



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！



■ 四季菜

スキップ広場の一角にある公衆トイレ。宮代町民を中心に多くの人々の意見を取り込んで計画され、1996年に完成。国際トイレシンポジウム96にて「全国グッドトイレ10」にも選ばれたほか、1997年には「彩の国景観賞」も受賞している。

■ 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 (東京都狹江市)
- ・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)
- ・カンパニーヒュッグ (春日部市上蛸田)
- ・シェアリッチ株式会社 (茨城県古河市)

■ 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

■ 3月号の目次

- 1P: 表紙「茶室と紅白梅」
- 2P: 「地区自治会におじゃまします！」
- 3P: 「みやしろ公園再発見！」
「今月の気になったコト」



4P: 「進修館NEWS」

進修館オープンカレッジ開催のお知らせ

5P: 「進修館NEWS」

2023年度「不惑のつどい」は3月9日開催！

「ヒュッグ・コンサート at 大ホール」開催報告

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ブ」

8P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」

進修館だより 2024年3月号 (第36号) 第1版: 2024/02/27 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



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。

◆ 2023年度の振り返り

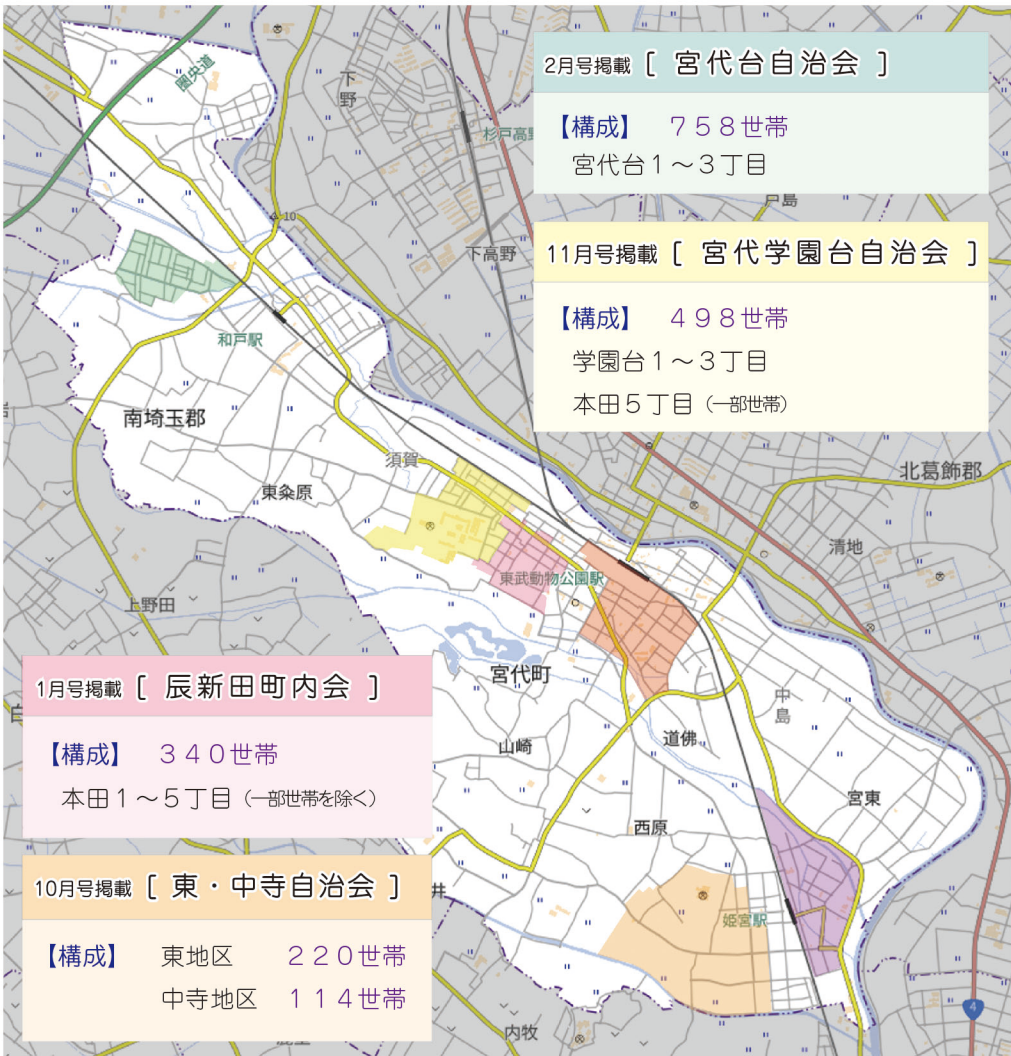
今回の「自治会におじゃまします！」では、2023年度に行った地区・自治会を支える方々への取材をふりかえります！

