



つくろう仲間 広がる心

# 武蔵台公民館だより

## 令和2年5月1日号

日高市HPからも検索できます  
日高市公式ホームページ  
<http://www.city.hidaka.lg.jp/>

日高市武蔵台公民館 〒350-1255 日高市武蔵台五丁目1番2号 TEL 042-982-2950

### 武蔵台公民館からのお知らせ

現在、市内6公民館は「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため休館しており、部屋やテニスコートの貸出ができません。今後も状況により休館が延長となる可能性がありますので、ご了承ください。

併設されている武蔵台出張所は、通常通り業務を行っております。

### 再発見！遠足の聖地

## 5月 花の文殊堂から日和田山を下る

地域の皆様の健康維持のため、今まで定例健康ウォーキングで歩いたコースを紹介します。

健脚の方向けのチャレンジコースです。この時期、山の緑を楽しみましょう。

#### 今月のおすすめコース（約10km）

武蔵台公民館(9:00 発)→高麗駅通過→高麗橋通過  
→日向駒高入口付近(9:50)→安州寺[休憩](10:35 発)  
→富士見茶屋[トイレ休憩](10:50 発)→マイクロウェブ中継所  
→日和田山山頂(11:25)→金刀比羅神社[展望休憩](11:45 発)  
→日和田山登山口[トイレ休憩](12:10 発)→鹿台橋信号  
→高麗駅通過→武蔵台公民館(12:50 着) \*時間は目安です

※ウォーキングマップは、武蔵台出張所窓口に置いてあります。



### 5月



1	金	部屋・テニスコート抽選会は実施しません
4	月	(みどりの日) 出張所お休みです
5	火	(こどもの日) 出張所お休みです
6	水	(振替休日) 出張所お休みです
<b>6月</b>		
2	火	部屋・テニスコート抽選会(7月分) ※抽選会を実施しない場合があります



### 7月分 部屋・テニスコート抽選会

#### 6月2日(火) 調理室

◆部屋の抽選受付 午前9時～9時10分

◆テニスコートの抽選受付 午前10時30分～10時40分

休館等の状況により、下記のとおり変更となる場合があります。ご了承ください。

#### 【部屋の予約について】

抽選会を実施しない場合は、登録サークルの代表者へ連絡させていただきます。

#### 【テニスコートの予約について】

屋外公共施設休止期間内の抽選会は実施いたしません（新規の予約もできません）。

## 令和2年度公民館スタッフ紹介

☆よろしくお願いします☆

館長	須田 幸知	企画運営委員	佐多 雅洋
職員	山崎 享子	企画運営委員	寺島 薫
	小森 弘喜	企画運営委員	高橋 廣子
	大塚 健基	企画運営委員	船本 恵美
	中野 麻美	企画運営委員	本間 英之

☆お世話になりました☆

職員	関口 幸男	企画運営委員	古賀 尚宏
	比留間 徳恵		
	浅見 せい子		



新任職員です！よろしくお願いします！

小森 弘喜（主任）

このたび、武蔵台公民館兼武蔵台出張所に異動してまいりました。昨年度まで高麗川公民館でお世話になりました。出張所の業務を覚え、地域の皆様と各種事業に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いします。

大変お世話になりました！

関口 幸男（主査）

武蔵台公民館での5年間、地域の皆様の温かいご指導、ご協力をいただき、また、わがままも聞いていただきありがとうございました。楽しかった思い出、たくさんの感動を胸に抱き、私事、当公民館で無事に定年を迎えることができました。4月1日から再任用職員として新天地で頑張っています。このようなご時世ですので、お世話になった皆様にこのような形であいさつさせていただきます。



# おいしく食べて免疫力UP!

日高市ヘルスマイトおすすめ

## ☆野菜のピクルス〈約1,000ccの瓶1つ分〉☆

材料：(漬ける野菜) ミックスビーンズ(食塩無添加)100g、大根 4cm、きゅうり 1本、にんじん 4cm、エリンギ 1本  
(調味液) 砂糖 大さじ3、塩 小さじ1、酢 100cc、水 120cc、昆布 5cm、☆赤唐辛子 1本、☆しょうが 1片、☆にんにく 1片 ☆はお好みで

作り方①大根、にんじんは皮をむき、きゅうりとともに4~5cmの長さ  
に切る。  
②鍋に砂糖、塩、酢、水を入れ、昆布、しょうが、にんにく、赤唐辛子をひたす。  
③別の鍋に湯をわかし、にんじんを入れて2分くらい後に大根、きゅうり、ミックスビーンズを入れてひと煮たちさせ、ザルにあげて水を切る。  
④保存容器に③を入れ、②をひと煮たちさせて加える。

