

春爛漫の5月。ゴールデンウィークを控えて、ちよっと遠くへ足を運んでみたくなる季節になりました。公民館事業は昨年度あたりから徐々にコロナ禍以前に戻りつつあります。しかし、水谷東ふるさとまつりや各町会夏祭り、水谷東文化祭などの大きなイベントについては、これからの本格実施が期待されています。今年こそ楽しいこと、美味しいこと、感動することなど、久し振りにみんなまで感したいもですね。



No.506

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会
 発行 水谷東公民館
 〒354-0013
 富士見市水谷東2-12-10
 TEL 048-473-8717
 FAX 048-471-7555
 E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp

ひがし



公民館の事業を紹介します

～令和5年度水谷東公民館事業計画～



公民館だよりのカラー版をスマホで検索！



子育てサロンミニミニコンサート・パパの姿も♪



熟年学級・志摩弁護士の講演



子育て応援の勉強室

事業名	内容
水谷東子育てサロン (親子対象)	乳幼児（0～3歳）とママさんの居場所づくりに努めています。図書館司書による読み聞かせ、児童館職員や保育士による遊びの体験、保健師による子育て相談、人形劇公演やミニミニコンサートも好評です。近所にお住いの子育てサポーターの皆さんが迎えします。お友たちもできますよ！パパさんやじーじ、ばーばも大歓迎です。
豆の木学校 (児童対象)	小学2～6年生対象。おむすび少年団との共催。夏休みと冬休みのお楽しみです。おむすび少年団のお兄さん・お姉さんたちと遊び、食べ、歌う集団活動です。みんなで熱中体験！
子ども公民館事業 (児童対象)	小学生対象の公民館活動体験事業です。昨年度は陶芸と料理（ベビーカステラ）に挑戦しました。親子で楽しむ機会も作っています。
子育て応援の勉強室 (一般対象)	子育てに関する学習会です。小中学校PTAや学校応援団との共催で企画しています。
熟年学級 (高齢者対象)	6月開講予定。月1回の全体会と9種類のクラブ活動で学び合い、楽しく交流しています。女性の参加が多いので男性の参加もお待ちしております。一緒に健康寿命を延ばしましょう！
ふれあいサロン (高齢者対象)	介護予防を目的として様々な活動を行っています。水谷東ふれあいサロン運営委員会のボランティアに支えられています。
はじめてのスマホ教室 (一般対象)	スマホの取扱いが不安な初心者の方を対象にしています。まずは体験、試してみましょ！お気軽にどうぞ。
地域問題学習会 (一般対象)	水谷東安心まちづくり協議会との共催。終活や空家問題など水谷東地域や地域住民の課題をテーマに開催しています。
仙人体操教室 (一般対象)	タイ式ヨガの体験講習会です。心身のリフレッシュになると、好評です！
川の探検隊 (一般対象)	柳瀬川沿いを散歩しながら魚獲りや水質検査をしています。市内各地から親子参加で大人気です！
やなせ川いかだラリー (一般対象)	水谷東夏の風物詩。手作りいかだで柳瀬川を下ります。いかだの作り方も教えています。パフォーマンスもお楽しみに！
音楽の夕べ・イルミネーション点灯 (一般対象)	公民館がクリスマスコンサートの響きとイルミネーションの輝きで美しく彩られます。イルミネーションは毎年、1～3丁目町会役員さんに飾っていただいています。

※事業の日程等は、決まり次第公民館だよりやチラシ等でご案内します。



好評の仙人体操教室



歌と踊りで盛り上がる冬の豆の木学校



親子DE陶芸教室・パパもママも興味津々

ひがしの窓 5月

6	土	3丁目町会	子どもサロン
7	日	2丁目町会	常任委員会
		地区社協	定期総会
8	月	水谷東小	PTA総会
11	木	3丁目町会	にこにこサロン
12	金	水谷中	PTA総会
13	土	1丁目町会	班長・役員会
		榎町町会	資源回収・定例会
14	日	1丁目町会	水防・街角消火器一斉点検
15	月	地区社協	定例常任委員会議
19	金	1丁目町会	町会サロン「青空」
		2丁目町会	ふれあいサロン「縁側」
		公民館	ふれあいサロン運営委員会
20	土	3丁目町会	定例理事会
		水谷中	第41回体育祭
21	日	1丁目町会	消火訓練
		公民館	いかだらりー実行委員会
28	日	各町会等	水谷東ふるさとまつり

※この予定表は4月7日現在の予定です。詳細は各団体・機関にお問い合わせください。

公民館の利用について

- 【7月分の利用受付】
- ◎予約システム抽選申込期間 4月15日(土)～30日(日)
- ◎抽選日(自動抽選) 5月1日(月)
- ◎抽選結果の確認期間 5月1日(月)～7日(日)
- ◎窓口受付開始日 5月8日(月)午前9時～
- ◎システム仮予約受付開始日 5月9日(火)
- ※仮予約の有効期限(15日間)にご注意ください。
- 【5月の休館日】5月15日(月)

【感染予防対策の緩和について】

- ①施設入口での手指消毒は継続
- ②マスク着用は自己判断
- ③換気はご協力おねがいします
- ④消毒、検温備品は貸し出します
- ⑤利用者名簿の提出不要
- ⑥利用定員制限は解除

