

水谷東公民館の高齢者対象事業「熟年学級」は、受講者による運営委員会との共催で企画・運営されています。12月には初企画「ミニミニ文化祭」を開催しました。

高齢者同士の学び合い、生きがい、憩いの場としての熟年学級。今月号では、運営委員の皆さんに各クラブ活動の様子を紹介していただきます。熟年学級は毎年6月開講ですが、随時受講者を募集しています。公民館へお気軽にご連絡ください。

# No.503

# 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



公民館だよりのカラー版をスマホで検索！

# 水谷東熟年学級

## ～あなたも公民館へ～

### 江口春代さん (お散歩クラブ世話人・3丁目)

お散歩クラブは、久保田利明さん（2丁目）の案内で、水谷東周辺の自然環境に触れながらのんびり楽しく歩いています。

四季おりおりの風景や野鳥、草花、昆虫などの生き物の豊かさにその都度感心していますが、すぐに忘れてしまいます（笑）。



### 岩嶋隆己さん (カラオケクラブ世話人・2丁目)

12月8日のミニミニ文化祭では、カラオケによる舞台発表をしました。始まる直前の準備中に猛練習。曲目は「昭和平成令和に生きる」など3曲をマイク片手に大きな声で、楽しく歌うことができました。大きな拍手をいただいて、うれしかったです。

### 竹本洋子さん (ペタンククラブ世話人・2丁目)

ペタンクは、パラリンピック種目のポッチャとよく似た軽スポーツです。15人の会員が4組に分かれて対戦しています。優勝賞品は私の畑で採れた野菜です！  
 コロナ禍の前は、お花見や忘年会も楽しみでした。ミニミニ文化祭のペタンク体験コーナーが好評で、会員が増えてよかったです。



### 神保文子さん (健康柔軟体操クラブ世話人・1丁目)

朝、眠りから覚め体を起こし、立ち、歩き始める。こんな当たり前のことがいつまでも出来ますようにと、体操をしています。姿勢良く歩く、後ろ歩き、横歩き、バランスを整える柔軟体操や体幹を鍛える体操等、基本を忠実に繰り返し励んでいます。



### 小淵典子さん (折り紙クラブ世話人・1丁目)

鈴木茂夫先生（3丁目）の親切丁寧なご指導のもと、折り紙を楽しんでいます。また、指先を使う折り紙は認知症予防にもなりそうです！  
 ミニミニ文化祭ではみんなで沢山の折り紙を飾って、好評をいただきました。来年はもっと長い時間飾りたいと感じました。



### 茂原英子さん (健康料理クラブ世話人・2丁目)

健康料理クラブは現在男性2名と女性5名が、食生活改善推進員の佐々木先生、白石先生に色々教えて頂きながら活動しています。  
 ひとり暮らしの方も多いので、みんなで作って、食べて、おしゃべりして、お片付けが月1回の楽しみになっています。



### 服部美代子さん (音楽クラブ世話人・2丁目)

増田雄治先生（1丁目）のピアノ伴奏により、童謡や懐かしい歌謡曲などを歌っています。マスクをしたままの発声は当初違和感がありましたが、段々慣れてきました。大きな声を出すことは本当に気持ちいいですよ。休憩時には楽しいおしゃべりもあり、和気あいあいと活動しています。



### 星野清一さん (押し花クラブ世話人・3丁目)

押し花クラブは今年度新たに発足した新進気鋭のクラブです！  
 作品作りは初回の絵はがきを皮切りに、ティッシュケース、色紙大の壁飾りなどに取組んできました。各自思い思いに構想を膨らませながら仕上げていく作業は、脳の活性化の一助になると感じています。



### 川住紀子さん (フラワーアレンジメントクラブ世話人・3丁目)

ミニミニ文化祭では色々立派な作品や写真展示などがあり、その中で私たちの生の花を会場に飾らせていただいたことがとても良かったと思っています。そのような素敵な雰囲気の中で、久しぶりに声を出し、みんなで童謡を歌ったことは本当に楽しいひとときでした。



#### 【令和4年度熟年学級全体会の概要】

月	テーマ・内容	一般公開	講師・出演
6月	開講式	—	第2保育所年長組
7月	悪質商法にだまされないために	○	市消費生活相談員
9月	配偶者居住権とは	○	志摩勇弁護士
10月	人権啓発DVD視聴	○	
11月	免疫力を高める食生活をしよう	○	市管理栄養士
12月	熟年学級ミニミニ文化祭	○	作品展示・舞台発表
1月	新春落語会	○	林家つる子
2月	演劇鑑賞（介護予防）	○	訪問劇団GIFT
3月	修了式	—	

ひがしの窓 2月

Table with 3 columns: Date, Location, Event. Includes events like '入学説明会', '資源回収・定例会', '町会常任理事会', etc.

