました。

【両親が脱サラして開いた町薬局】

1973年当時は今でいうドラッグストアというものは存在しておらず、小さな薬局や雑貨店が立ち並んでいるような状況でした。そんな中で関さんのご両親は、脱サラして薬局“関薬品”を始められたそうです。関薬品は薬局としては新参者ということもあって「少しでも安く！休まず営業！」をモットーに、親身丁寧な接客を心がけて日々頑張られたそうで、その甲斐あって6年後には杉戸の倉松に2店舗目、その翌年には宮代台に3店舗目、更に翌年には東武動物公園駅西口の2号店を開店、そしてその翌年には（現在サポートセンターがある場所にあった）マルヤ宮代店内に店舗を開店するまでになりました。ご両親の努力でここまで店舗が増えたのですから、本当にすごいですね！脱帽です。



旧宮代台店。1989年には有限会社関薬品の本部として使われていました。

【現会長と現社長が入社しさらなる飛躍】

これまでは町薬局だった関薬品ですが、1984年に有限会社関薬品となります。同年に現会長が入社。その4年後に現社長も入社し、今のセキ薬品の土壌が出来上がっていきます。1989年6月にはチュールリップマークが誕生。名前も関薬品からセキ薬品となり、1992年には株式会社化、そして1994年に初のドラッグストアを千間台にオープン。そこからはどんどん勢いに乗り、現在へと至ります。

【大きくなれど想いは創業当時のまま】

現会長、現社長は、ずっとご両親の頑張る姿を見てこられました。ご両親の親切で丁寧な接客こそがセキ薬品のルーツであるとし、どれだけ規模が大きくなっても、お客様に寄り添った地域密着型の経営を目指す、と以前のインタビューでも仰っていました。地域密着の考えは進修館も同じです。私達は今後もセキ薬品を応援していきます！

社名：株式会社 セキ薬品
 住所：宮代町百間4-2-22
 代表取締役会長 関 伸治
 代表取締役社長 関 善夫
 （会長・社長は、百間中学出身）
 旧チュールリップマークの看板→



進 修 館 N E W S

みんなで作りあげる進修館！～自主性を大切にする新たな取り組み～

進修館は、様々な人がつどい交流する、コミュニティの拠点として建てられた施設です。そのため、利用者のみならずご自身が発信したり施設を活用いただくことが大切だと考えています。このコンセプトのもと、進修館では下記のような取り組みを始めています。

館内のポスター掲示・チラシ配架のルールを見直しました。

館内に様々な情報があふれていると、宝さがしのようにワクワクします。進修館がそんな楽しい空間になるように、ポスター・チラシをお預かりする際のルールを見直し、サイズ等の規制もなくなしました。進修館の設置目的に合うもので、進修館周辺の方が参加できるものであれば、営利非営利を問わず受け付けています。催し物のお知らせやメンバー募集など、どうぞお持ちください。また、ご来館の際は、ぜひ館内の掲示物をお楽しみください。

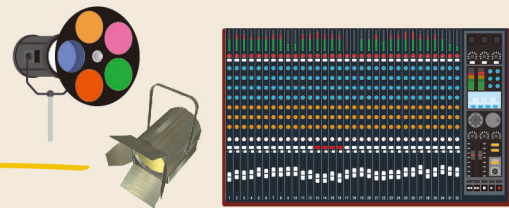
※ 配架・掲示の期間は受付日から3か月となりますが、設置のタイミングや場所につきましては進修館にお任せください。



ホールの音響・照明の初期設定をいたします。

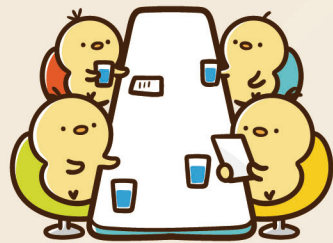
進修館の大ホール・小ホールに設置されている音響・照明機器は、利用者のみならずご自身で操作いただくことができます。ご利用時には、スタッフが初期設定をいたしますので安心してご利用ください。また、「自分たちで操作するのはちょっと不安…」という場合は、スタッフが手伝いする“スタッフサポートサービス”（有料）もあります。「こんなイベントを開催したい!」「こういう機器はあるの?」など、お気軽にお尋ねください。

※ 有料スタッフサービスは、2000円/時～となります。詳しくはお問い合わせください。



みなさまの声を聞かせてください!