## ☆ピリ辛なめたけ☆

材料：えのきたけ 2袋、赤唐辛子の小口切り 1/2本、しょうゆ 大さじ1~2、酒 大さじ4、みりん 大さじ4

作り方①えのきたけは根元を切り落とし、1cm長さに切る。  
②鍋に調味料と赤唐辛子を入れて火にかける。煮立ったら①を加え、煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る。

※短く切ることで、オクラと和える、納豆に入れるなどアレンジもしやすくなります。

## 【免疫力を上げる!~免疫力の要「腸」~】

近年、免疫力を高めるために腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切といわれています。なぜなら、腸には免疫細胞の多くが集まっており、免疫細胞に体に有害な異物を学習させて訓練していることが明らかになっているからです。

今回は、腸の働きを良くするといわれる「きのこ」を使った料理を紹介します。きのこに含まれる食物繊維であるベータグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があるといわれています。旬は秋ですが、いまでは一年中おいしく食べられるので、ぜひ作り置きして毎日の食卓に並べてください。  
(参考文献:健康長寿ネット 免疫力を高める食事とは)

## 歴史遊歩

### ~本綿沢碑(ゆうのさわひ)~

昭和41年、武蔵台団地開発前の文化財総合調査に入った調査団一行は草の中に埋もれた石碑を見つけました。「本綿沢碑」です。

団地造成前、当地には横手の峯(みね)地区と飯能を結ぶ道が走っていました。太郎坊嶽(たろうぼうだけ)と呼んだ尾根筋を通る道、勇の沢道、太郎坊と呼ばれる沢に沿った尾根筋をトンネルでくぐる太郎坊新道です。

勇の沢道は太郎坊嶽を通る道に比べ沢筋を通るため勾配が緩やかでしたが狭かったため、明治3年夏から改修工事を行いました。この碑は改修工事の由来を記したもので、毛呂の国学者で神奈川大山阿夫利(おおやまあぶり)神社の祠官も務めた権田直助(ごんだなおすけ)の筆によります。明治17年に除幕式が行われました。権田は、南国の浜木綿(はまゆう)の木綿(ゆう)をとり「本綿沢」と書きました。武蔵台団地造成工事の際現在の場所(\*)に移されました。



(S41年当時の木綿沢碑)

「勇の沢」のほかにも、「中田」、「大鶴巣」、「榎田」など、武蔵台団地になる前の地名が公園名として今も残っています。

※現在は「本綿沢バス停」近くの交差点に移設されました。

## あうちで楽しい あうちも楽しい 親子で簡単! 手作りおもちゃ

家の中で楽しめるおもちゃを紹介します。作り方はとても簡単! ぜひ親子で作って遊んでみてください。

### 《ふしぎなころいん》

＜トイレトペーパーの芯を使った  
不思議な動きをするおもちゃ＞

◎用意するもの トイレトペーパーの芯 1ヶ、単3電池(使用済) 1本、セロハンテープ

◎作り方 ①トイレトペーパーの芯の両側を内側に折りこみ、折りくせをつける  
②トイレトペーパーの芯の中に単3電池を入れる  
③電池が中から出てこないようにセロハンテープでとめる



はい、出来上がり!!

◎遊びかた 手でころがしてあそぶ。坂(紙でも板でもOK)を用意して、ころがしてあそぶ。あとは... いろいろ、なんでもあり!!

提供 寺内 葉子さん  
(おもちゃコンサルタント/おもちゃであそぼう会代表)

公民館日より4月1日号に掲載いたしました、「絵画サークルコスモス会」の絵画展は、中止になりました。

## 公民館講座中止等のお知らせ

「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため、下記の講座を中止及び延期しました。

- 鉄道模型の展示と体験運転(5/2, 5/3)
- 将棋さろん(5/2, 5/16)
- ボイストレーニングでのど自慢! 声自慢! (5/13, 5/20)
- 季節を感じる草餅づくり(5/14)
- 初夏のコンサート(5/16)
- 押し花体験教室(5/18, 6/8)

## 武蔵台公民館 フォトレポート

公民館が花でいっぱいです! 「フラワーボランティア サクラソウの会」のみなさんがきれいに咲かせてくれました! 見に来て下さい... と言えないところが残念ですが、お散歩のコースにいかがですか?

