



みんなのて通信 vol.43



(特定非営利活動法人 みんなのて) — R7・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)

【 子育てサポートの輪 】

本市では、子育て支援施策を中長期的な視野に立ち、総合的に推進していくため、支援施策についての計画を定め、様々な取組を進めてきました。

今年度は、令和5年4月1日に施行された「こども基本法」に基づき、令和7年度からスタートする「こども計画」の策定に取り組んでいますが、計画の策定に当たり行ったアンケート調査では、子育てするうえで気軽に相談できる先の状況について、「いない／ない」と回答した方の割合が、5年前に行った調査と比べ増加していることがわかりました。

少子化の進行や、核家族化、共働き世帯の増加等により、特に未就園児の家庭の孤立が社会的な課題とされており、本市も同様であると考えています。

市内では、鶴巻地区で開設されている「ちっちゃなて」のほか、「ぽけっと21」が9か所、計10か所で子育て支援センターが開設され、身近な地域で親子同士のふれあいや、子育てについての豊富な知識経験のあるアドバイザーに、気軽に相談ができる場となっています。

子育て支援センターを利用されている方から「家庭で育児をしていると社会から離れていく不安があった。何気ない会話で心が休まる。」「先輩ママ・パパとのふれあいを通して、少し成長した実子の姿のイメージが持て、育児の参考になった」と伺いました。

保健福祉センターにある「こども家庭センター」を中心に、子育てについての相談機能の充実に取り組んでいますが、それぞれの地域の中にこの様な育児不安の解消につながる場があることは、秦野市の特色であると考えています。

そして、「ちっちゃなて」を運営いただいている特定非営利活動法人みんなのて様は、子育てサロンとしての「ちっちゃなて」を含め、シニア&高齢者サロン「おっきなて」、「みんなの食堂☆つるまき」と多世代にわたる活動に取り組みされており、とても希少な存在で、心強い存在です。

今年度は、南が丘地区で「みんなの食堂☆ミライワライ 0729」様が、末広ふれあいセンターを拠点として「みんなの食堂☆すえひろ」様が活動を開始され、市内では様々な子育てサポートの輪が広がっています。地域全体で、みんなで子育ての応援ができることは、とても誇れることだと実感しています。皆様の活躍に心から感謝申し上げます。



(秦野市役所こども政策課 鶴田)



クラシック・ライブ！

早いもので、クラシック・ライブも今年で五回目となりました。

鶴巻地区における、みんなのて主催の春の音楽祭です。

今回も「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き、地元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、今年で四回目となります。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19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(火)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」。

今年もまずは第一弾として、6月6日(金)と6月7日(土)の両日に開催を予定しています。

今年から、会場を上部自治会館からいつもサロンを実施している「みんなのて」に移しての開催となりますので、ご注意ください。

ラポールセイカによるベーカリーのパンの販売、絵本の販売コーナーは、これまで通り設置する予定です。

4月21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)等を集めさせていただきますので、もしもご家庭で不要のものがありましたら、どうぞ捨てずにお取り置きくださいませ。



ボランティアスタッフを大募集中です

おっきなてと、ちっちゃなて、みんなの食堂☆つるまきでは、私達と一緒に働いてくれるボランティアスタッフさんを募集しております。

興味ある方はスタッフにお声がけくださるか、0463(45)0534までお電話でお問い合わせください。



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7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。

【ランチタイムについて】



普段、みなさまからもたいへんご好評をいただいているランチタイムについてですが、部屋の広さや机の数等の関係で、同時に食事がとれるのが、状況に応じて4~6組までとなってしまいます。

場合によっては前後半で2回に分け、順番をお待ちいただくこともあるかもしれません。その際は、事前予約された方から順番にご案内させていただきますので、ご了承くださいませ。



ちっちゃなてを卒業されたあとも、みんなのが続く限り会員証はずっと有効ですので、サロンや地域イベントなど、気が向いたらいつでもご参加くださいね。令和7年度も、ちっちゃなてをどうぞよろしく願いいたします。

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
7 (今日のお話 なあに?) ◎	8	9 ◎	10	11 ◎	12	13
14 ◎	15	16 ◎	17	18 ◎	19 クラシックライブ	20
21 ◎	22	23 (ミニミニ講座) ◎	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
12 (今日のお話 なあに?) ◎	13	14 (ミニミニ講座) ◎	15	16 ◎	17	18
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 everyone.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)

【腸を整えて花粉症対策！】

春が近づくと、花粉症に悩まされる方が増えます。くしゃみや鼻水、目のかゆみ…つらいですよね。実は、花粉症の症状を和らげるために「腸内環境を整えること」が注目されています。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、免疫機能の約70%が集まる重要な器官。花粉症は体の過剰な免疫反応が原因ですが、腸内環境が良いと、免疫のバランスが整い、アレルギー症状を抑えることが期待できます。

腸を元気にするために積極的に摂りたいのは…

*発酵食品(納豆、ヨーグルト、キムチ、みそなど)