進修館の利用などについて、みなさまの声をいただきたく、定期的に「利用者懇談会」を開催しています。年内は12月23日（土）11時から、2階ロビーみんなの広場にて開催します。ささやかなお声も、スタッフにとっては貴重なご意見です。懇談会以外でも、ぜひお気軽にスタッフへお声がけください。



2023年度「不惑のつどい」実施に向け準備中!

「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!）

【第二回実行委員会を実施】

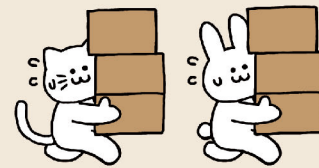
2024年3月9日（土）に開催を予定している「不惑のつどい」。開催告知方法については、対象となる方へのLINEやメールのほか、ハガキ送付などを検討しています。11月11日（土）には、第二回実行委員会を行い、案内ハガキの送付先を整理。当日集まった前原中出身の委員5人は、懐かしい名前を見つけて

盛り上がったり、持ち寄ったお菓子でブレイクタイムをはさんだりと、中学時代に戻ったような気持ちで楽しみながら作業しました。

【町内だけで40歳が400人以上も!】

この日わかったのは、現在町内に住む40歳の方は400人以上もいて、そのうちの300人以上が町外の中学出身だということ。当日出席できなかった委員

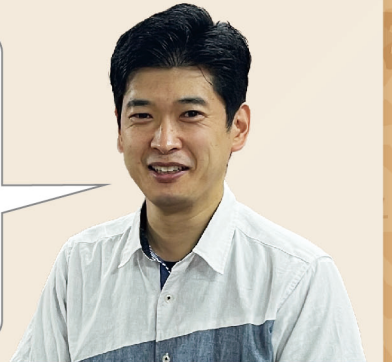
にも伝えると、みんなビックリしていました!その発見から、委員同士で活発に意見が交わされ、今回の「不惑のつどい」の目指したいところが明確になってきました。「町内の中学を卒業した同窓生だけでなく、宮代に縁のある40歳がひとりでも多く出会い、つながる場に」。その実現に向けて、引き続き開催のお知らせ方法や企画内容を考えていきます。



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!

【古山陽一実行委員長より】

宮代在住の40歳のうち、3/4の人が中学卒業以降の転入者という現状を見て、その方々にも「行きにくい」と思わずに、ぜひ参加してほしいと感じました。もちろん、卒業生約400人のうち町外に引越した約300人も含めて、宮代のご縁でつながった人達が会えることで、参加した人の今後の人生が少しでも豊かになっていったらいいなと思っています。



共催事業「出張!ワークショップ・アラカルト」が開催されました



2023年11月11日（土）、彩の国さいたま芸術劇場による「出張!ワークショップ・アラカルト」が開催されました。コンドルズの「近藤良平」さん、馬喰町バンドの「武徹太郎」さん、ズッコロッカ「みずのさやか」さんと豪華講師陣によるワークショップ。当日はとて寒かったのですが、町内外から多くの方が集い、提灯づくりや盆踊りの創作、盆踊り曲の

作曲などを行っていました。ワークショップの締めは、皆さんが作ったものを1つにまとめた盆踊り大会。ワークショップで作曲された「進修館音頭」で皆が踊る様子は、まさに未知の世界!副題が「～フェスをつくろう!オリジナル盆踊りで進修館をジャック!～」というだけあって、見事に芝生広場が踊りと歌声と笑い声に占拠されました。



