

新年度がスタートしました。新しい環境に身をまわす方も大勢いらっしゃると思います。慣れるまで、大変な日々が続くと思います。周りが乗り越え、支え合っているから乗り越えていけると思います。

今月号は日頃から地域で困っている人を支えてくださっている「民生委員・児童委員」の活動を紹介します。

「民生委員・児童委員」の役割は、子どもや子育てに関する相談、高齢者の介護保険の利用や生活上の問題など、幅広い分野で活躍しています。

本紙を通して、皆様と共有し、生活の質を向上させる地域づくりを目指します。

No.527

水谷東公民館だより

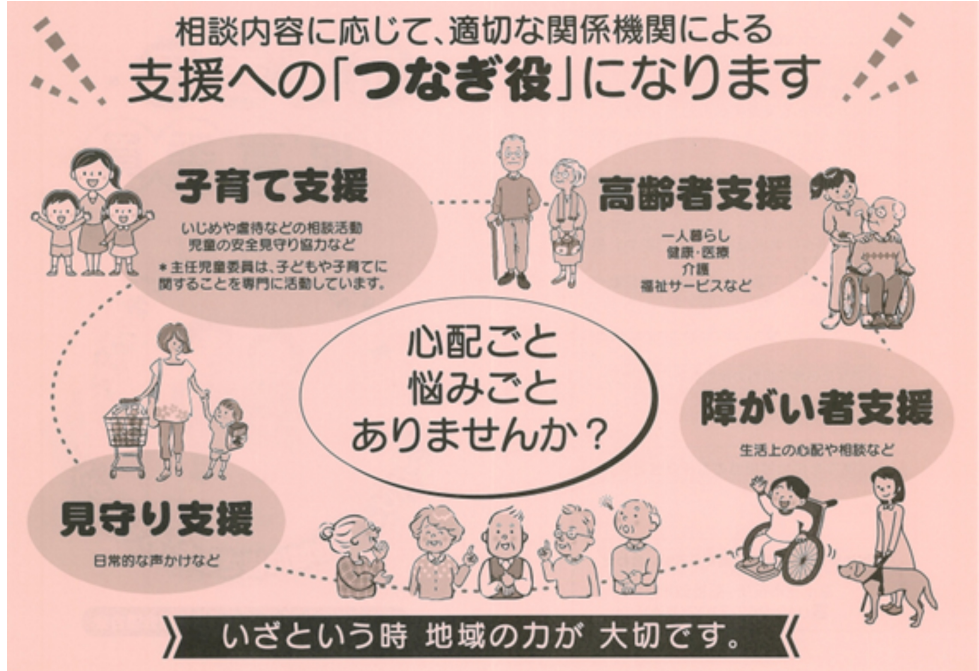
ひがし

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

公民館だよりのカラー版をスマホで検索！

おいに助かっています

民生委員・児童委員ってなあに？



水谷東地区（水谷東1丁目、水谷東2丁目、水谷東3丁目、榎町）は12名の民生委員・児童委員と2名の主任児童委員がいます。（※右の名簿参照）

水谷東1丁目		
加藤 公司	荒井 修	
水谷東2丁目		
松島 幸子	宮原 はつ子	石塚 初江
保科 眞理子	小清水 陽子	
水谷東3丁目		
塚越 ちよ子	黒田 友子	奥田 純子
本間 しげ子		
榎町		
國谷 浩		
主任児童委員（水谷南畑地区）		
秋元 節子	大久保 千恵	

※敬称略

民生委員・児童委員とは？

「民生委員・児童委員」は、高齢者や障がいのある人、子育て中の人などが地域で安心して暮らせるよう支援しているボランティアです。任期は3年間です。年齢制限があり、民生委員・児童委員は78歳未満、主任児童委員は58歳未満と定められています。

民生委員・児童委員の職務

日頃から地域のこと、制度のことを把握し、困っている人に対して必要な時に相談や支援を行います。困っている人たちと包括支援センターや行政等とのパイプ役として活動するだけでなく、課題解決に向けて各種機関に対して意見提起をしたりもします。

