

Happy Easter



# みんなのて通信 vol.49

(特定非営利活動法人 みんなのて) — R 8 ・ 3 発行 —

E-Mail somebodyshands@gmail.com (みんなのて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/> (みんなのて)

## 【 仕事に対する意識の変化 】

こども政策に携わって、もうすぐ1年が経とうとしています。

今年度から社会人として働き始め、秦野市のさまざまなこども政策に携わる中で、自分の中で最も大きく変化したのは、「仕事と向き合う意識」でした。

就職活動をしていた頃の私は、「自分が将来何をしたいのか」「どういう風に働きたいのか」「社会の中でどういう存在でありたいのか」といった問いを、何の将来像もない中で一生懸命考えていました。そして、いくら考えても納得のいく答えは出ず、結局半ば手探りのまま、社会人としての一步を踏み出したことを今でも覚えていています。

だからこそ、当時の自分にとって仕事の中心は『自分の成長』であり、自分のスキルを磨きたい、より多くの経験を積みたいという思いが強くなりました。

しかし、こども政策の現場に身を置き、市民の声に直接触れ、子育てに向き合う多くのご家庭と関わる中で、その思いが少しずつ変化していきました。

子育て支援センターを利用されている方から、「家庭での育児はどうしても社会から孤立しているように感じてしまうけれど、広場に来ると1人ではないと安心できる」といった声をよく耳にします。家庭での育児は、どうしても孤独感を感じやすい。そんな中で、子育て支援センターという安心して来られる場所があるだけで、心が救われる人がたくさんいるのだということを知りました。

そういった声を聞いたときに、自分が行っている業務はたしかに誰かの支えになっており、市民の安心に繋がっているのだと気づきました。そして、そのように実感できたとき、「自分のためにしていた仕事」が「市民のためにしたい仕事」へと変わっていきました。

今では、「市民が安心して子育てできる環境づくりをしたい」「秦野に住んでいて良かったと思えるようなまちにしたい」という思いが強くなり、その信念のもと、日々業務に取り組んでいます。

迷いながら始まった社会人生活でしたが、市民の言葉や日々の経験が、働く意味を自然と形づくってくれたように思います。今後も、市民の声に丁寧に耳を傾け、必要としている人に寄り添う姿勢を大切にしながら、一つひとつの業務に真摯に取り組んでいきたいです。そして、「秦野っていいな」と思ってもらえるような子育て支援の在り方を、これからも考え続けていきたいです。

(秦野市役所こども政策課 江原)





## みんなのてフェスティバル!

みんなのてがNPO法人化して1年。

みんなのての各部門の活動もそれぞれ軌道に乗ってきたので、それぞれの活動を同時に開催する「みんなのてフェスティバル!」を、5/18(月)に鶴巻公民館にて行うこととなりました。

この日は、10時から15時まで、鶴巻公民館の1階フロアを借り上げ、みんなのてによる公民館1階の完全ジャックとさせていただきます。

ランチ時にみんなの食堂☆つるまきをご活用いただければ、一日中遊べます。児童室で行われるちっちゃなては予約なしでも大丈夫ですが、みんなの食堂☆つるまきとおっきなてをご利用予定の方は、収容人数に制限がありますので、できるだけ事前予約をお願いいたします。➡予約先:0465(45)0534



## クラシック・ライブ!

鶴巻地区の春の風物詩、クラシック・ライブも、今年で6回目となります!

今回も一般社団法人「百万人のクラシック・ライブ」のみなさまのご協力をいただきまして、プロのバイオリニストさんとピアニストさんにお越しいただくことが叶いました。

当ライブの目玉である地元の鶴巻中学校の吹奏楽部のみなさんとのコラボレーションも、今年で5回目となります。

乳幼児さんから後期高齢者のみなさんまで、全世代が楽しめる、多世代交流イベントに、ぜひ今年もお越しください。

開催は、4月18日(土)の午後2時より、鶴巻公民館の多目的ホールで行います。限定100名とさせていただきますが、3月いっぱいまではみんなのて会員さんの先行予約期間となります。会員券をお持ちでない一般の方のご予約は、4月以降とさせていただきますので、ご了承くださいませ。



## 鶴巻温泉春まつりに参加します

ゴールデンウィークの初日となる4月29日(水)の昭和の日。

鶴巻温泉駅前広場にて実施される鶴巻温泉春まつりに、今年も出店させていただきます。さまざまな団体による野外ステージでの公演や、たくさんの露店やキッチンカーなどが出て、とても賑やかなお祭りです。

