



平成 29 年 9 月 1 1 日 発行  
第 5 号

編集発行 東久留米まちづくりサポートセンター  
発行責任者 山永和子  
事務局 東久留米市幸町 1-5-23 (だがしや かなん内) ☎ 042-453-0048

### 《《 第5号ラインナップ 》》

- 東久留米まちづくりサポートセンター・居場所づくり部会・東久留米にこにこプロジェクト始動
- <Let's まちさぼ>市役所探訪 福祉保健部健康課 「東くるめ元気 plus+カード」
- <Let's まちさぼ <sup>プラス</sup> 旬♡> 児童館の指定管理者「葉隠勇進株式会社」へインタビュー
- まちさぼイベント 【かるた de くるめ 2017】開催しました
- <Coming Soon>東久留米のコミュニティサイトくるくるチャンネル第4回くるくる講座  
「東久留米で子育て」のおしらせ



## 東久留米にこにこプロジェクト 始まりました！

### 東久留米にこにこ食堂&東久留米にこにこ広場

→今後の活動予定等は最終ページをご覧ください

東久留米まちづくりサポートセンター（まちさぼ）は、子育て中のご家族や、ひとりで食事をしている方に向けての「場」となれば、との思いから東久留米にこにこプロジェクトを立ち上げました。

歳末たすけあい募金地域福祉活動費の補助を受け、デイサービス「ひょうたん島」の一角をお借りして活動しています。

#### 《にこにこ食堂》

6月15日(木)、17日(土)、7月13日(木)、15日(土)に開催しました。毎回、大人と子供合わせて参加者は20人前後。皆さん、配膳などのお手伝いをしてくださり、会話も笑いも自然発生…。幅広い年齢層の方とテーブルを囲んで、和やかに談笑しながら、食事を楽しんでいます！



#### 《にこにこ広場》

毎週火曜日に開催し、毎回5~6組のお母さんとお子さん(0~2歳)が遊びに来てくれています。デイサービス「ひょうたん島」を利用されている方と一緒に運動したり、お母さんたち同士おしゃべりや情報交換に花を咲かせて、ほっこりしたひと時を過ごしてもらっています。





## 「東くるめ元気 plus+カード」をご存知ですか？

市内のお店でのぼり旗やポスターを見かけて「何だろう？」と思われた方もいるのではないのでしょうか？ 今回は、この企画を推進している東久留米市福祉保健部健康課をお訪ねし、月に1回開催されている健康づくり推進部会の会議の様子を見学させていただきました。



↑40人以上の推進員さんたちが、カードのPR方法、利用店の新規開拓などを話し合っています

### “楽しく、お得に、人も！まちも！もっと元気に”

東久留米市ではこれまで、市民（健康づくり推進員）と行政の協働で健康づくりを推進してきましたが、平成28年度から36年度の9年間の計画である「わくわく健康プラン 東久留米（第2次）」では「みんなが主役、健康で幸せにすごせるまち」をめざし、「東くるめわくわく元気 plus+」を実施しています。これは、市民のみなさんが気軽に、楽しく、健康づくりを始められるようにと、市内産業と連携して進められている新しい取り組みで、18歳以上の市民（在勤・在学も含む）が対象です。

#### 〈カードの手に入れ方〉

- (1) 「東くるめわくわく元気シート」を手に入れる（市役所、各地域センター、各地区センター、図書館、生涯学習センター、スポーツセンターなどで配布中市ホームページからも取得できます）。
- (2) 生活習慣の取り組み（目標をたてて2週間続ける）や、健診や地域のイベントへの参加等で、ポイントを貯める。
- (3) 100ポイント貯まったら「東くるめ元気 plus+カード」を申請し、発行してもらう。

