

# つるせ 公民館だより

## 第 513号



鶴瀬公民館マスコットキャラクター  
『つるちゃん』

2024 (令和6) . 1 . 1  
1・2月合併号

編集 つるせ公民館だより編集委員会  
発行 鶴瀬公民館 富士見市羽沢3-23-10  
Tel 049-251-1140 Fax 049-251-1156

写真提供/星野 晃氏  
(文化の杜公園ラジオ体操同好会代表)



元旦のラジオ体操の記念写真 (令和2年)



ラジオ体操の様子 (令和3年頃)

### ラジオ体操と大きな声

わがまち点描 144

文化の杜公園では毎朝6時30分になると人が集まりラジオ体操が始まります。平日でもざっと60名、夏休みには子ども達も早起きをして参加カードを手に集まってきました。去年の夏はカードを配布した人数は128名だったそうです。

今ではおなじみとなったラジオ体操の場所ですが、始まりは18年前、諏訪小学校地区(鶴馬・山室・羽沢・諏訪地区)の6町会で始めた取り組みだったそうです。10年ほど前に諏訪小学校校庭でラジオ体操のラジオ番組生中継があったときにも協力したこと。当時の写真には、校庭に生演奏用のピアノ、大勢の市民が体操をしている様子が写っています。

普段何気なく参加していましたが、お話を聞くと、地域の人たちに支えられた歴史のあるラジオ体操だったとわかりました。去年の夏休みには子ども達の付き添いで毎日のように参加していました。そのとき、公園の真ん中で、体操の前の「ラジオ体操の歌」の代わりに元気な声を出している人達がありました。

不思議に思っていたので、まだやっているのかなと冬になった日曜日に行ってみると、変わらずに声を出していました。理由を尋ねると、「朝一番綺麗な空気を肺に入れたら気持ちいいでしょ」と答えてくれました。私も試してみましたが、羞恥心が勝ち、想像以上に難しく上手にできません。呼吸からお腹から声を出し、めいっぱいと清々しい1日の始まりなんだろうと思いをしました。

文化の杜公園のラジオ体操は365日開催しています。元旦には甘酒も飲めるそうです。今年はラジオ体操に足を運んで素敵な一年を始めませんか?

(新井)

### 公民館の利用について

- ★4月利用分については、
  - ①抽選のための申込期間 1/15(月)~31(水)
  - ②抽選日(自動抽選) 2/1(木)
  - ③抽選結果の確認期間 2/1(木)~4(日)
  - ④窓口受付開始日 2/5(月) 9:00~(抽選当選分の本申請と新規受付)
  - ⑤システムによる仮予約受付開始日 2/6(火)
- ★5月利用分については、
  - ①抽選のための申込期間 2/15(木)~29(木)
  - ②抽選日(自動抽選) 3/1(金)
  - ③抽選結果の確認期間 3/1(金)~4(月)
  - ④窓口受付開始日 3/5(火) 9:00~(抽選当選分の本申請と新規受付)
  - ⑤システムによる仮予約受付開始日 3/6(水)
- ★ホールの一斉受付日
  - 7月利用分 1/5(金) 10:00~
  - 8月利用分 2/5(月) 10:00~
- ★休館日 1/15(月)・2/19(月)

### 富士見市民大学公開講演会(無料) 長寿時代の健康保持と整形外科医療の現在

とき 2/3(土) 13:30~15:30(開場13:00)  
場所 鶴瀬コミュニティセンターホール  
対象 市内在住、在勤、在学の方  
定員 250名(申込順)  
講師 ふじみ野整形外科内科骨粗鬆症スポーツクリニック院長 山口 智広 氏  
申込み 1/5(金)から窓口または電話で(平日9:00~17:00)

### スマホ講座(Android編)

とき 2/21(水) ①初級編 10:00~12:00  
②中級編 13:30~15:30  
場所 第3集会室  
対象 市内在住、在勤、在学の方  
定員 ①②ともに20名(申込順)  
申込み 1/10(水)から窓口または電話で(平日9:00~17:00)