ぜひご家族そろって、散歩がてらお出かけくださいませ。



## 古着市の準備が始まります

みなさんがとても楽しみにされている、年二回の「子ども服古着市」。

今年も4月20日より5月31日までの約40日間、みんなのてのサロンにて、着られなくなった子ども服や、いらなくなった絵本(状態のよいもののみ)等を集めていただきますので、今からご準備いただけるとありがたく思います。



# ちっちゃなて



E-Mail little-hands@outlook.jp (ちっちゃなて 事務局)

HP [https:// www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate](https://www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate) (ちっちゃなて)

いよいよ今年も年度末。利用者みなさまにおかれましては、今年度も一年間、「ちっちゃなて」をご愛顧くださり、本当にありがとうございました。

令和8年度も引き続きサロンのご利用を予定されているみなさまへ、お知らせをさせていただきますので、ご確認ください。

## 【お子さんの年齢が1つあがります】



ちっちゃなてでは、サロン内での同級生を見つけやすくするため、お子さんの年齢を、お誕生日ごとではなく学年単位で数えています。4月からは年齢が1つあがることになるため、出席簿の記載欄や、お名前テープの色なども変更となります。ご注意ください。

## 【メルマガ登録の更新手続きについて】

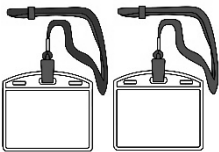


毎月月末ごろに発信させていただいている、翌月のちっちゃなての活動予定をお知らせするメルマガにつきまして、配信を希望されたみなさまに登録いただいているメールアドレスが、3月末で一旦全解除となります。4月以降もご希望される方は、あらためてご登録いただくよう、お願いします。

お子さんが就園し、サロンを利用されなくなっても、メルマガ配信を受けることは可能です。イベントのご案内等もありますので、よろしかったらお手続きください。

なお、出席簿にあらかじめ記載しているお名前などもいったんリセットされますので、新年度もご希望される方は、メルマガ登録のときにその旨をお知らせくださいませ。

## 【玄関口のスタッフ表示について】



今年度の利用者アンケートで、ボランティアスタッフの名前を覚えたいので名札を付けてほしい、とのリクエストがありました。

ちっちゃなてでは、過去の事例より、名札は赤ちゃんを抱っこするときの妨げになったり、子供たちの格好のおもちゃになるだけだったりしたので、身に付けるタイプの名札ではなく、玄関口に本日のボランティアスタッフの名前を表示することとしました。どうかご理解のほど、よろしく申し上げます。



ちっちゃなてはお子さんの遊び場として認識されている方が多いかもしれませんが、ママたちのためのサロンでもあります。いったん卒業されたあとでも、お子さんが園にいる間に、ママだけひとりで遊びに来るといった使い方でもできますので、いつでもふらっと息抜きにお越しくださいね。

# ちっちゃなて スケジュール

【4月】

月	火	水	木	金	土	日
		1 ◎	2	3 ◎	4	5
6 (今日のお話 なあに?) ◎	7	8 ◎	9	10 ◎	11	12
13 ◎	14	15 ◎	16	17 ◎	18 クラシック ライブ	19
20 ◎	21	22 (ミニミニ講座) ◎	23	24 ◎	25	26
27 ◎	28	29 鶴巻温泉 春まつり	30			

【5月】

月	火	水	木	金	土	日
				1 ◎	2	3
4	5	6	7	8 ◎	9	10
11 (今日のお話 なあに?) ◎	12	13 (ミニミニ講座) ◎	14	15 ◎	16	17
18 みんなのて フェスティバル	19 ◎	20 ◎	21	22 ◎	23	24
25 ◎	26	27 ◎	28	29 ◎	30	31

【ミニミニ講座のご案内】

4月 親子でタッチケア

5月 ハーブ

# みんなの食堂☆つるまき

E-Mail everyones.ldk@gmail.com (食堂☆つるまき 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/syokudou> (食堂☆つるまき)