※この予定表は1月6日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

公民館の利用について

- 【4月分の利用受付】
◎予約システム抽選申込期間
1月15日(日)~31日(火)
◎抽選日(自動抽選)
2月1日(水)
◎抽選結果の確認期間
2月1日(水)~5日(日)
◎窓口受付開始日
2月6日(月)午前9時~
◎システム仮予約受付開始日
2月7日(火)
※仮予約の有効期限(15日間)にご注意ください。

【2月の休館日】
2月20日(月)

【公の施設利用制限について】
●引続き感染予防対策の徹底にご協力をお願いいたします。

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談
日時: 2月2日(木)午後1時30分~3時30分
●水谷東子育てサロン
日時: 2月15日(水)午前10時~11時30分
☆ミニミニシアター(出演:人形劇あゆ)
●ふれあいサロン開放日
日時: 2月1・2・8・9・15・16・22日(水・木)午後1時30分~4時

熟年学級2月全体会 ※公開講座です

日時/2月9日(木)午前10時~12時
会場/水谷東公民館 多目的ホール
テーマ/演劇鑑賞(介護予防をテーマに)
講師/訪問劇団GIFT
主催/熟年学級運営委員会・水谷東公民館

子育て応援の勉強室

日時/2月5日(日)午前10時~12時
会場/水谷東公民館 多目的ホール
テーマ/子どもたちのこころのケアを考える
講師/北風菜穂子氏(大東文化大学講師・臨床心理士)
申込み・問合せ/水谷東公民館
共催/水谷東小PTA・水谷中PTA・水谷東小学校応援団・水谷東公民館

子ども公民館「子ども料理教室」

日時/令和5年2月11日(土)午前10時~12時
会場/水谷東公民館 調理実習室・講座室
内容/ベビーカステラを作って食べよう
参加費/400円(材料代) 公民館へ
対象/小学生(4年生以上) 申し込んでください!
指導/座・ベジタブル
主催/水谷東公民館

団体登録の更新手続きをお願いします!

新年度4月以降も継続して公民館施設予約するためには、定期利用団体登録の更新手続きが必要です。各団体のレターケースに關係書類を配布してありますので、以下の期限までに提出してください。なお、更新手続きが完了しませんでしたと、予約システムの利用ができなくなる場合もありますのでご注意ください。

- ◆更新手続き期限/2月28日(火)まで
◆提出・問合せ/水谷東公民館

思い出の場所 気になる所 No.94 京橋

今から40年程前、東上線と丸ノ内線を利用して東京京橋まで通勤、今では信じられない通勤地獄でした。

朝の通勤ラッシュ時は、4~5人の駅員(いわゆる「押し屋」)に押し込まれ、まるで拷問でも受けているような悲惨さ。車内では体調不良者や失神者等々日常茶飯事で、そのたびに列車が遅れ、東京駅から会社まで八重洲の地下街をよく走ったものです。また交通網の麻痺により、暗い地下鉄の線路上を歩いたこと等、通勤ではあまり良い印象は残っていません。

1988年有楽町線の全線開業により、有楽町線の銀座1丁目駅下車に経路を変更して、多少混雑が緩和されました。

同時期に会社のフレックスタイム導入により通勤地獄から解放され、遅刻の夢でうなされることもなくなりました。

通勤は大変でしたが、楽しみも盛り沢山です。ランチタイムにはおいしいお店を目当てに丸の内、日本橋、銀座まで足を伸ばせます。街を散策すれば欲しいものが全て揃い、何ひとつ不便を感じませんでした。

定年退職した今、都心へ向かう列車に乗り車窓を眺めていると、当時の思いが走馬灯のように過ぎ去り、センチメンタルな気分になってしまう今日この頃です。 細谷 厚夫(1丁目)

統計ひがし (R4.11.30現在)

Table with 6 columns: 町会, 世帯, 人口, 男, 女, 増減. Includes data for 1丁目, 2丁目, 3丁目, 榎町, and 合計.

※増減は前月(R4.10.31)人口比です。

2月の展示 二人展

- ☆川崎 仁(写真)
☆川崎 和子(植物画)

公民館2階展示ギャラリー

coffee time



2月になると思い出す話。小6のバレンタインデー数日前のこと。同じクラスのI君は私への思いを情熱の色「赤」の折り紙に書き、私の下駄箱へ入れたそう。I君が柱の陰に隠れて見ていると、折り紙に気付いた私が「何これ?は?女子?」と隣にいた友人に見せ、ふたりで「私たち女子に決まってるじゃん!意味わかんない!変なのー!」と笑いながら帰って行ったとか。I君は撃沈...思いを込めて紙いっぱい大きく「好」という字を書いたらいい。名前は緊張で書き忘れたと。せめて送り仮名「き」も書いてあれば良かったかも...

好

女子?好き?

大学時代に、「10年たったから話すけど、初めてのラブレターだったから俺は本当に傷ついたんだよ!」と笑いながら打ち明けてくれました。私も笑いながら謝罪しました。(羽田編集委員)

西朝霞公民館には「自由はどうぞ」と、生理用品がトイレに配置してある。 「物品が無くなり次第終了」と掲示してあるが、これ半年以上継続されている。一枚ずつの使用はもちろんです、一袋(22枚入り)を持ち帰ることもできる。 経済的な理由から生理用品が買えない「生理の貧困」が社会的な問題になってきていることは知っている。

生理の貧困

O. H (1丁目)

いたが、トイレに行ったからトイレにペーパーがあるように、トイレに行ったら生理用品がある世の中、すぐそこまで来ているのだから。 小・中学校では保健室に行つて養護教諭から受け取る形が取られていくが、一刻も早く学校のトイレにも生理用品を配置して欲しい。そして子どもたちが、自分の身体を大切にできる大人へ成長していただくことを願う。