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。

まちの皆様にインタビュー！

西原の森の中に静かに建つ宮代町立郷土資料館。敷地内には初代町長・齋藤甲馬氏が生涯を過ごした住居がある他、かやぶき屋根の旧加藤家住宅や旧進修館などが移築保存されています。今回は、この郷土資料館の学芸員を務める横内美穂さんにお話を伺いました。

横内さんは千葉県習志野市出身。大学3年生の頃、古文書整理の学生アルバイトを探しているという話を聞き、関わったのがきっかけで、宮代町との縁ができました。大学を卒業と同時に学芸員有資格者として宮代町に採用され、郷土資料館の設置準備にあたりました。近世江戸時代末の文献が専門で、大学では会津の幕末史について卒業論文を書いたそうです。その後、4年ほど生活環境課に所属し、山崎山の雑木林の埼玉県緑のトラスト保全地指定や、種の貸し出しを通じて市民が参加して花いっぱい町づくりを行う「花の種銀行」事業などに関わった後、再び郷土資料館に配属され現在に至ります。



■ 郷土資料館 開館30年特別展
「古代のみやしろ -古墳時代の宮代町-」 **観覧無料**

2023/12/24（日）まで開催！ 開館時間
※ 12/04（月）11（月）18（月）休館 09：30～16：30

宮代町郷土資料館
〒345-0817 埼玉県南埼玉郡宮代町西原289
☎0480-34-8882

なきじんそん 今帰仁村だより



今帰仁村の方々と進修館に深く関わっている方々をお迎えして開催した懇親会。宮代町の飲食事業者にもご協力いただきました。

【郷土資料館とは】

郷土資料館は宮代町の資料館として、町の歴史、自然史、地質などの他、町の施策に関する資料の収集も行っています。開館当初は資料がほとんどなく、また行政資料を収集する仕組みも整っていない状況でしたが、地域の方々の寄贈や役場職員の協力のおかげで、開館30周年を迎える現在ではかなり充実してきたそうです。郷土資料館の役割は、収集した資料の保護保全や調査研究などを通じて情報を求めている人に提供すること。横内さんをはじめとした学芸員の方々が積み上げてきたものが、企画展や特別展などを通じて公開されています。

【島村盛助さんを巡って】

横内さんがこれからやってみたいことのひとつは、宮代町の偉人として中学校の副読本にもなっている、英文学者の島村盛助氏を巡る旅。偉人として「先生」と呼ばれる存在ですが、横内さんはあえて「さん」づけて話されます。「盛助さんが在外研究員としてイギリスに駐在していた時の水彩画に描かれたオックスフォードなどの風景を見てみたい。先生として、家庭人としてなど、様々な側面から、その人となりに触れたいんです。」と話していました。

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。

【50年後のために、確かなものを残したい】

「50年先の人が歴史を振り返った時のために確かなものを残したい、郷土資料館は10年後20年後50年後…将来に対する保険のようなものです。」と話す横内さん。将来へつなぐ取り組みとして、主催する講座などは3世代にわたって参加してもらうことを目標としています。「『子どもの頃に参加した講座に自分の子と一緒にもう一度参加したい』という2世代で参加する方が最近増えてきました。3世代での参加まで、もう少しです。」と笑顔で話してくださいました。

宮代町にこんなに充実した資料館があることを改めて知るとともに、歴史を遡ると宮代には素晴らしい財産がたくさんあり、宮代のDNAとなって今を創っていることがわかります。「宮代町って何もない」という声もあるけれど、いやいやとんでもない。とても豊かなまちだと実感しました。



これまで数多くの企画展を開催してきた横内さん。その裏側には地道な調査研究の日々があります。写真背景は横内さんが手掛けた「島村盛助さん」の展示。

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。

進修館の運営についてお話するとビシビシ質問をいただくなど、今帰仁パワーを進修館に振りまいてくださいました。視察のあと、進修館の設計者である象設計集団の方や、現在進修館の運営に関わってくださっている方々と、宮代町内の事業者さんにご提供いただいた食事を囲んで、これまた大いに盛り上がりました。今帰仁村のみなさんの地域への思いや行動力には本当に頭が下がります。これからも緩やかに交流を深めていきたいと思えます。