## 【食材料高騰の味方！乾物を上手に活用しましょう】

最近、野菜や肉などの食材料が値上がりし、毎日の食事づくりに悩む方も多いのではないのでしょうか。そんなときに心強い味方になるのが「乾物」です。乾物は保存がきくうえ、少量でも栄養価が高い食品が多いのが特徴です。例えば、高野豆腐や切り干し大根、ひじきなどは、たんぱく質やカルシウム、食物繊維などを豊富に含んでいます。また、常温で保存できるため、買い置きしておくとき必要となるときにすぐ使えるのも便利なポイントです。最近では、粉末状の高野豆腐など、手軽に料理に取り入れられる商品も増えています。ひき肉料理に加えると、かさまし効果とともに栄養価が高まり、ふんわりとした食感になります。

### 粉豆腐入り鶏つくね

1人分栄養価: エネ ..... 塩分 1.2g

調理時間: 25分、材料費: 500円(4人分)



材料(4人分)	分量(g)	備考
鶏ひき肉	300	
粉豆腐	35	大さじ3-4
玉ねぎ	50	1/4個
鶏卵	55	1個
片栗粉	10	大さじ1
食塩	少々	
醤油	6	小さじ1
砂糖	3	小さじ1
生姜	小さじ1	おろし
油	適量	
【照り焼きだれ】		
醤油	18	大さじ1
みりん	19	大さじ1
砂糖	3	小さじ1

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。生姜はすりおろす。  
※玉ねぎは生のままでOK。よりふんわりさせたい場合は電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷ましてから使う。
- ② ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、粉高野豆腐(大さじ3)、片栗粉、塩、醤油、砂糖、生姜を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。※タネがゆるい場合は粉高野豆腐を小さじ1ずつ足し、かたい場合は水または牛乳を少量加えて調整する。
- ③ 5分ほど置き、粉高野豆腐に水分を吸わせる。
- ④ 手に少し水をつけ、直径3~4cmの小判形にまとめる。
- ⑤ フライパンに油を薄くひき、中火で並べる。片面2~3分焼き、焼き色がついたら裏返してふたをし、弱めの中火で3~4分蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ⑥ 余分な油を軽くふき取り、照り焼きタレ(醤油大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ1)を加える。つくねを返しながらかき混ぜ、照りが出たら火を止める。
- ⑦ 器に盛りつけ、フライパンに残ったタレをかける

#### 栄養上の知恵袋

\*高野豆腐 → 良質なたんぱく質に加え、カルシウムや鉄も豊富 \*鶏ひき肉 → 脂肪が少なく、子どもから高齢者まで食べやすい \*粉高野豆腐 → 肉汁を吸ってふんわり仕上がり、栄養価もアップ  
高野豆腐は煮物でなく、ハンバーグやつくねに加えると栄養価が高まり、食感もよくなります。ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。

文責: 東葛クリニック認定栄養ケア・ステーション松戸(機能強化型) 管理栄養士 高崎美幸



ありがとう  
ございます

ご協力いただいた方々のご紹介です。

● 1月 …… 食堂用食材

はだのフードバンク

● 2月 …… 食堂用食材

はだのフードバンク

予約申し込み先

<https://ws.formzu.net/sfgen/S533827277/>



お問合せ先



HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/syokudou>  
E-Mail [everyones.ldk@gmail.com](mailto:everyones.ldk@gmail.com)  
TEL 0463(45)0534

活動予定

※ 感染症の蔓延や、天候の状況によっては、突然の活動中止もありえますので、ご承知おきください。

【4月】

	食堂
食品提供品収集日	4/17(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	4/19(日)
申込受付期間	3/15(日)~4/17(金)

【5月】

	食堂
食品提供品収集日	5/15(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	5/18(月)
申込受付期間	4/19(日)~5/15(金)



春の柔らかな日差しが心地よい季節となりました。「みんなの食堂☆つるまき」では、季節の行事を取り入れた、心も体もホッとするようなメニューを毎回ご用意しています。また、お食事と合わせてお伝えしている「食育ミニ講座」が、ご家族で食について楽しく語り合うきっかけになればと願っております。

# おっきなて



E-Mail large-hands@outlook.jp (おっきなて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/okkinate> (おっきなて)

令和8年度のおっきなて

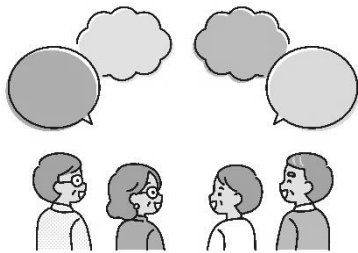
今年も4月がやってきます。

毎年少しずつリニューアルしているおっきなてですが、令和8年度のリニューアル点は、木曜午後のプログラムが一部変更となります。

月に1・2回ほどの割合で、特定のプログラムをもたないフリータイムを実施。おひとり、またはお友達同士のグループで、各々ご自身のやりたい活動を行って、楽しくのんびりとお過ごしてください。