9月号からスタートしたこのコーナーでは、これまで6つの地区・自治会の役員からお話を伺いました。その中で必ず耳にした言葉は「地域でつながることの大切さ」と「それを実感してもらうことの難しさ」でした。宮代町のみならず、地域コミュニティの希薄化は年々深刻になってきており、また、少子高齢化や核家族化など様々な要因によって、地域を支える存在である自治会の加入率が低下している現状があります。新規入会の低下のみならず、自治会の役員や班長の業務が負担となり、退会するケースも顕在しています。

そんな中でも、暮らしている地域で顔なじみに囲まれ、緩やかに繋がっていることが、もしものときの心強い力になる「だから自治会活動は大切だ。」と役員はおっしゃっていました。この「緩やかなつながり」の大切さは日常生活において実感することが難しく、また継続されていないとなくなってしまう儚さがあります。そのため、楽しい催しなどを通じて地域の人々に集まってもらうことを目的に行事を計画し、継続的に実施されてきました。しかしながらコロナ禍によりその行事の開催すらままならない状況になったことは周知の事実です。

コロナ禍によってさらに希薄になってしまった地域のつながりをいかにして継続していくか、という課題は、お話を伺ったどの地区・自治会でも聞かれ、それを乗り越えるため様々な取り組みが行われていました。例えば、ある地区では、集会所の敷地に生えた雑草でたい肥を作り、家庭菜園をしている地域の方に配布することを通じてコミュニケーションを図っていました。また別の地区では、コロナ前に実施していた祭りの規模を見直すとともに、その準備を通して世代間交流を図り今後につなげる工夫をしていました。いずれも、楽しさを取り入れて参加を促し、そこでの交流を地域をつなぐ力にするための取り組みです。

令和6年能登半島地震のニュースに触れるにつれ、非常時にこそ日々培われた地域のつながりが力を発揮することが実感されます。その原点となっているのが、地区・自治会活動なのだということを、取材を通じて再確認しました。



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！

◆ 和戸児童公園

公園情報 [和戸児童公園]

住所：和戸3-10
 遊具：ジャングルジム、砂場、鉄棒、ブランコ、雲梯、回転遊具、スイング遊具など
 休憩：ベンチあり。水道あり。トイレなし。
 備考：和戸宿集会所に隣接。近くに「マルヤ和戸店」あり。著名な和戸教会もすぐ近く。

和戸駅から徒歩7分。和戸宿集会所の横、住宅街にある公園。ジャングルジム・ブランコ・鉄棒と王道の遊具も充実。雲梯や回転遊具などもあり、お子さんの成長に合わせた遊び方が可能です。すぐ側の古利根川沿いは、「和戸さくら並木」となっており、散歩道が整備されベンチもあります。川を眺めながら休憩も可能。川沿い散歩～公園での遊具遊びと、親子で楽しむのもいいですね♪2022年には和戸町内世話人会主催の「和戸ハロウィン祭」の会場になるなど、地域の皆様に愛されている公園です！



閑静な住宅街にある公園ですが、近隣には商業施設がたくさんあるので、なにかと便利です。埼玉県内で初めて誕生したキリスト教会「和戸教会」、桜並木の川沿い遊歩道など、観光的な見どころも多々あるので、さまざまな利用の仕方があると思います。