民生委員・児童委員の声

今回、水谷東地区で民生委員・児童委員として活躍している荒井さん、松島さんにご協力いただきました。荒井さんは民生委員・児童委員としてご自身のことを書いてくださいました。松島さんはインタビューに応じてくださり、その内容を編集委員でまとめました。

★1丁目 民生委員・児童委員 荒井さん

私は水谷東一丁目の「城ノ下」を担当区域とする民生委員・児童委員で、現在3期目、9年目です。

民生委員・児童委員は「住民と行政や専門機関をつなぐ身近な相談相手」といわれます。ただ、私自身は定年まで地域活動の経験がなかったため、住民の方々に相談してもらえるようになるまで時間がかかりました。たとえ身分証を掲げていても、知らない人には相談しづらいものです。

そのため、普段から担当地域の方々と顔見知りになれるよう心がけています。相談内容で多いのは、高齢者の介護保険の利用や生活上の問題です。私の場合、子どもや子育てに関する相談は少なく、今後の課題です。

民生委員制度は100年以上続いています。最近では担い手不足の問題や、市の福祉サービスが充実する中で、「民生委員の役割は終わったのでは」と感じることもあります。一方、制度の狭間で悩む人は常にいるので、民生委員の存在は今も必要だと思ったりします。



声かけの様子

★2丁目 民生委員・児童委員 松島さん

水谷東2丁目を担当している民生委員・児童委員の松島さんにお話を伺いました。松島さんは現在18年目になります。

普段は前述のとおり、様々な生活上の心配ごと、悩みごとなど相談に応じて各種関係機関への「パイプ役」として活躍しています。台風による大雨で水谷東地域に避難指示が出たときには雨の中、要支援者世帯を回り、避難のための声掛けをしたそうです。

民生委員・児童委員を務めるうえで気をつけていることは、相談相手との信頼関係の築き方だといいます。相手に寄り添い、時間をかけて話を聞くよう心掛けているとのこと。話を伺う中で、信頼関係を築くことの重要さと難しさを教えていただきました。また、地域の皆さんや他の地区の民生委員・児童委員との情報共有の大切さも教えていただきました。

松島さんは、ご自身が義父母の介護等で大変な時期に地域の皆さんに支えていただいた経験から、その時の恩返しの気持ちで今自分ができることをさせていただいていると話していました。



ひがしの窓 4月

1	火	第2保育所	入所式
5	土	3丁目町会	定時総会 子どもサロンみつば
		榎町町会	資源回収・常任委員会・定例会
6	日	3丁目町会	自主防災隊・女性消防隊総会
8	火	小中学校	入学式・始業式
9	水	みずほ幼稚園	入園式
10	木	3丁目町会	「にこにこ」サロン
13	日	1丁目町会	定期総会
18	金	1丁目町会	サロン『青空』
		2丁目町会	サロン『縁側』
19	土	公民館	利用者懇談会
		1丁目町会	防災総会
20	日	2丁目町会	防災会総会・定時総会・理事会
		榎町町会	総会
29	火	まち協	職員歓送迎会

※この予定表は3月10日現在の
予定です。詳細は各団体・機関
に問合せください。



☆富士市☆
マスコットキャラクター
ふじみっぴー

【6月分の利用受付】

◎予約システム抽選申込期間

3月15日（土）～31日（月）

◎抽選日（自動抽選）

4月1日（火）

◎抽選結果の確認期間

4月1日（火）～6日（日）

◎窓口受付開始日

4月7日（月）午前9時～

◎システム仮予約受付開始日

4月8日（火）

※仮予約の有効期限（15日間）

にご注意ください。

【休館日】 4月21日（月）

統計 ひがし (R7.1.31現在)

町会	世帯	人口	男	女	増減
1丁目	441	867	434	433	-1
2丁目	1,022	2,083	986	1,097	-16
3丁目	995	2,017	1,020	997	-9
榎町	277	522	239	283	0
合計	2,735	5,489	2,679	2,810	-26