*水溶性食物繊維(海藻、オクラ、ゴボウ、バナナなど)

*n-3系脂肪酸(青魚、アマニ油、えごま油など)

この春は、腸にやさしい食事では体の内側から花粉症対策をしてみませんか？

花粉症対策に！腸活&抗炎症レシピ

納豆と鮭のねばねば和え

1人分栄養価:エネルギー 139kcal、たんぱく質 13.1g、塩分 1.2g

調理時間:10分、材料費:440円

材料(2人分)	分量(g)	目安
納豆	40	1パック
めかぶ	40	1パック
焼き鮭	70	1切れほぐす
胡瓜	50	1/2本
オクラ	36	3本
醤油	6	小さじ1
白ごま(すりごま)	10	大さじ1
レモン(汁)	5	小さじ1
韓国のり	1	揉んで細かく
大葉	1	千切り

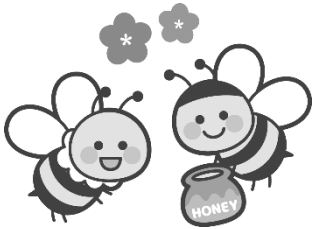
- ① きゅうりは小口切り、オクラは茹でて輪切りにする。
- ② 納豆に付属のタレと醤油を加えてよく混ぜる。
- ③ ボウルに納豆、めかぶ、焼き鮭、きゅうり、オクラを入れ、すりごまとレモン汁を加えて和える。
- ④ 韓国のりを揉んで細かくしたものと千切りの大葉をのせて完成。



栄養士の知恵袋

*納豆・めかぶ・オクラ → 腸内環境を整えて免疫バランスをサポート *鮭 → 抗炎症作用のあるn-3系脂肪酸を含む *レモン汁 → ビタミンCが粘膜の健康を保つ *ごま → 老化防止効果のあるゴマリグナンに加え、鉄やカルシウム、セレンなどのミネラルも豊富 *大葉 → アレルギーを抑える効果がある成分を複数含む これらの食品を組み合わせました。

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
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	4/18(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	4/20(日)
申込受付期間	3/16(日)~4/18(金)

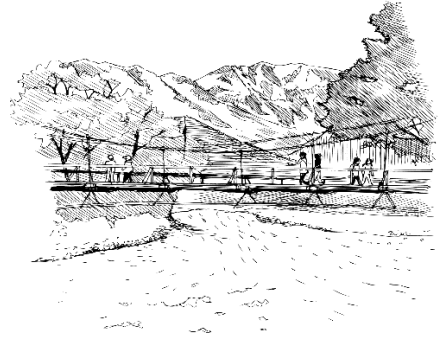
【5月】

	食堂
食品提供品収集日	5/16(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	5/18(日)
申込受付期間	4/20(日)~5/16(金)

※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※
サロン参加費が値上がりします

※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※
6年前のおっきなて発足以来、ずっと参加費を100円とさせていただいていましたが、この4月から200円とさせていただくことになりました。

みなさまにはご負担をかけることとなりますが、おっきなてサロンの安定運営のため、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



上高地河童橋

~サロンでこんなことをしたよ~

「歌で遊ぼう」

前回のとき、ちょっと映像が流れただけで話題になった石原裕次郎。その流れを受けて、今回は「裕さま特集」にしちゃおうと画策したのですが、ネット上にもご本人映像はほとんど残ってませんでした。残念。

そこで、数少ない裕さま映像を元に企画したのが、「デュエット特集」。昭和の頃に流行ったデュエット曲ばかりを集めてみました。

その中に、名曲「銀座の恋の物語」もあったわけですが、ご本人が数人の美しい女優陣に囲まれて歌う中、どの女優さんも裕さまと視線が合った瞬間に、みんな表情が緩んでメロメロに(笑)。裕次郎アイのすごい破壊力にびっくりでした。

当時、自分はまだ子供で、石原裕次郎がカッコイイとはついぞ思いませんでしたでしたが、今あらためて当時四十代の石原裕次郎の映像を見ると、「裕さま」と言いたくなる気持ち、がっつり共感できました。(笑)



※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※
留守番電話によるご予約について

※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※.....※
毎月1日を、翌月のプログラム予約開始日とさせていただいている関係で、月初は事務所の留守番電話にご利用者様からのご予約の申し込みが入るようになりました。

留守番電話での申し込みの場合、すでに予約がいっぱいでお断りしなければならないケースを除き、こちらから受付完了確認の電話は控えさせていただいています。

ご確認を必要とされる方は、後日サロンの中でご確認いただくか、サロン開設時間帯の平日10時~15時までの間に、再度お電話をいただけたらと思います。

お手数をおかけすることになります。受付完了確認の電話の件数が増えると、その分業務に支障をきたすため、ご了承ください。ただけると助かります。

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。

※ 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。

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。

【4月】

日時	火曜日
1 10時／11時	笑いの体操
8 10時／11時	気功
15 10時	食品衛生
22 10時／11時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
3 10時／13時	昭和歌謡名曲集
10 10時／13時	シニア健康体操
17 10時	かしわ餅風和菓子
24 10時／13時	大人のドリル