！コロナ感染状況により、中止となる場合もあります！

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談 日時：5月11日(木)午後1時30分～3時30分
- 水谷東子育てサロン 日時：5月10日(水)午前10時～11時30分 ☆おしゃべりしながら何でも相談(市保健師)
- ふれあいサロン開放日 日時：5月10・11・17・18・24・25・31日(水・木)午後1時30分～4時

熟年学級～『熟年活動』のススメ

人生100年！輝くシニアライフ！
楽しく仲間と過ごしましょう！体操、音楽など10種のクラブ活動と全体会(講座や演劇等)があります。
対象/水谷東地域にお住いの60歳以上の方
参加費/500円 受付日:5月9日(火)から



4年ぶり！水谷東ふるさとまつり

- ◎期 日：5月28日(日) ※午前9時30分からオープニングセレモニー
- ◎会 場：前沼公園、水谷東公民館
- ◎内 容：舞台、模擬店、フリーマーケット、あそび広場、ビアホール(公民館にて)など
- ◎主 催：水谷東ふるさとまつり実行委員会
- ◎問合せ：水谷東公民館(Tel048-473-8717)



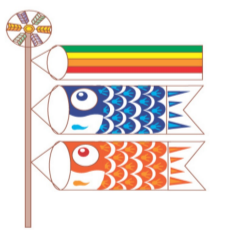
児童室-みんなのフリースペースに！

水谷東公民館の児童室を4年ぶりに開放します。これからは子どもたちだけでなく、だれでも使えるフリースペースになります。受験勉強や公民館図書室の閲覧もできます。Wi-Fi環境も整っています。みんなで仲良く利用しましょう！



公民館職員の人事異動をお知らせします。

<3月31日付>
お世話になりました。
副館長 林 みどり(南畑公民館へ)
<4月1日付>
よろしくお祈りします。
主事補 松崎 健太(新入職員です)



No.97
思い出の場所 気になる所
那須高原南ヶ丘牧場

「高校卒業の記念に」と、仲良し3人組で那須高原へ卒業旅行に。那須黒磯駅からバスで南ヶ丘牧場に行き、食事や散策など楽しい時間を過ごし、ふと気付くと次の目的地へのバス出発時間まであと数分。よりによって『スーツにハイヒール』という旅行にはふさわしくない服装。「なぜそんな格好で!?!」と、当時の自分に問いかけたいくらい。ポストンバッグを担ぎ、ハイヒールで懸命に山道を走りましたが、バス停車前でバスに追い抜かれてしまいました。バスに向かって必死に手を振る私たちに運転手さんが気付いて停まってくれて、無事に乗車できた時の安堵感は今でも忘れません。

結婚し、子どもたちが2歳と0歳の時に家族旅行で数十年ぶりに南ヶ丘牧場に立ち寄りましたが、この時は娘が体調を崩し早々に切り上げて帰るという事態に。いつの日かまた家族で南ヶ丘牧場を訪れたいと思います。懐かしい思い出がよみがえるとともに、新たな思い出の1ページが増えることを信じて。T.C(3丁目)



統計ひがし (R5.2.28現在)

町会	世帯	人口	男	女	増減
1丁目	441	889	441	448	-5
2丁目	1,014	2,140	1,017	1,123	-10
3丁目	1,012	2,066	1,012	1,061	-6
榎町	278	533	252	281	-4
合計	2,745	5,628	2,722	2,913	-25

※増減は前月(R5.1.31)人口比です。

5月の展示
絵画サークル『画楽多』
水彩画・油彩画展
2階展示ギャラリー


coffee time

7年前までは豆類が嫌いで、豆腐・煮豆・納豆など進んで食べることができませんでした。病院で血圧を測ると上が200以上のときもあって、先生から痩せるように指摘され、何かないかと思っていたときに友達から「発酵食品を食べてみたら」と言われ、塩分・糖質・脂質を考えながら納豆を追加してみました。最初はなかなか続かず、ネギ・茗荷・シソなどの薬味で変化をつけ、酢を入れたら、続くようになりました。

納豆の大事な成分「ナットウキナーゼ」は酵素なので50℃以上で活性が鈍くなり、70℃でほぼ働きを失うと本にあったので、適温にしてからおかずとして温かいご飯の上のにせずに食べています。

納豆にはビタミンKも豊富で、1日1パックで必要摂取量を補うことができるのですが、私は、毎日朝晩1パックを良くかき混ぜて泡がでるのを楽しんでいます。 上原編集長

2016.7.5 13:19 → 2023.2.7 14:23
最高血圧 251 mmHg 最高血圧 132 mmHg
最低血圧 108 mmHg 最低血圧 64 mmHg
脈拍数 53 拍/分 脈拍数 60 拍/分



突然ですが、私は子供の時からいわゆるイケメンが大好きで、ジャンプのグッズも集めていました。その中でも一番好きだったのが、小林有世の推し活のススメです。

推し活のススメ!
小林 有世
(榎町・東小PTA会長)

楽しいのは、新しい物や、新しい人に出会えること。推し活は、その中でも、推し活のススメです。推し活のススメです。推し活のススメです。推し活のススメです。