### 子育てサロン

- 0歳児から就園前の乳幼児とその保護者が対象です。
- ★親子はひとふるTime(申込不要)  
親子で遊べるスペースです。手遊び、紙芝居もします。サポーターママが待っています。0歳児のママもお気軽に。  
とき 1/5・12・19  
2/2・9(すべて金曜日)10:30~11:45  
場所 いきいき活動室  
※2/2は健康増進センターの保健師が来ます。
  - ★おかあさんのほっとtime(保育付・要申込)  
お子さんを預けて、子育てのいろんなことを話しましょう。  
とき ①1/26(金) ②2/16(金)  
いずれも10:30~12:00  
場所 和室  
定員 8名(保育も同じ)  
申込み ①1/5(金)~②2/2(金)~  
窓口または電話で(平日9:00~17:00)
  - ★げんきっこTime(申込不要)  
親子一緒に手遊び、運動遊び、簡単な工作などをします。  
とき ①1/9(火) ②2/13(火)  
いずれも10:30~11:30  
場所 体育室  
内容 ①紙雪あそび ②ひな飾り作り  
対象 1才以上の子どもと保護者  
指導 小林礼子さん



### 健康スマイル講座(無料) 場所 いきいき活動室

- ①「冬、室内でできる運動」(定員20名)  
とき 1/25(木) 10:00~12:00  
講師 イムス富士見総合病院リハビリテーション科担当者  
申込み 窓口または電話で(平日9:00~17:00)
- ②「栄養管理の大切さ」(定員20名)  
とき 2/22(木) 10:00~12:00  
講師 イムス富士見総合病院栄養課担当者  
申込み 1/25(木)から窓口または電話で(平日9:00~17:00)

### 鶴瀬学級文化祭

- とき ①2/14(水) 10:00~16:00(展示のみ)  
②2/15(木) 10:00~15:30(展示・舞台発表)
- 場所 ①ホールロビー、第1集会室  
②ホールロビー、第1集会室、ホール
- 内容 展示:ペン習字、毛筆、ウォーキング、水墨画、料理  
舞台発表:カラオケ、軽体操、社交ダンス、民謡、新舞踊、詩吟、コーラス

### 高齢者サロン

場所 いきいき活動室

- お体に不安のある方、友達のほしい方、お気軽にお越しください。
- ★ひだまりほっとたいむ(会費月:100円)  
(すべて木曜日、13:30~15:00)  
とき 1/4・11・18  
2/1・8
  - ★ホッと安心健康相談(無料)  
血圧測定や保健師の相談コーナーがあります。  
とき 1/18・2/8  
(いずれも木曜日、13:30~15:00)
  - ★いきいきたいむ(無料)  
♪うたごえサロン(すべて火曜日、13:30~15:00)  
とき 1/9・16・23  
2/6・13・20  
定員 15名
  - ♪おしゃべりサロン(すべて水曜日、13:30~15:30)  
とき 1/10・17・24・31  
2/7・14・21・28

### コミセンホール通信

- ◆新春太鼓まつり(無料・申込不要)  
1/21(日) 13:00 開演(12:30 開場)
- ◆神定れい子コンサート(無料・申込不要)  
1/31(水)・2/28(水) いずれも14:00 開演
- ◆ファミリーコンサート  
2/11(日・祝) 14:00 開演(13:30 開場)  
協賛金 一般:1000円 中高生:500円  
小学生以下、障がい者:無料  
問合せ 049-253-6863(水野)



### 第37回地域・自治シンポジウム

トウツティの  
ピアノ・フルートも!