ブランコとぶら下がり遊具。カラフルで子供うけしそう。



ベンチと水道。水飲み口あり。後ろにあるのは和戸宿集会所。



ジャングルジムやパンダの遊具など、色々充実しています。



砂場と鉄棒。左奥に見える鳥居はパワースポット厳島神社。

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。

◆ 中国料理 白木蓮のお弁当

お弁当ご注文承ります

白木蓮 特製

和戸公民館の横にある本格中国料理店「白木蓮」。2022年、コロナ禍の最中にオープンしたにも関わらず、料理の質の高さが評判となり順調に客足を伸ばし、今や宮代町を代表する名店の一つとなりました。そんな白木蓮さんがお弁当の注文を受けているとの情報を得たので、さっそく注文してみました。お弁当の種

類は、松竹梅ならぬ「白」「木」「蓮」の3種類と豪華版のDX白木蓮弁当の計4種類。とりあえず私は…全部注文してみました。（笑）お味に関しては語るまでもありませんね。当然美味です♪

【お弁当は要予約】

白木蓮さんのお弁当は前日までに予約が必要です。予約は1個から大量注文まで受け付けていますが、配達はできないそうです。あと内容については「白」「木」「蓮」の固定メニュー以外でも相談に応じてくださるとのこと。会合時の昼食やイベント時のスタッフ弁当などに最適ですね。皆さんも注文してみてくださいはいかが？



中国料理
白木蓮
-ハクモクレン-

【中国料理 白木蓮】

住所：宮代町和戸2-5-2
 電話：0480-47-0372
 営業時間：11:00～14:00
 17:30～21:00
 定休日：月曜日＋不定休



中華弁当「白」¥750.-
このお値段で惣菜が3種！



中華弁当「木」¥850.-
惣菜5種でボリューム満点！



中華弁当「蓮」¥1000.-
豪華惣菜4種に炒飯&芝麻球！



DX白木蓮弁当 ¥1500.-
圧巻の惣菜7種と炒飯&芝麻球！



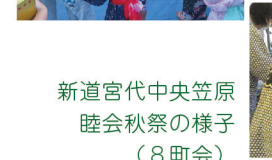
川端姫川納涼盆踊り大会（川端姫川）



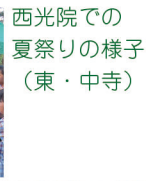
オリジナルパークをつくろう！（宮代台）



西光院での夏祭りの様子（東・中寺）



新道宮代中央笠原睦会秋祭の様子（8町会）



令和5年度敬老祝賀会（学園台）



令和5年度敬老祝賀会（学園台）



自主防災会餅つき大会と子ども広場（辰新田）

進 修 館 N E W S

進修館オープンカレッジ開催のお知らせ



「進修館オープンカレッジ」とは、様々な世代が定期的集まって、地域の課題や、やりたいことを話し合う場です。

1つのテーマごとに複数回集まり、
いろいろ語り合うことで新たな仲間を見つけたり、
新たな活動を生み出したりすることを目的として開催しています。

■ 3月に開催されるオープンカレッジ

「スキップ広場に賑わいを！」 第1回キックオフミーティング

～スキップ広場に賑わいを生み出すための活用法を考えよう～

スキップ広場は「日常的に利用される公園」という側面と「イベントで利用される会場」という2つの側面を持っています。現在、進修館では「進修館ラボ」という事業にて「日常的に利用される公園」としての賑わいについて様々な実験をしています。

今回の企画では「イベントで利用される会場」としてのスキップ広場の活用（賑わい創出）をテーマに、公共施設の計画・施設利用行動モデルシミュレーションの専門家である日本工業大学の木下芳郎教授にご参加いただきディスカッションを行います。

| | |
|-----|--|
| 日 時 | 2024/03/17 (日) 14:30～16:00 |
| 場 所 | 2Fロビー |
| 対 象 | スキップ広場の賑わい創出に興味があり、イベントなどの企画を実施したい人。その企画に参加したい人。 |
| 定 員 | 20名 (先着順) |
| 申 込 | 進修館受付、または、お電話にて |