【5月】

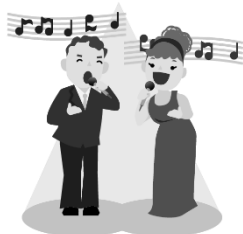
日時	火曜日
6	休み
13 10時／11時	古地図から読み解く秦野 I
20 10時	熱中症
27 10時／11時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
8 10時／13時	大人のぬりえ
15 10時／13時	シニア健康体操
22 10時	渋沢栄一と論語
29 10時／13時	大人のドリル

● パブリックドメイン(著作権切れ)映画を見よう

22	13時	「愛妻物語」上映会
----	-----	-----------

※ 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。



みんなのてイベントのご案内

クラシック・ライブ
4月19日(土)



鶴巻温泉春まつり
4月29日(火)(祝)



◆ 編集後記 ◆

ちっちゃなての部門長である小林の代わりにサロンに入るようになって、約2ヶ月。それまでは、サロンの現場に入っても週1か週2のお手伝いスタンスだったので、ほぼ毎回、責任者代行としてサロンに従事することに、実はかなり緊張していました。

こんな高頻度で子育てサロンに従事するなんて、ちょうど7年前のちっちゃなての設立時以来のことで、まずはお子さんの名前からきちんと覚えましょう(笑)という感じでした。(今までずっと、古くからの馴染みの利用者さん以外は、きちんと名前を覚えていられなくて、すみませんでした)

ところが、2ヶ月だった今ではすっかり居心地よくなってしまって。

お子さんたちが私を見てにっこり笑って走り寄ってきてくれる姿に、「やればできるじゃーん、私!!(笑)」とちょっとした自信がついてきたところで。

みなさん待望の小林復帰とともに、私は以前の低頻度に戻らせていただきます。(笑)

今日は子育て、明日は高齢者と、連日両方のサロンに従事し続けて、体も心もふらふらになりつつも、お子さんの笑顔に癒されて、高齢者の皆さんとの大人の会話に気持ちを切り替えられる日々の連続でした。

「この先二か月間も」から、「もう二か月!」への気持ちの変化。

終わってみれば、そんなもんよね。(笑)

(文責：渡部)



つるまきこども園には、0歳児から5歳児の園児136名が在籍しています。私は、毎日かわいい子ども達に囲まれ、たくさんの元気をもらいながら生活しています。その中で出会ったほっこりエピソードをいくつかお伝えします。

【大人の言っていることが分かってきた0歳児A君】

「お天気が良いからお外であそぼうね。」と言うと、すぐに保育教諭の靴を取りに行き並べて置いてくれます。まだまだ自分の支度もこれからなのにね(笑) ありがとう！

【イヤイヤ期真っ最中の1歳児B君】

お昼寝の時間になっても中々布団に入らなかったで、

保：「お昼寝だよ、お布団にゴロンしましょう。」

B君：「寝ない！立って寝る！」と布団を両手で持ち、立ったまま目を瞑っていましたが…しだいに目がトロンとしてきて、保育教諭に抱っこされてスヤスヤ眠りに入るのでした。



【年長児お茶会体験】

園内でお茶会を体験しました。元園長先生から、お茶会の作法を教えてくださいました。始まる前は、とても緊張していた子ども達ですが、普段遊んでいる遊戯室に、茶釜や畳のごさが敷いてあったり、屏風や生花が飾ってあったりと、お茶室に変わってびっくり。更に、遊戯室に入った瞬間、さくらのお香が漂ってきて、思わず「これが大人の匂いか！」の一言に職員一同笑ってしまい、雰囲気が一気に和みました。お抹茶をいただく時には、隣の友達に「お先に頂戴します。」と言葉を掛け、相手の子は「どうぞ。」と返し、互いに気遣う良き日本の文化に触れる機会となりました。お抹茶をいた



だいた感想は、「いつも行くお寿司屋さん(回転寿司)よりこのお茶は美味しい！」「透明のお茶(ペットボトル)より甘い！」「(あんこ玉を食べて美味しくて)お茶会がいっぱいあればいいのに。」と思いのままに感想を言葉で表現していました。就学前の子ども達の姿に、成長を感じ嬉しく思いました。

その後、保育室では、絵の具で作ったお茶や紙で作ったまんじゅうを使ってお茶会ごっこが始まっています。

園児は日々、地域の方をはじめたくさんの方の力をお借りしながら、人の優しさに触れ豊かな体験をすることができています。今後も様々な体験を通して、子ども達の感性と表現力を育てていきたいと思えます。

特定非営利活動法人「みんなのて」は、鶴巻地区住んでよかったまちづくり協議会（宮川邦生会長）の居場所づくりプロジェクト事業のひとつです。