### テーマ: "対話" でつながるまち

とき 2/24(土) 13:30~15:45 場所 ホール  
登壇者 関崎純也氏(教育相談室長)、山下真実氏(対話カフェつむぎ)、瀬戸千江氏(傾聴ボランティア「やまぶき」)、上倉直人氏(勝瀬小学校主幹教諭)  
※詳しくは広報富士見2月号をご覧ください。

7年ぶりで外秩父の七峰縦走に挑戦した。前回は、東武竹沢駅前から出発したが今回は小川町駅前からスタートした。

町中を迂回して和風の図書館前などを通って、緩やかな上り坂をしばらく行き、北向き不動を通ってから、本格的な登りになった。いよいよ鎖場に近づいた。以前はここを下りて通過して行ったが、今はこれを登りであり、適宜に鎖のかけ回を登って行った。官倉山の頂上近くは、ごろごろした石に覆われていて歩きにくい。

ほとんど並立している石尊山に行き、秩父の街並みなどを眺望した。それから、和紙の里を指して下山路としていて、深山の様に鬱蒼としていて、深山の様相を呈し、片側は崖になっているので、転落の恐怖を感じた。バランスを崩すと危ない状況が続いた。それを崩すまま慎重に下って行った。

やがて農家が見えてきて、バス停留所が近づいてきた。その時、左腿が痛みとともに痙攣を起した。しばらく道の端で休み漢方を薬を飲んだ。ようやく落ち着いてバスに乗って小川町駅まで帰ってきた。

その後日に笠山を登ったところ、車道に出るところで突起物に左足が引っかかり転倒して、左ひざと左腕、わき腹を痛打してしばらく苦しんだ。

歳月経過は侮れないが、今後もつくりと体力を考えながら、登山などを楽しみたい。(桑名)

# つながる ひろがる “子ども食堂”

「子ども食堂」をご存じですか？民間発の自主的な取り組みで、ひとり親家庭や共働き家庭などの子どもの「孤食」の改善や困難を抱える子どもへの食事の提供、地域の交流促進などの目的で運営されています。2017年頃から増え始め、現在は全国で約7,300か所、埼玉県では約340か所あります(2023年2月現在)。富士見市には14か所あります。今回は、鶴瀬公民館区で活動している「富士見みんなプロジェクト」(通称：みんプロ)取材しました。



スタッフが手分けをして盛り付けます。

## スタッフの一日 みんなの笑顔を見るために

11月26日(日)、みんプロのスタッフは午前9時から準備を始めました。場所は、ぱれっとの調理室と会議室2部屋です。

この日のお弁当の中身は、栗ご飯、コロッケ(野菜またはカボチャ)、白身魚フライ、ポテトフライ、卵焼き、大根とチキンの煮物、漬け物、大根の葉の煮浸し、コンニャク



女子中高生スタッフはカフェを担当します。



弁当は注文個数ごとレジ袋にまとめてあります。

### みんプロの弁当注文は どなたでも!!

1月の予定はご確認ください↓

- ①フェイスブックの「みんプロ」ページを開く。
- ②注文は専用フォームから。



“子どもの夢つなぐ市民運動  
☆ふじみ”  
各種サポーターを募集中!!  
いろいろな支援方法があります。  
例えば……

- ・物品(食料品・文房具・衣料品の提供)
- ・場所(子ども食堂、学習支援、物資倉庫の提供)
- ・労働力(調理・学習・送迎等の手伝い)
- ・体験活動(文化・スポーツ等の機会の提供)
- ・金銭の寄付

問合せ 富士見市子ども未来応援センター  
TEL. 049-252-3773 FAX. 049-252-3772  
※平日9時~17時

の煮物、千切りキャベツ。合計10品の豪華版です。今回の注文数は、44世帯で205食です。大人を中心に炊飯や煮物・揚げ物などの調理を進め、できたものから弁当容器に詰め始めます。詰める作業は中高生スタッフが活躍です。同世代同士、楽しそうに作業をしていました。正午前後にはスタッフが交代で「まかない」を食べます。この日はカレーうどんでした。午後1時頃、詰める作業が大詰めです。すき間なく、見栄え良く盛り付けていきます。1時30分にはすべて詰め終わり、完成しました。2時20分頃からは机の配置を変え、フリーマーケットや

