

## 豊岡中央交流センター

### 本格的！自家製みそ作り講座 の様子

11月の終わりから12月の初めにかけて、「本格的！自家製みそ作り講座」がAコースとBコースの2回に分けて開催されました。それぞれ6名ずつ、合わせて12名の方が受講されました。本格的というとおり米麹を作る作業から始まって、講師の丁寧な指導のもと、協力して作業が進みました。所々ある待ち時間には「とよおかみそ作りサークル」の紹介や、みそ作りのコツなど話も弾み、3日間かけておひとり約9kgのみそを作り持ち帰りました。夏を過ぎたら食べられるようになります。美味しいおみそになりますように😊



## 豊岡東交流センター 講座ご案内

### 磐田を走り抜けた 光明電気鉄道の歴史講座

3月14日(土) 10:00~11:30  
対象大人 定員 30人  
費用無料  
申込み 2月14日(土) 8:30~

昭和の初期に、磐田を走り抜けた光明電気鉄道の歴史について、磐田市歴史文書館の職員が資料をもとに説明します。どこを走っていたのでしょうか、どんな電車だったのでしょうか…講師の話を聞きながら、電車が走っていた時代に思いを馳せてみませんか。ホール展示に合わせた講座です。

### 豊岡東交流センター

2月1日(日)~3月4日(水)  
「なつかしの雛人形展」サークルわらべ

### 「発酵料理教室」

3月21日(土) 9:30~11:30  
対象大人 定員 6人  
費用 1,300円  
(受講料100円、材料費1,200円)  
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、  
持ち帰り用容器(3つ)  
ふきん2枚  
申込み 2月21日(土) 8:30~

毎日の食卓やお弁当に取り入れられる、発酵おかずを作ります。食材の旨味を引き出してくれる麹調味料(塩麹、醤油麹、玉葱麹など)を気軽に活用できるレシピをご紹介します♪

### 摘み草して… 「薬膳料理講座」

3月29日(日) 10:00~15:00  
対象大人  
定員 16人  
費用 1,900円(受講料100円  
資料材料代1,800円)  
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、  
ふきん、筆記用具  
申込み 2月28日(土) 8:30~

身近な野草・薬草を美味しく食べる、講義と調理実習、試食を行います。午後には、野外にて、野草や薬草を見つけ、その効能などを学びます。※野外講座は雨天中止。

### ロビー展示

3月6日(金)~29日(日)  
パネル展示  
磐田を走り抜けた光明電鉄

# 豊岡 中央・東 交流センターだより

令和8年1月15日号

交流センターカレンダー 令和8年2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

は閉館日です。

豊岡中央交流センター  
インスタグラム

豊岡中央交流センター  
〒438-0116 磐田市壱貫地76番地5  
☎:0539-62-9130  
fax:0539-62-9155  
Email:toyookachuo-koryu@sage.ocn.ne.jp

豊岡東交流センター  
〒438-0106 磐田市敷地1187番地3  
☎:0539-62-6669  
fax:0539-62-3426  
Email:toyookahigashi-koryu@tiara.ocn.ne.jp

### 豊岡中央交流センター

民生委員・児童委員の紹介 任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日

民生委員・児童委員のみなさんは地域住民の一人として地域福祉を担う無報酬の「地方公務員」です。地域の良き「相談相手」、専門機関の「つなぎ役」として、誰もが住みよい、福祉のまちづくりを推進しています。

令和7年12月から選任された豊岡地区担当の委員の皆さまを紹介します。お気軽にご相談ください。

担当地区	氏名
神田・栗下	早津 正己
本村	川合 昇
太郎馬	鈴木 計雄
田川・川原	藤見 秀雄
亀井戸・大楽地	金子 幸和
合代島上・合代島下	杉村 弘治
新開1~9班及び17班	栗田 勲
新開10~16班及び19班	選任中

担当地区	氏名
上神増1~12班	吉澤美代子
上神増13~21班	佐藤 孝江
社山・惣兵衛	伊藤 智康
壱貫地1~4・6・7班	杉田 弘美
壱貫地5・8~10班	伊藤 淑子
神増	松島 哲郎
平松・掛下	藤井 隆司
松之木島上・松之木島下	鈴木 重己

担当地区	氏名
三家	松島 孝男
下神増	藤森 晃
中野東川原	角辻今日子
敷南区	岡本 公子
敷上区	中村 好行
大平南・大平北・虫生・万瀬	堀内 安二
主任児童委員	松本真佐子
	岡田 久世

### お問い合わせ

磐田市健康福祉部 福祉政策課 ☎0538-37-4814

### みんなで楽しく「門松」づくり

12月26日(金)、中央交流センター正面入り口に門松が飾られました。子供たち10人と地域の皆さんが、神増の秋山富雄さんから門松を飾ることの意味や縄の結び方などを教えてもらいました。途中、竹を楽器にして歌も歌いながら楽しく協力して作ってくれました。参加した子供は「初めてだったけど良い経験でした。竹をノコギリで切るのが少し難しかったです。」と話してくれました。作業後は地域おこし協力隊の山本さんたちが作ってくれた温かい「とん汁」をおいしくいただきました。良い年が迎えられること間違いなしです。ありがとうございました。



### まちの保健室【健幸のまど】

磐田市健康増進課 ☎:0538-37-2013

先月に引き続き… 解説します!! 市民の健康増進に係る計画「健幸いわた21」～睡眠編～

健康寿命を延ばすために大切な  
3つのポイント

①食事  
食べる

健康な  
生活習慣

②睡眠・休養  
眠る・こころの健康

③運動  
動く

今日は「睡眠編」  
休養のポイントを  
紹介します!!

