

No.529

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

ひがし



公民館だよりの
カラー版をスマ
ホで検索！

今月号の特集は「リラックス法・ストレス発散法」です。学生には学生の悩みが、大人には大人の悩みがありますよね。学校や仕事、育児、家事などなかなかリラックスしたりストレスを発散したりする時間がない中で、自分の好きなことをする時間や趣味の時間は大切にしたいものです。自分の好きなことや趣味が見つからない方は、周りの人を参考にするといいかもしれませんね。

今月の公民館だよりがあなたの参考になればいいと思います。

私のリラックス法 ・ ストレス発散法

大人のひとり旅

”ひとりで?!”とまわりには驚かれましたが、先日大阪のユニバーサルスタジオジャパンに行ってきました。夜行バスを予約し、入場券を購入し、ホテルを予約しと面倒な作業もありましたが、ずっと行きたかったもので、旅行の計画中からワクワクしっぱなし。新しい服を買ったり、もうすぐユニバだと思ふことで家事も頑張れました。自分のペースで行きたいところへ行き、食べたいものを食べ、旅行自体もちろん楽しみましたが、次は誰々と来たいなとか、これは子どもに食べさせたいななど、家族や友人の大切さも感じる事ができ、時には日常から離れてみるのもいいものだとしみじみ感じました。

小さいお子さんがいる人など、今は行きたくても行けない人もいるかもしれません。たとえ今は無理でも、子どもの手が離れたらあれをしよう、あそこへ行こうなど考えるだけでも楽しいかもしれないですね。



ポイ活

ストレス発散法はポイ活（ポイントを貯めて活用する）です。私は3種類のアプリを使った歩くポイ活です。

- ①【Dヘルスケア】歩数・体重・血圧などの記録で、ミッション達成でポイント獲得。
- ②【コカコーラ】歩く専用アプリではないが、1週間35,000歩達成で獲得。
- ③【埼玉県コバトンALKOOマイレージ】はチャレンジ機能やランキング機能があり、3か月ごとに抽選で賞品が当たります。【富士見市ALKOOマイレージ】と提携して富士見市独自のポイントと賞品が当たります。歩くポイ活はその日1回歩くだけで、3つのアプリに反映されるので、得した気分になります。また、去年は抽選で埼玉県から賞品が2回当たり嬉しかったです。

令和7年度富士見市版ALKOOマイレージについて

賞品リスト

・ふじみA特賞 富士見特産品詰め合わせ （富士見市特別栽培米、ウォーキング用ソックス、味噌など） 3名
・ふじみA賞 全国農協商品券（1,000円分） 200名
基本ポイントとオプションポイントを合わせて1,000ポイント以上獲得した方の中から抽選
・ふじみA+（プラス）賞 うさみん商品券（2,000円分） 12名
1か月の平均歩数が1日5,000歩以上の方から毎月抽選
・ふじみB賞 ウォーキング用ソックスとグローブ 3名
総歩数上位20名の方の中から抽選

富士見市の賞品
（市HPより）

お風呂

独身時代は温泉や銭湯に行き、心ゆくまでお風呂を楽しみ、リフレッシュしていました。今は亡き父（S6）もお風呂が大好きだったので、よく二人で湯の森（所沢）や真名井の湯（大井）、あづま湯（朝霞）へ通いました。

思い起こせば20年前、父と娘でお風呂屋さんへ行き、カウンターでロッカーキーを受け取ると、男性のロッカーキーが2つ…。何とも言えない空気に包まれました。また別の日には、女湯ののれんをくぐると、お掃除のスタッフさんが私の腕をつかみ制止。こうなるともう問題は娘の私にあるのだろう。

そんな出来事もお風呂に入れば一掃できるのだ。（ん？できていないのか？）



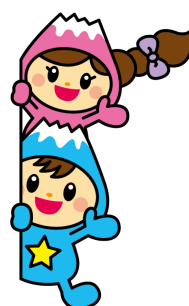
フィットネス

私は週2回通っている女性専用のフィットネスクラブでストレス解消です。そこでは、器具全部がスピードを加えると重さが強くなる加圧式の器具を使用していますので、その日の体調で強弱を調整して運動ができます。

うっすらと汗をかき、その後のストレッチで心身がリラックスし、ストレス解消になるのです。

いろんな人に聞いてみました♪

- ・1人映画鑑賞。公開日からしばらく経ったあと、空いている映画館で鑑賞します。
- ・ホットアイマスクをして気分転換
- ・動画鑑賞。犬、猫、文鳥のかわいい癒され動画をみます。
- ・近場の会場に限りませんが、ライブ鑑賞。
- ・年に数回の友人とのランチで、いろいろな話をしてストレス解消
- ・映画館で映画をみる
- ・イライラしそうなになったらスマホでゲーム
- ・何も考えないでできるので、意外と脳の疲れが取れる気がします。
- ・流しの近くにスマホ置き場を作りました。
- ・スマホでドラマの見逃し配信などを見ながらだと、苦手な洗い物もはかどります。
- ・子どもが寝た後にこっそり甘いものを食べたり、動画や漫画を楽しんだりする。
- ・おいしいごはんとお酒
- ・コミュニケーションをとることが好きだから、積極的に外に出る。
- ・走る