「ちよこつとカフェ」の準備を始めました。3時30分、「これから始めます。ようこそ、こんにちわ!」本当に無料のフリーマーケットもあるよ!」東海林さんの明るい声で、待っていたお客さんたちが会場に入ります。受付でお弁当の引換券を受け取り、カフェの飲み物ももらって、お菓子の置いてあるテーブルに座ります。フリーマーケットの衣類などを見る人たちもいます。帰りにお弁当を受け取ります。みんな笑顔でした。4時53分、最後のお客様を見送ると、次回に向けたスタッフ会議が始まりました。会場を出たのは6時30分でした。

### 子どもたちの笑顔を見るのが幸せ

みんプロ・スタッフ

橋本 蓮太さん(勝瀬中学校3年生)

ぼくは小学5年生のときにオペラ歌手としての東海林さんを知り、東海林さんのことを調べているうちに、みんプロを知りました。そして、何度か利用し、スタッフに志願しました。将来は料理人を目指しています。家でも夕飯を作りますが、みんプロで作る量はとても多いです。



みんプロに来た子どもたちの笑顔を見ると、ぼくがすべての料理を作っているわけではないけれど、自分の手である子どもたちの“幸せ”を作っているんだと思えて、ぼくも幸せな気持ちになります。

もっと回数を多くできればよいのですが、みんプロが実施回数や提供数を増やすことは難しいので、子ども食堂を実施する団体が増えれば良いのかなと思っています。

11月26日のお弁当(栗ご飯、コロッケほか)



利用者のほとんどがリピーターですが、毎回、数人は初めての方がいるそうです。代表の東海林さんは、「月に1回でも、食事の心配をせずに、家族みんなで食事の時間を楽しんでもらいたい」といいます。毎回收利用するとう子連れの女性は「月1回でも助かります」と笑顔を見せていました。

「みんプロ」は、毎月1回、基本日曜日に市民福祉活動センターぱれっとで、手作り弁当を希望者に提供しています。弁当は1つ100円。インターネット上のフェイスブックで「おともだち登録」をすれば、誰でも申し込みますが、直前の木曜日午後9時から申し込み開始で、全200食が5分で完売してしまうほどの人気です。新型コロナウイルス感染症が流行する前は、食堂形式で食事を提供していましたが、コロナ禍以降はお弁当を提供する方式に変えました。

100円弁当200食が5分で完売!

### 異業種の人との交流が楽しい

みんプロ・スタッフ  
睦地 実さん(61歳)

私は鶴瀬公民館の近くで小さな中国料理店を経営しています。コロナ禍の2020年頃、小学校時代の同級生からの紹介で、みんプロに弁当を提供したときに東海林さんと知り合いました。



その後、スタッフに加わり、メニュー作りや大人数の料理を作る際のコツなどをアドバイスしています。時間があるときは料理もします。

みんプロ以外にも近隣3か所の子ども食堂を手伝っています。ふだんは一人で厨房に立っているので、さまざまな業種のボランティアスタッフと話ができるのが楽しいです。

### 新しいコミュニティをつくりたい

富士見みんなプロジェクト代表  
東海林 尚文さん(50歳)

みんプロを立ち上げたのは2017年4月です。家庭で十分に食事をとれない子どもがいるということを知り、調理師の資格を持つ妻と相談し、知り合いの野菜ソムリエの女性と3人で“子ども食堂”を始めることにしました。しばらくすると、娘を通わせていた保育園のママ友・パパ友たちも加わりました。今では娘たちも中学生・高校生になり、立派な戦力です。他にも思いを共にするスタッフが加わり、現在15人で運営しています。



始めた当初は子ども未来応援センター(当時は準備室)にお世話になりました。補助金制度もあり、やりやすかったです。また、お米や野菜などを寄付してくださるお店や個人の方もいます。

頼れる親戚や友人が近くにいない子育て世帯が多い現在、身近な地域に「ちょっと話を聞いてもらえる人がいる」ような、新しいコミュニティをつくりたいと思っています。

公民館だよりを読んでのご感想やご意見をお寄せください。電話・FAX・窓口で受け付けています。