脳トレやぬりえなどの素材プリントが必要な場合や、仲間内でインターネット動画を楽しみたいなどのご要望があれば、あらかじめスタッフにご相談ください。

なお、フリータイムのご利用に関しても、他のプログラムと同様に、事前予約をお願いします。



サロンは地域情報の相談窓口です

年度が改まる4月は、お引越される方が他の時期に比べても比較的によく、最近新たに鶴巻地区に居を構えられた方もサロンにはいらっしやいます。

地域情報に関しましては、私たちがこたえられる範囲内でしたら何でもお答えしますので、気軽にお尋ねくださいね。



兼六園

～サロンでこんなことをしたよ～

## 「今更聞けない薬の飲み方」

鶴巻地域高齢者支援センターの看護師さんに来ていただいたの、お薬の講座。

自分が服用しているお薬の効能や目的を知るためには、薬局で出されるお薬一覧表がいかにか、というお話や、お薬手帳の重要性などについて教えていただきました。

このプログラム、自身の健康にかかわる大切なことなので、おおむね2年に一回は実施しているのですが、例年通り座学による講座だけかと思いきや、今年は薬の飲み方の体験学習まで用意されてました!!

錠剤の代わりに駄菓子ラムネ。

粉薬の代わりに黒糖入りきな粉。

錠剤を飲むときの正しい姿勢を学び、粉薬はオブラートで包んで飲んでみよう、という試みです。

苦いお薬とは全く違う、めちゃくちゃ後味の良いおいしいお薬を、ありがとうございました(笑)

# おっきなて メインプログラムご案内

ご参加の際には、所定のご利用料がかかります。

プログラムは予約優先の定員制となります。  
ご予約のお申し込みは、サロンまたはおっきなて事務局まで、電話またはFAX(45-0534)にてご連絡ください。

※ サロンの休止が決まった場合、ご予約の方には個別連絡いたします。

【4月】 フリータイム(要予約)：2日(木)13時～、16日(木)13時～

日時	火曜日	
7	10時	バーチャル旅行
14	10時	懐かしい昭和のテレビ番組
21	10時	食品衛生
28	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日	
2	10時	歌で遊ぼう
9	10時/ 13時	シニア健康体操
16	10時	春キャベツのパスタ
23	10時/ 13時	大人のドリル
30		休み

【5月】 フリータイム(要予約)：14日(木)13時～、21日(木)13時～

日時	火曜日(月曜日も含む)	
5		休み
12	10時/ 11時	怪異と妖怪の世界 I
18 (月)	10時	みんなのてフェスティバル (※)
26	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう

日時	木曜日	
7	10時/ 13時	シニア健康体操
14	10時/ 11時	気功
21	10時	豊臣家の一族
28	10時/ 13時	大人のドリル

※於：鶴巻公民館  
(10時) 熱中症 / (13時) 大人のドリル

※ 日時のところで、開始時間が2つ表記されているものは、どちらも同じ内容のプログラムとなります。  
ご参加の際は、どちらか一つを選んでお申し込みください。

フリータイムをご利用の方は、予約時に個人・グループのどちらでご利用かをお知らせください。

## みんなのてイベントのご案内

クラシック・ライブ  
4月18日(土)



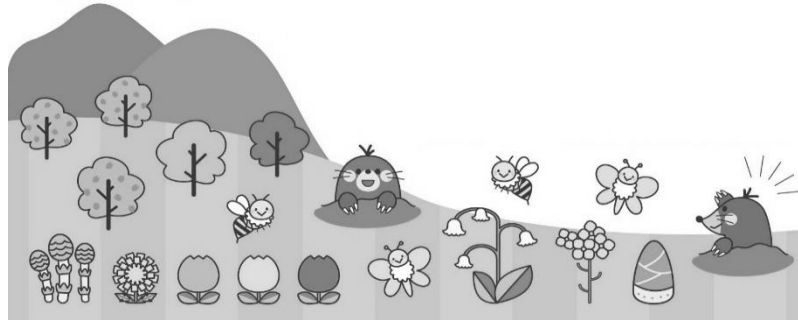
鶴巻温泉春まつり  
4月29日(水)(祝)