「進修館をアートで彩る」 オープニングセッション

～デザイン性の高い進修館を会場にアート活動をするを考えよう～

「進修館のデザインについて」お話し会

進修館建設の現場責任者となっていた元象設計集団の西尾貞臣氏をお招きし、進修館の建物や家具のデザインについて講演いただきます。

トークセッション「進修館におけるアートの可能性」

昨年度から開催しているアートプロジェクト「へそたんけん」を事例に、オーディエンス参加タイムも設け、進修館でのアート活動の可能性について話します。

| | |
|-----|--|
| 日 時 | 2024/03/20 (水・祝) 14:30～ |
| 場 所 | 2Fロビー |
| 対 象 | 進修館でアート活動を行いたい人。 進修館で行われるアート活動をコーディネートしたい人。 |
| 定 員 | 50名 (先着順) |
| 申 込 | 進修館受付、または、お電話にて |

2023年度「不惑のつどい」は、3月9日（土）開催！

「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!）

【本番まであと少し…!】

3月9日（土）に本番を控える「不惑のつどい」は、準備も大詰めになってきました。2月12日（月）に行った第5回実行委員会では、会場となる大ホールで席の配置をシミュレーションしたり、音響の確認をしたり、委員たちも当日を思い浮かべてますます待ち遠しくなりました。一方、飲食物やゲームの景品の購入、進行の仕方や役割分担など、決めることがまだまだ山積みで予定時間に終えられず、急遽2時間ほどの延長線に突入する事態にも…。そんなハプニングも楽

しみながら、委員同士協力して本番まで走り抜けたと思っています！

【宮代のよさを再発見してほしい】

今回の「不惑のつどい」には、約100人もたくさんの方が出席予定です。もっと宮代のことを知ってもらいたいという思いから、たとえば会場に並ぶ食べ物は町内のいろんなお店から購入させていただいたり、ゲーム企画にも宮代の要素をちょっぴり加えたりと、ささやかな工夫を凝らしました。これを機に、参加するみなさんがますます宮代のことを好きになってくれたらうれしいです。参加者

同士の再会や新たな出会いを楽しんでいただきつつ、宮代のいろんな魅力もつけてください！



2月のミーティングに参加した委員で、帰り際に1枚。

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。進修館だよりは、2023年度「不惑のつどい」を応援しています！

共催事業「ヒュッゲ・コンサート at 進修館大ホール」

2月18日、東京藝術大学出身の若手気鋭アーティスト集団カンパニー・ヒュッゲによるクラシックコンサートが大ホールで開催されました。当日は前売り券をお持ちの方ばかりではなく、当日券をお求めになる方も多く、運営側は嬉しい忙しさでした。

ヒュッゲのコンサート会場は、いつも温かい雰囲気にも包まれるのが特徴です。今回のコンサートでも、それぞれ曲の解説や思いが語られたり、演奏者同士の思

い話が披露されるたび、客席からは笑い声上がり、終始和やかな時間が流れていました。また、クラシックやミュージカル曲、沖縄の子守歌など、演奏曲は多岐にわたり、親しみやすさの中にも6人の演奏家の実力の高さを実感できる、充実したコンサートでした。

2024年度は進修館も全面協力して、さらに充実したコンサートをお届けいただく予定のカンパニー・ヒュッゲ。皆様どうぞお楽しみに！




今回出演された皆さん。最高のステージでした。

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、進修館にて開催されている共催事業「ヒュッグ・コンサート」の陰の立役者である横田純子さんにお話を伺いました。横田さんは春日部市在住。ご自宅で学習塾を経営する傍ら、自宅でのミニコンサート開催や、ホールコンサートの企画を通じて、若手演奏家の活動をサポートし続けています。8年前に演奏家とともに「カンパニーヒュッグ」を結成、これまでに50回以上の公演を展開し、昨今では進修館でも質の高い演奏に触れる機会を提供いただいています。

【進修館は芸術文化の拠点になる！】

東京藝術大学出身の演奏家との交流がきっかけとなり、「若手の演奏家が演奏する場を提供したい」「その演奏の場が、地域の文化向上の一助になったら」との思いで、ご自身の住む春日部市で活動を始めた横田さんが進修館を訪れたのは4年前くらい。まずはその建築としての美しさとやさしいこだわりで感動したそうです。進修館のスタッフと話をすることでコミュニティの中心になるべく建てられたことを知り、「ここで演奏会が行われることで、芸術文化への