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. ログイン画面で、正しい情報を入力しているのにログインできない。

A. 入力した文字が全角になっていませんか？

最近、パソコンやスマホで利用できるサービスが多くなってきましたが、その利用の際に必要なとってくるのがログイン認証。



このような感じで入力してログインを押すと「ログインIDが違います」と表示されて先に進まない。IDもパスワードも合っているのに…という経験をした方が多いよう

です。結論から言いますと、先程の例ではログインIDの数字の部分が全角数字になっていて、それが理由でエラーになります。

【全角と半角は別物】

見た目は同じ数字でも、デジタルの世界では全角と半角は別物として扱われます。これは数字に限らず、アルファベットや記号なども同様です。漢字やひらがなの場合は半角文字は存在しませんが、カタカナだと半角文字が存在します。多くの場合、見た目の文字幅の広さで全角・半角の判別がつかますが、パソコンやスマホの機種（厳密には使用しているフォント）によっては、判別が難しいことがあるので、入力エラーになった際は、文字の全角・半角を見直すと、だいたい解消できます。

【プロでもハマる罫】

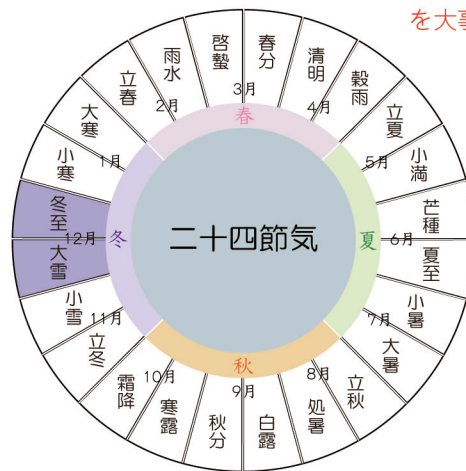
数字以外でよく間違えるのが、アルファベットの「I（アイ）」と「L（エル）」。「I」と「l」、区別できますか？左が大文字の「アイ」で、右が小文字の「エル」です。こんなの、見た目では判別できませんよね…もちろんこれも別物として扱われます。フォントによっては、ここに数字の「1」が加わってくることもあり、そうすると、もうカオスです。ITのプロでも判別困難です。ただ、プロはこの手の罫に頻繁にハマった経験があるので、この現象に遭遇しても、「あ、これはアレね!」と、すぐに気づくことができます。皆さんも今後この現象に遭遇した際は「これはアレだ!」とスマートに解決してくださいね。

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！

◆ 12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、今月も始めます！



二十四節気（春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの）だと11月下旬～12月上旬にかけてが小雪（しょうせつ）。続いて、12月7日から大雪（たいせつ）、12月22日から冬至（とうじ）と続きます。

朝夕には池や川に氷を見るようになり、大地の霜柱を踏む頃。冬至は、日の長さが一年で一番短く、そこから徐々に日が長くなります。また冬至は、陰の気が極まり陽

の気が動き出す時でもあります。陰の気、陽の気とかいうと、なんだか少し怪しく響くかもしれませんが、例えば…性格をあらわす「陰気・陽気・内気・強気」や「寒気・眠気・人氣・運氣・元気・気配」など…日本語には「気」という言葉を含む単語が多く見受けられます。捉えどころはありませんが、概念みたいなもので、本来身近なものだったのかもしれない。

〈養生ライフ〉

万物が冬眠状態に入る冬。私たちの身体も自然界の影響を受けて休養の時期に入ります。早く寝て遅く起きる、太陽が昇ってから起きると良い。睡眠時間は長めに。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は動かしましょう。汗をかいた時は冷えないように、そしてシャワーだけではなく入浴も心がけて♪

〈おすすめ食材〉

寒さによる血行不良から冷えや痛みの予防に冷たい物は減らし、身体の巡りをよくし、温めてくれる黒っぽい食材を使った温かい食事を意識してみてください？

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