みんなのてフェスティバル!  
5月18日(月)



子ども服古着市  
6月12日(金)・13日(土)



### ◆ 編集後記 ◆

発足以来、ずっと変わらず安定運営し続けているようで、実のところは毎年少しずつリニューアルしている「みんなのて」。

もう何年も続けて長く通って来られている利用者さんたちの口からは、(数年前と比べて)、「昔は今とは違ってたよねー」と、それなりに当時の昔語りが出てくるほどの歴史が作られてきました。

ちっちゃなてが8年、おっきなてが7年、みんなの食堂☆つるまきが5年。

NPO法人「みんなのて」としての活動はまだ1年ですが、それぞれの活動にはそれぞれの歴史があり、そこに集う利用者さんやボランティアスタッフの顔ぶれも、忘れられない思い出となっています。

そんな思い出の一部分を、来たる5/18(月)に鶴巻公民館にて、幅広く大公開します!!

今やすっかり伝説の秘蔵アトラクション(笑)となってしまった、かつての大人気イベント「夏祭りごっこ」のスイカ割りも一日限定で復活させ、毎年発行される秦野市の子育てサポートブックを飾ってきた歴代の公式写真、おっきなて秘蔵の講義資料、みんなの食堂の裏話など、一見の価値を見出していただけのような資料展示室も用意する予定です。

今、サロンを利用している人も、そうでない人も。

ぜひ遊びに来て、思い出に浸ったり、新しい発見を得たりしてみてください。

また、私たちと同じような立場の、子育てひろばを運営している人、介護予防活動している人、こども食堂を運営している人など、支援する側の方たちとも深く交流できるきっかけになればいいなあと考えています。

地域の居場所づくりを頑張っている方たちなどとも、これまでの苦楽について、これからの展望(野望??)について、ぜひぜひ深く語り合えたら(笑)と願っていますので、お越しの際はうちのスタッフにお声がけください。

(文責:渡部)



人に会って感銘を受けたり、刺激を受け人生に大きな影響を受けたことを振り返ることがあって良いと思い、70年前の自分に戻ってみます。

それは私が10歳位の頃、小学校3～4年生の担任のS先生のことです。この先生に引っ張り上げられ、どちらかというはまだ引っ込み思案気味の私でしたが、以降なんでも積極的にやるようになりました。



影響を受けた一例を紹介します。こんなことがありました。

ある時、授業の合間に先生から突然「吉澤君、N君と漫才をやりなさい」と指名を受け、見よう見まねで当時テレビで見た一部分を真似してやりきりました。面白かったかどうかは別として、一生懸命やりました。

当時私のあだ名は『あちゃこ』と皆から呼ばれてはおりました。(一世を風靡した漫才界のエンタツ、アチャコのアチャコです。)

N君は成績優秀、家庭環境もよく、クラスNo.1の生徒です。

終わった後、クラスの皆からは拍手喝采でした。相方のN君は、急な指名で対応できず、私と違ってかなりトチッてしまいました。

先生は私たちに、ご褒美に寄席に連れて行ってくださることになり、N君と私と先生の三人で当時営業しておりました川崎駅前のビルの中にあつた寄席に行きました。どんな内容だったか今では覚えておりませんが、寄席が終わった後、遅いので今ではありえないでしょうが先生のご自宅に二人泊めていただきました。

その後、皆から拍手されたことに自信ができた、先生のバックアップもあり、学芸会や児童委員会など積極的に参加するようになりました。クラスNo.1のN君との友情も一段と深くなりました。

あの時の情景が未だに思い出され、あの時代S先生との出会いがあり、自分を大きく変えたことです。これは小学校時代の事ではありますが、未だに鮮明に覚えております。そしてN先生に、出来るならばなんとももう一度会いたいと思っております。

年を重ねれば重ねるほど、人から得る影響は大事だと考えます。

その後私の仕事は、営業を三十数年やりました。

会ったお客・人は、数千いや数万人になります。数多くの経験談があり、私の血肉・思考の下地にかなり影響があつたと思います。

苦勞して苦勞して頑張り見事に開花した人もいれば、失敗談を滔々と話す方もおられました。

それもこれも、みんな貴重な体験談です。

自分にはない経験です。

そして、その話が自分の考え方に決定的な一撃が加えられます。

人と話すことが大事です。おおいに対話をしましょう。

さあ、今日も、外へ出会いを求め人と話しましょう。