機運がさらに増すのではないかと感じます。そこで進修館の「公募型共催事業」に提案した演奏会企画が採用され、共催事業として「ヒュッグ・コンサートin進修館」がスタートします。

【心が輝きだすような文化を】

2023年度は「ヒュッグ・コンサートin進修館」として5回の演奏会を開催した横田さん。進修館らしく誰でも参加できるように、と親子向けの企画も積極的に取り入れ、多世代の方々に楽しんでいただける演奏会が実現しています。こうした華やかな演奏会の陰で、演奏家の日程調整や広報活動、さらには当日の運営スタッフの采配など、横田さんは八面六臂の活躍をされています。2024年度に向けては、「高い芸術性と文化を追求し、お客様の心が輝きだすような文化を創造していきたい」とおっしゃっていました。

進修館を単に「演奏の場」としてだけでなく、芸術文化の拠点となりうる施設として関わっていらっしゃる横田さん。2024年度からの「ヒュッグ・コンサートin進修館」では、更に充実した企画を準備中です。どうぞご期待ください！

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。



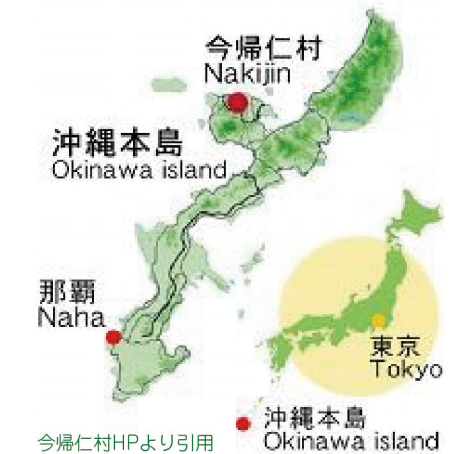
横田さんの「若手演奏家に演奏の機会を！」という思いは強く、その思いを受けて演奏家のみなさんも素晴らしい演奏をしてくださっています。演奏後はご自宅で食事会を開いて演奏家をねぎらうこともあるなど、親身になって関わっておられます。カンパニー・ヒュッグの温かい演奏の原点はここにあるのかもしれない。



実力派の若手演奏家6人による豪華なコンサートが開催されました。進修館にヒュッグ＝「居心地がいい空間」や「楽しい時間」が実現されたひとときでした。

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。

なきじんそん 今帰仁村だより



沖繩県 今帰仁村 NAKIJIN VILLAGE

海に囲まれた沖繩県。沖繩本島の北部に位置する今帰仁村は美しいビーチが多いことでも有名です。今回は、今帰仁村の美しい海についてご紹介します！

今帰仁村は亜熱帯の豊かな自然に恵まれた美しい地域ですが、その海の美しさも沖縄でもトップクラスといわれています。「今帰仁ブルー」と呼ばれる青く鮮やかな海と突き抜けるような空、そして色濃い木々の織りなすコントラストは、まさに絶景です。以前このコーナーでご紹介した今帰仁城跡



今帰仁村の浜辺の様子。海と空との境がわからないくらい、透明で青い海が広がっています。

や今泊地区などからも、美しい海を望むことができます。

今帰仁の方々がよく訪れるという浜は、白い海岸線の先に広がる海がとても美しく、これが日常的な風景だなんて、海のない埼玉県民にとっては、何とも羨ましい限りです！



今帰仁城跡からは東シナ海を望むことができます。色濃い木々と海の青さが印象的です。

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. ウイルス対策ソフトのオススメを教えてください。

A. パソコンやスマホに標準搭載されているもので十分です。

ウイルス対策ソフトというと、有料のものから無料のものまで数多く存在しており、利用する側としては何を選んだら良いのが困ってしまいますよね。パソコンにおいては、購入した時点で有料のウイルス対策ソフトが「1年間無料」という形で既に入っていることが多いですが、同時に標準（無料）のウイルス対策ソフトも入っていたりして、さらに混乱してしまいます。