#### 睡眠時間の目安

こども

小学生 : 9~12時間

中・高校生: 8~10時間

働く世代

6時間以上

高齢者

8時間以内

#### 量・質の良い睡眠で心も体も健康に

寝ている間に  
脳と体のリセットや、  
心の回復がされます!

#### 睡眠不足と生活習慣病

睡眠不足 → 体内時計の乱れ → 自律神経やホルモンに影響

★食欲を高めるホルモン(グレリン)増加  
抑えるホルモン(レプチシン)減少 → 肥満

★血糖値を下げるホルモン(インスリン)減少  
上げるホルモン(コルチゾール)増加 → 糖尿病

★心と体の状態を活性化する交感神経  
が強く働く → 血圧上昇

健康増進課 豊岡地区担当保健師 高橋綾乃

## 豊岡東交流センター

### 地域防災訓練を実施しました

12月7日(日)に地域防災訓練を実施しました。第1部は各避難場所に集まって訓練を行い、第2部では、豊岡東交流センターに防災部会の皆さんや各地区的代表の方々が集まって訓練を行いました。避難してきた人たちやけがをした人たちへの対応、ボランティアの依頼、居住スペースの配置、浄水器・発電機の作動、各避難場所の情報収集・整理、虫生・万瀬との無線連絡、アルファ米の調理、可搬ポンプとポンプ車をつなぎ放水など、担当班に分かれて多くの訓練が行われました。



## 豊岡中学校

[TEL:0539-62-2085]

### 小中交流会を開催しました

11月28日(金)にとよおか学府幼稚小中一貫教育の取組の一つである「小中交流会」を行いました。小学校6年生が、中学校2年生と交流し、中学校の様子や中学校のイメージを具体的にもってもらうために開催しました。

#### 中学生の合唱披露

#### 座談会

中学生は小学生の質問に真剣に答えていました。



#### レクリエーション

「言うこと一緒、やることは逆」 リーダーが「左」と言ったら、メンバーは全員その逆の「右」に動くゲームです。「前」なら「後ろ」ですよ。全員同じ動きができたかな。



中学2年生にとって、小学校6年生は3年生になった時の新入生になります。お互いに関心を高め、新年度になってからも理解し合える関係をつくるきっかけになりました。6年生の皆さん、中学校でお待ちしています。

大掃除と門松づくり

### お正月の準備整う

12月21日(日)に交流センターを利用している団体の皆さんの手で、大掃除が行われました。館内のガラスや窓の桟、外壁のクモの巣はらいや、窓枠の拭き掃除など、日ごろなかなか掃除ができないところまで、きれいにしてくださいました。多くの方に、また気持ちよく使っていただける交流センターになりました。大掃除が終わった頃、大平の皆さんが門松づくりに来てくださいました。松や竹、梅や南天、橙などを手際よく飾り付けて、立派な門松が玄関に据えられました。大きくて見ごたえのある門松です。

皆さんのお力添えで、お正月を迎える準備が整いました。ご協力ありがとうございました。

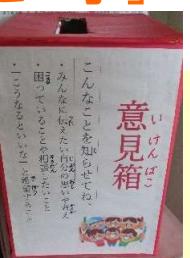
## 豊岡南小学校

[TEL:0539-62-2155]

## 学校教育目標

「考える花」「笑顔の花」「きたえる花」をたくさん咲かせる2学期にしよう！

### 「夢をもち たくましくしなやかな ひろせっ子」



### ☆豊岡南小の「意見箱」

意見箱…「校長先生、意見箱をつくってください。私たちが考えたことが伝えられるような箱があるといいです。」と、4年生の児童が校長室に提案しに来てくれました。早速、こんな箱を作りました。皆さんのが思ったことや「こうなるといいな」と考えたことなど、昇降口にポストを置いておきましたので、名前と意見を書いて入れてください。と、以前、学校だよりに掲載しました。子供たちの意見・要望等を少しでも聞くことができればと思っています。子供たちから「意見箱」に一輪車を新しく買ってほしいと要望があり、PTAの協力を得て、新しく10台を購入しました。また、サッカーボール、体育で使うマットを新しくしてほしいとの要望もあったため、購入する予定です。

### テレビと新聞の取材を受けました～

12月8日放送静岡朝日テレビ  
とびっきり静岡より

## 豊岡こども園

[TEL:0539-62-2545]

### 園教育目標：「げんき えがお 心豊かな とよおかげの子」

#### 干し柿づくり

地域の方に教えていただき、年長児が干し柿をつくりました。年明け食べることを楽しみに毎日変化を見ています。



#### お餅つき

杵を持って「よいしょー」とお餅をつきました。ついたお餅は、全園児で美味しく食べました。



寒さを感じる日も増えてきましたが、元気いっぱいに園庭で遊んだり、地域の方と触れ合ったり様々な経験を重ねています。

#### 戸外遊び



#### 大根・海老芋収穫

