みどりの風成城１１８号

あいさつで親しみ広がるまちづくり

発行日は令和７年１０月１日

発行は成城地区身近なまちづくり推進協議会ミニコミ紙編集部会

事務局は成城まちづくりセンター

電話番号は０３-３４８２-１３４８

１面

上祖師谷ぱる児童館について

成城の子どもたちにも馴染みのぱる児童館がリニューアルオープンしました。久しぶりの開館を待っていた大勢の人たちで当日は満員御礼だったそうです。梅雨明け宣言された青空の７月に訪れてみました。

ぱる児童館の特色を４つ紹介します。

１つ目は太鼓が盛んなことです。

２つ目は手話の会があることです。

３つ目は中高生の来館が多いことです。来館していた子供たちの中には児童館職員になった子もいます。

４つ目は１階に地区会館があり、地域にひらかれているため多世代交流が盛んです。

１ぱちくりるうむ

広いぱちくりるうむの壁には子どもたちと作ったキャラクターの作品や畳の小上がりがあります。

２事務室

事務室前で名前を記入して中へ入ります。ぱる児童館はどの地域の方でも利用できます。事務室のすぐそばにあるここにしかないぱるくじでその日の運試しもおすすめです。

３トイレ

洋式のウォームアップ便座にかわりました。案内板のピクトグラムもかわいくなっていました。広いゆったりトイレも併設されています。乳幼児さんの取り替えたオムツも持ち帰らなくてもよくなり、特にパパに好評だそうです。

４乳児ランド

新しい畳敷きの部屋には小さな子供たちの手で取りやすい位置にたくさんおもちゃがあります。個室の授乳室も設置されています。

５ゆうぎ室

ゆうぎ室は光が入る天井の高い部屋です。思いっきり声を出したくなるような開放的な雰囲気がありいつまでもいたくなるような心地よさがあります。小中学生が思いっきりボールで遊んでいました。

６図書室

たくさんのマンガや児童書があります。ひとり３冊まで、２週間かりることができます。椅子の席と畳があり、ゆっくりと過ごせます。

７工作室

離れのような別棟の工作室は、秘密の部屋のようで、ついついのぞいてみたくなります。

８イチョウの木

工作室の脇にある２本のイチョウの木には秋になるとたくさんの銀杏が実ります。

ぱる児童館五十嵐館長からのお話

上祖師谷ぱる児童館の館長の五十嵐治道です。

今年で上祖師谷ぱる児童館ができて３４年が経ちます。

当時からぱる児童館を利用していた子供たちがお父さん、お母さんになり、その子供たちがぱる児童館に遊びに来ることがとてもうれしく思います。ぱる児童館は子どもたちにさまざまな生活体験の提供や必要な支援をしていますが、秋のトライアングルフェスタをはじめ、たくさんのイベントや行事をしています。その中で地域の大人と子どもが知り合いになれることも魅力の一つです。

皆様に愛されるぱる児童館を今後もどうぞよろしくお願いいたします。

よく質問されますが、ぱるとは英語で仲間、仲良し。友人の意味です。

昨年夏から８か月間の児童館の改修工事が終わり６月にリニューアルオープンをしました。

とてもきれいになったぱる児童館に遊びに来てください。

これからのイベント

１１月９日日曜日の１１時から１４時にトライアングルフェスタの１つぱるランドを開催します。

ぱる児童館詳細

住所は世田谷区上祖師谷４丁目５番地６号

バスでの行き方は祖師谷国際交流会館のバス停で下車し、徒歩１分です。

また、徒歩では成城学園前より２２分です。

開館時間は９時３０分から１８時、休館日は月曜日、第２第４日曜日、祝日。

身近なまちづくり推進協議会企画の健康講座について

身近なまちづくり推進協議会では毎年健康講座を開催しています。

今年は６月１９日、３０日、７月８日に成城ホールで身近なまちづくり推進協議会の健康部会主催の健康講座を開催しました。５０代１名、６０代４名、７０代５名、８０代９名、９０代２名が参加しました。

１日目は受付の済んだ方から順に血圧、握力、インボディの測定をしました。インボディでは体の部位別の筋肉、脂肪の量、肥満指数、栄養評価などを測定できます。隠れ肥満もわかります。また、握力は全身筋肉の指標だそうです。待っている間、５人から６人のグループになって自己紹介や健康の話などをしました。その後、運動指導員の指導のもと、椅子を使った筋肉トレーニングをしました。

２日目は砧総合支所の健康づくり課栄養士さんから筋肉づくりに役立つ講話をしていただきました。

食習慣についての細かいアンケートを記入しました。その結果は３日目に返却されました。インボディの結果の見方を教わり、筋肉を鍛えようというモチベーションが上がりました。残り時間は関節に負担をかけず道具も使わない筋肉トレーニングを行いました。

３日目はずっと体を動かす日でした。動きは小さいけれど、効率の良い安全な筋肉の鍛え方を教わり、ホール全体を使って歩き方の見直しも行いました。四つん這いになったまま、わずかに膝をあげてそのまま３０秒という長い時間キープする体幹トレーニングも行いました。

暑い外のことは忘れ、涼しいホールの中で３日間行いました。３日とも同じグループで集まり名前は忘れてもお顔は覚えて、「また来年も」と解散しました。（Ｔさん）

参加された方の感想

自分の栄養状態がわかり食事内容を見直すきっかけになった。

１人参加だったが、同じグループの人と顔見知りになり和気あいあいできた。

８０代の方で、もっと体を動かしたかった。などの意見がありました。

健康講座が健康への関心を高めるだけではなく、まちの方々の交流の場になりますように。人生１００年時代、いつまでも元気に過ごしたいですね。

中秋の名月について

お月見団子が大好きで、今年のお月見いつかなと毎年気になるお月見日和。

国立天文台のホームページで調べてみると今年の中秋の名月は１０月６日だそうです。

でもお月見にぴったりな満月は翌日の７日とのことです。名月必ずしも満月ならずということがよくあるそうです。

２０２５年の満月の日は、１０月７日、１１月５日、１２月５日です。１１月５日はスーパームーンとのことです。

１中秋

明治時代まで使われていた旧暦では、７月、８月、９月が秋季でした。秋の真ん中の８月１５日を中秋と呼びました。

２お月見団子

お月見はそもそも秋の収穫を祝う行事で昔は栗や枝豆の収穫を祝う栗名月、豆名月もあったという話もあります。白いお団子は江戸時代からとのことでした。

３秋の七草

お月見に供えられるススキは秋の七草のひとつ。

秋の七草の由来は万葉集の山下憶良が詠んだ２首だそうです。

１つは秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花

２つは萩の花、尾花、葛花、撫子の花、オミナエシまた藤袴、朝顔の花

今年のお月見には秋の七草、お団子をお供えしてみませんか。

みぢまち活動

報告

７月３日木曜日、さぎ草品評会を実施しました。

７月８日火曜日、健康講座３回目を実施しました。

９月３０日火曜日、環境部会講習会を実施しました。

今後の予定

１１月１日土曜日から１１月１０日月曜日、成城街なか写真館が開催されます。ミニコミ紙みどりの風を掲示していただく予定です。

１１月２０日木曜日、歩行会「歩こう明治神宮」までを開催します。成城学園前駅に集合し、電車に乗り代々木八幡駅へ向かいます。そして代々木八幡駅から明治神宮まで歩きます。