※増減は前月（R6.12.31）人口比です。

水谷東ふれあいサロン情報

●ホッと安心健康相談

日時：4月3日（木）午後1時30分～3時30分

●水谷東子育てサロン

日時：4月16日（水）午前10時～11時30分

☆離乳食教室（市管理栄養士）

●ふれあいサロン開放日

日時：4月2・3・9・10・16・17・23・24
30日（水・木）午後1時30分～3時30分

●eスポーツ講座

日時：4月1・8・15・22日（火曜日）

午前10時～12時頃 ※どなたでも参加できます

脚光を浴びるサークルの紹介

写真サークル「写楽」は1995年に公民館主催の写真教室に参加した人たちで結成され、今年で創立30周年を迎えます。「撮る・見る・見せる」を楽しみながら、自身のスキルの向上や会員同士の親睦を図っています。

毎月の例会では様々なジャンルの写真を持ち寄り鑑賞し意見交換をします。カメラもスマホからミラーレスまで様々で、初心者からベテランまでみんなで刺激しあいながら成長していける場所です。

9月には30周年記念の写真展をキラリ☆ふじみにて開催いたしますので、ご高覧いただければ幸いです。

会員募集中（初心者歓迎）

例会：毎月第3土曜日9時～12時

会場：水谷東公民館

問合せ：内田邦博（090-7204-2406）



食のコラム

ケーキ作り

No.003

榎町 小西 紀子

編集委員で水谷東文化祭に参加するので、販売用のケーキを作ることになりました。

道具は揃っているものの、しばらく作っていなかったので何度か練習することに。昔、作っていた頃は本を見ながら作るのが主流でしたが、今はスマホやパソコンで調べれば、たくさんのレシピが載っているので、だいぶ便利になりました。情報があすぎて迷ってしまうほどです。

ケーキ作りは材料を混ぜる順番や回数で焼き上がりが変わったり、時間や温度などはオープンによって微妙に違ったりと奥深くて難しいです。特にオーブン温度と時間はレシピ通りにはいかず、納得のいく焼き加減になるまで苦労しました。それでも食べていただいたお客様から美味しかったと言われたときは、とても嬉しく作って良かったと思いました。



これからも練習を重ね、いろいろな種類のケーキを作れるようになります。

これから練習を重ね、いろいろな種類のケーキを作れるようになります。

coffee time



足裏マッサージの効果について、目、耳にすることが少なくなっているように思います。以前は竹踏とか指圧、ハリ、灸など、東洋医学的な情報が多くあったように思います。

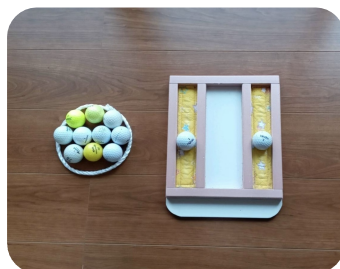
最近我が家も老々介護的になってしまい自分でできる健康維持ということで足裏マッサージに注目、写真の様な物を作ってみました。両方の溝にゴルフボールを入れ椅子に座ってゴロゴロマッサージ、そして溝全体にボールを入れて足踏みする。

凸凹部分が程良い痛さで快適です。

足裏マッサージは次の様な効果があるそうです。

- ①血行促進 ②ストレス解消 ③頭痛、腰痛などの軽減
- ④免疫力アップ ⑤消化機能の改善 ⑥睡眠の質向上
- ⑦全身のバランスを整える。

飯山編集委員



お餅つき 2月9日（日）

水谷東2丁目の第1富士見自治会と隣接する志木市の味場自治会が合同で餅つきを開催しました。毎年行っているイベントで、お餅や豚汁を食べながら楽しいひとときを過ごしました。



利用者懇談会を実施します

日時：令和7年4月19日（土）午前10時～

場所：水谷東公民館 多目的ホール

対象：サークル・団体代表者の方々