ひがしの窓6月

7	土	3丁目町会	子どもサロン「みつば」
		榎町	資源回収・定例会
8	日	2丁目町会	常任理事会
12	木	3丁目町会	にこにこサロン
		水谷東公民館	熟年学級開講式
14	土	1丁目町会	班長・役員会
15	日	2丁目町会	防災設備等定期点検
		地区社協	全体昼食会（2丁目・榎町）
20	金	1丁目町会	サロン「青空」
		2丁目町会	サロン「縁側」
21	土	1丁目町会	夏祭り実行委員会
		3丁目町会	定例理事会
22	日	公民館	川の探検隊
26	木	まち協	安心安全ネットワーク会議
			地域連絡会議
28	土	3丁目町会	防災設備点検
29	日	公民館	いかだラリー出艇者説明会
		3丁目町会	初期消火訓練

※この予定表は4月20日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

公共施設予約スケジュール

【8月分の利用受付】

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

【休館日】 6月16日（月）



水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談
日時：6月5日（木）午後1時30分～3時30分
- 水谷東子育てサロン
日時：6月18日（水）午前10時～11時30分
☆ミニミニシアター（人形劇あゆ（東風））
- ふれあいサロン開放日
日時：6月4・5・11・12・18・19・25・26日（水・木）午後1時30分～3時30分
- eスポーツ講座
日時：6月3・10・17・24日（火曜日）
午前10時～12時頃 ※どなたでも参加できます

やなせ川いかだラリー出艇者大募集

水谷東、夏の風物詩！手作りのいかだで川をくだってみませんか？ユニークないかだとパフォーマンスの披露をお待ちしています。

日時：7月27日（日）午前8時30分から12時頃
※雨天中止

対象：どなたでも
参加費：1艇 1,000円
申込み：6月2日（月）
から6月27日（金）

主催：やなせ川いかだラリー実行委員会・水谷東公民館



食のコラム

五平餅

No.005

2丁目 福島 みゆき

郷土料理と聞くと私は真っ先に五平餅を思い浮かべます。地域によって形や味もさまざまですが、私が食べ慣れた岐阜県中津川市のものは小さい丸が3～4個連なった団子型で、ゴマやピーナツをすったものに砂糖や醤油を混ぜた甘辛醤油味です。団子と違うのは、すりつぶしたご飯を丸めているので、おやつというより主食に近い感じがします。

私が小さい頃は幼稚園で五平餅大会が開かれていました。自分たちでタレを作り、U字溝のようなものに焚かれた炭火の上に網を置き、園児一人ひとり五平餅を焼いて食べたのを今でもはっきりと覚えてます。

なので多分市民全員が作り方を継承しているんじゃないかなと思いますが、そんなところが郷土料理感を増しているんですね。

皆さんの郷土料理は何ですか？



coffee time



高校1年生から始まった、息子の大学受験。
2025年3月8日にさくら咲く。本人にとっては第一希望の大学なのだからもっと一緒に喜んであげたいのに、3月8日から寂しさが止まらない。
地方での一人暮らしで食事は摂れているのか。体調は崩していないか。もっとそばで成長を見ていたかった。もうしばらくは、しみりさせてもらう母である。

小野寺編集委員

あそぼう会（6月）のお知らせ

富士見市の各保育所が企画している0～5歳児のお子さんと保護者がどなたでも参加できるイベントです。

1日5組の予約制となります。ぜひ遊びに来てください！

場所：第2保育所（他の公立保育所でも開催しています）

日程：6月26日（木）

時間：午前10時から11時30分

問合せ：048-472-9174（第二保育所）

※6月12日（木）は育児講座「みんなあつまれジャンボあそぼう会」が鶴瀬公民館で開催されます。

（予約期間：5/1～6/6 Web予約）

詳しくは富士見市ホームページをご覧ください。



展示ギャラリー

★ 未定 ★
募集中です！

団体だけでなく個人での
展示も可能です。
ご相談ください。

統計ひがし（R7.3.31現在）

町会	世帯	人口	男	女	増減
1丁目	433	858	427	431	-8
2丁目	1,037	2,091	998	1,093	-1
3丁目	1,003	2,016	1,015	1,001	6
榎町	278	526	240	286	2
合計	2,751	5,491	2,680	2,811	-1

※増減は前月（R7.2.28）人口比です。