このカードで、市内約110店舗でお得なサービスを受けられます！

（平成29年8月現在）

生活習慣の取り組みは、自分のやれそうな目標、例えば毎日朝食を食べる、休肝日を守るなど自由に決められるので、簡単にポイントが貯まります。

平成29年1月～6月の半年で、幅広い世代の409名の方がカードの申請をして、市内の利用店でお得なサービスを受けています。

カード利用店を開拓するなど地道な活動を続ける推進員さんの「誰かが動けばまちが活性化して、健康になる」という言葉が印象的でした。

あなたも「東くるめわくわく元気 plus+」を楽しんでみませんか？



## まちさぼイベント

### 【かるた de くるめ 2017】開催しました！

7月30日(日)、市役所1階にて開催された東久留米市民プラザ夏まつりの会場にて、〈かるた de くるめ〉かるた大会をしました。

東久留米をネタに第二小学五年生や久留米中学美術部、一般の方が描いてくれた「東久留米かるた」は、トータル148枚？一度にテーブルに乗りきらないので、50枚ぐらいずつで1セット。お客さんの時間にあわせて1セットにしたり、3セットフルで楽しんでもらったり…。

熱くなりすぎて、思うように札が取れないと涙が出てきちゃう子もチラホラいました。

独自のルールで、同じ字から始まる読み札も多数並びます（絵札の裏の番号で当たり札がわかります）。なんと「ひ」から始まる読み札は10枚以上！モグラ叩きのように取り合い、お手付き連発もありなのが、〈かるた de くるめ〉ならではの面白さなのです！



← ↓ 15時からは決勝戦。その日すでに何試合かこなしてきた猛者たち（おもに小学生）の真剣勝負が繰り広げられました



平成28年4月より東久留米市児童館の指定管理者となった葉隠勇進株式会社。平成28年7月からは、市の「児童の居場所づくり事業」にも携わってくださっています。同じく居場所づくりを志すまちさぼとして、葉隠勇進株式会社の千葉紗紀子さん、けやき児童館館長の米田拓也さんにお話しを伺ってきました。

#### — 会社名の葉隠勇進の意味は？

「葉隠」の二文字は、創業者の出身地の佐賀鍋島藩に伝わる「人に尽くす」という武士道精神を著した葉隠四誓願から頂いています。「勇進」は、創業者のご実家が造り酒屋でそのお酒の名前を付けたと聞いています。

創業54年になりますが、メインの業務は給食事業になります。創業者が職場で食べていたお弁当がおいしそう！とうらやましがられ、ほかの人の分も頼まれるようになり、ついには家族と一緒にお弁当屋さんを開業したのが始まりで、やがて現在の給食事業へとつながります。

社員食堂や病院、保育園などの給食を作っていますが、その作り手は、たくさんの女性たちなんですよね。世の中の子育て家庭が働きやすい職場・環境を作っていくために、6年前から子育て支援事業に参入しました。現在では保育園、児童館、学童など104か所の事業所を展開しています。

#### — 東久留米の児童館はどんな印象ですか？

東久留米の児童館は、地域の力に守られていると感じましたね。地域ボランティアさんたちが熱心で、しかも層が厚い。助産師さんが悩み相談に乗ってくれますし、民生委員さんたちは子供たちの話を聞いてくれる。イベントも充実しています。

私たちも、まずは従来のやりかたを引き継ぎ、地域の方たちの力もお借りしながらやっています。

食にちなんだイベントが、他の地域より多いのも特徴ですね。弊社が給食業者なので、衛生面は厳しめの基準を導入していますが（笑）。

#### — 児童の居場所づくり事業はどのような内容ですか？

放課後の子どもたちの居場所を作る、という事業です。月に1回ずつ本村小学校・小山台遺跡公園・青少年センター・野火止地区センターで開催し、小学生と乳幼児対象のプログラムを用意しています。

たとえば、7月ならスイカ割りごっこやビーチボール遊び、キャンプレクなども取り入れて、夏らしい気分で楽しんでもらいました。小山台遺跡公園では外で遊べるので、水遊びやシャボン玉遊びもしましたよ！

中学生・高校生年代向けには、月に1度、本村小学校の体育館でスポーツ中心のレクリエーションを楽しんでいます。どちらもリピーターになってくれるお子さんたちが多いです。新たに遊びに来てくれる中高生の利用をもっと増やしたいですね。

#### — 葉隠勇進さんならではのの特徴は？

弊社の方針に「人を育てる」というものがあり、研修が多いことでしょうか。工作の研修、お祭りの出し物の研修など、研修に参加しながら、相談したりアイデアを出し合ったり、いろいろな人のアイデアに触れられるようになっていきます。ですから、スタッフは遊びの引き出しをいっぱい持っています。また「c P Five」というスポーツの指導チームがあるのですが、各年代にあわせた集団遊びをリードする指導チームで、東久留米の各児童館にも月に一度ずつ来ています。子供たちが、あっという間に夢中になっていくのが、見ていてわかります。