【購入必須ではない】

結論から言うと、ウイルス対策ソフトは標準搭載されているもので十分です。Winであれば windows defender、mac であれば XProtect など。これら標準搭載のソフトは非常に性能がよく、有料の有名ソフトと比べても遜色ありません。スマホに関しては、そもそもウイルス感染しづらい仕組みになっており、購入の必要はありません。

【有料のウイルス対策ソフトは不要？】

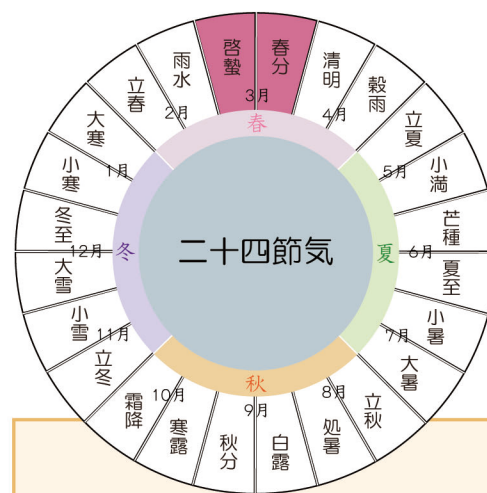
購入必須ではないですが、全く不要かと問われると、そうとも言い切れません。有料と無料の違いはサポートが手厚いか否かですので、困ったときにすぐに専門家に問い合わせたいという方は、購入した方が良いかもしれません。自力でなんとかできる方や身近に相談できる方は購入しなくても、標準（無料）のもので良いと思います。

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！

3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、2月19日～3月4日にかけてが雨水（うすい）。つづいて3月5日～啓蟄（けいちつ）、3月20日～春分（しゅんぶん）と続きます。冬のあいだ優勢だった「陰」が少しずつ減り、「陽」が一気にあふれる季節です。花々は咲き乱れ、木々も芽吹き、明るくなりますが、一方で卒業・異動・転勤・引っ越しなど、環

境の変化も多くストレスもかかりやすい頃。東洋医学五行学説では、春の臓器は*「肝」。 「肝」はストレスによって影響を受けやすい臓器です。心や体にもアンバランスが生じやすくなっています。生活習慣を見直し、心身のバランスに気を配りましょう。

「肝」…五行学説の五臓の一つ。五臓は東洋医学で体の主要な臓器を表現する言葉。肝は主に体の内部で様々な役割を担っている。

～春の過ごし方～

- ・日の出と共に起きる → 早起きを心掛け、気持ち良い一日の始まりを迎える
- ・心身ともに → イライラしやすい季節なので、活動的な気持ちを持つ
- ・適度な運動などを行う → ウォーキング等の軽めの運動で身体を動かし、めぐりをよくする
- ・趣味の時間などを持ち → 自分なりの方法でうまくストレスを発散をする
- ・暴飲暴食を避ける → 身体の解毒をうけおう肝に、負担をかけすぎないようにする
- ・日の入りと共に寝る → 何かと変化の多い時期。疲れた身体と心を癒すため十分な睡眠をとって休息を

《養生ライフ》

先月とうってかわり徐々に温かさを感じる頃。活動もしやすくなりますよね。東洋医学の古典書にも「春はできるだけ早起きして活動を行うように」と書かれています。「春の過ごし方」を参考にしてみてください♪

《おすすめ食材》

春は芽吹きの季節。体のエネルギーも植物同様、上へ上へと上昇します。そのバランスを崩すとイライラしやすかったり、めまい、のぼせなども招きます。肝の動きを助ける食材や興奮を緩和する食材を意識してみましょう♪

| | |
|-------------|---------------------------------|
| 肝の動きを助ける食材 | 春キャベツ、ほうれん草、ニンジン、レバー、イカ、豚肉、卵、ニラ |
| 興奮を緩和する食材 | セロリ、たらの芽、せり、菜の花、明日葉、玉ネギ |
| ストレスを緩和する食材 | 柑橘類、米麹、玉ネギ、ピーマン、三つ葉 |
| 体のめぐりを助ける食材 | ウド、酢、菜の花、春菊 |