児童館は、0歳から高校生年代まで幅広い年齢層に合わせた遊びが楽しめるので（時間帯の制限あり）、まずは遊びに来て、雰囲気を知って欲しいです！



↑けやき児童館館長の米田拓也さん。「スタッフは遊びの引き出しをいっぱい持ってます。まずは遊びにきて」





～ブレママ・子育てママにミミヨリなお知らせ～

《 会員募集 》



東久留米市コミュニティサイトくるくる  
チャンネル第4回くるくる講座  
「東久留米で子育て」

日時：2017年9月23日(祝)14:00～15:00  
場所：市民プラザホール（市役所1階）  
（保育あり）

ままっぷ（東久留米の育児応援マップを作る会）やひがしくるめ助産師会の活動紹介など、市内のお役立ち情報を聞いたり、友達づくりの場をつくります。共働きや転居されてきた方で情報の少ない方、地域とのつながりをここからつくりませんか？（まちさぼ協賛）

申込は主催：東久留米市  
コミュニティサイト「くるくるチャンネル」運営  
委員会事務局まで  
(<http://kuru-chan.com/>)

まちづくりや協働についてご興味をお持ちのかた、ぜひ一緒に活動しませんか。会員の方には、イベントや東久留米関連の情報を提供させていただきます。

◇ まちさぼ会員 ◇

まちさぼの活動に賛同いただき、運営に参加していただくご意思のある地域住民の方、団体、企業など。

年会費：3,000円

◇ つながり会員 ◇

まちさぼの活動に賛同いただく、市内外の住民の方。つながり会員の方には、情報提供・市民活動等のご相談等を行います。年会費：1,000円

※ 定例会は隔月1回です。会則の詳細につきましては、ご入会時に説明させていただきます。

東久留米にこここプロジェクトのご案内

《 にこここ食堂 》

すこやかな食事はどの世代にとっても大切です。  
“食を通じたコミュニケーション”を目的とする「場」です。

毎月第3木曜日 17:00～19:30

毎月第3土曜日 14:00～19:30

アレルギー食には対応しておりません

くわしくは「東久留米まちづくりサポートセンター  
（通称：まちさぼ）」のFacebook をご覧ください。

※ 学習支援や調理補助をしてくれる高校生・大学生のボランティアを募集しています。調味料やお米のご寄付もたいへんありがたいです。連絡は山永まで。

《 にこここ広場 》

0～2歳のお子様をもつご家族のための広場です。  
交流や息抜きの場として遊びに来てください。

毎週火曜日 10:00～13:30

12:00～13:00 ランチタイム(お昼は各自持参してください)

くわしくは「東久留米の育児応援マップを作る会」のInstagram、Facebook をご覧ください。

#くるまま #東久留米にこここ広場

場所：〒203-0053 東久留米市本町2-3-1

● デイサービス「ひょうたん島」の一角をお借りして活動しています。  
ガーランドのかかっている入口からお入りください。  
東久留米駅から徒歩5分。駐車場・駐輪場のご用意はありません。

電話：090-1045-3006（担当：山永）

メール：[niconico\\_hkm@yahoo.co.jp](mailto:niconico_hkm@yahoo.co.jp)



編集後記

『まちさぼ ing』も季刊での発行が第5号となりました。まちさぼメンバーが地域のことを知ること、また、取材先とのネットワーク作りとしても、まちさぼの核となる活動のひとつとなっています。5月よりにこここ広場、6月よりにこここ食堂が始まり、地域の中での居場所作りも、たくさんの方のご協力によりゆるやかにスタートを切ることができました。7月には、<かるた de くるめ2017>を市民プラザ夏祭りで開催。市内第二小学校の5年生や、毎回お願いしている久留米中学校美術部他、今回も多世代の方のご協力で描かれたかるたに、また新たな東久留米の魅力を発見することができました。まちづくりは、決してひとりでは叶うことはありません。そのことを活動を重ねるたびに痛感しています。にこここプロジェクト、<かるた de くるめ>など日頃よりまちさぼの活動にご協力いただいているすべての皆様に感謝いたします。（K・Y）