



進修館だより 交流マップ

進修館だよりを通じて交流させていただいている皆様を、マップに掲載していく形でご紹介します！



■ 水と緑のふれあいロードとその付近

水と緑のふれあいロードは、加須市外田ヶ谷を起点に終点の宮代町笠原2丁目まで続く、埼玉県が整備した自転車歩行者専用道路です。その通りとその付近は桜の名所としても有名で桜のトンネルができるなど、幻想的で美しい風景が広がります。



■ 町外・団体・サークルの皆様

- ・(株) 彩和とらすとサービス (白岡市小久喜)
- ・杉戸町障がい者支援センター (杉戸町清地)
- ・日の出 (幸手市中)
- ・(株) あおば保険事務所 (春日部市中央)
- ・白田陽介税理士事務所 (久喜市久喜東)
- ・CAFE パロキア (久喜市菅浦町)
- ・入間市文化創造アトリエAMIGO! (入間市仏子)
- ・象設計集団 東京事務所 (東京都狛江市)
- ・象設計集団 十勝事務所 (北海道河東郡音更町)
- ・沖縄県今帰仁村役場 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(一社) 今帰仁村観光協会 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(株) 国建 北部事務所 (沖縄県名護市宮里)
- ・森の交流館・十勝 (北海道帯広市)
- ・ふれあいクラブ (宮代町宮代台)
- ・～語りと和楽の芸人衆～ かたりと (東京都北区)
- ・カンパニーヒュッゲ (春日部市上蛸田)
- ・シェアリッチ株式会社 (茨城県古河市)

■ 進修館だよりで交流させていただいている自治会をご紹介します！ (50音順)

- | | | | | | |
|----------|---------|----------|-------------|------------|----------|
| ・内野 | ・逆井地区 | ・中央第1町会 | ・東地区自治会 | ・宮代1丁目第2町会 | ・和戸2丁目1 |
| ・笠原2丁目町会 | ・宿 | ・中央第2町会 | ・東条原自治会第1地区 | ・宮代学園台自治会 | ・和戸2丁目2区 |
| ・川端一区自治会 | ・新中町会 | ・ディアコート | ・東条原自治会第2地区 | ・宮代台自治会 | ・和戸3丁目 |
| ・川端二区自治会 | ・新道三区町会 | ・道佛1区 | ・姫川二区自治会 | ・桃山台自治会 | ・和戸4丁目1区 |
| ・川端三区自治会 | ・新道第一町会 | ・中須地区 | ・姫宮南団地自治会 | ・山崎 | ・和戸4丁目2区 |
| ・国納北 | ・新道第2町会 | ・中寺地区自治会 | ・藤曽根地区 | ・柚ノ木二区自治会 | ・和戸5丁目地区 |
| ・国納南 | ・辰新田町内会 | ・西原 | ・宮代1丁目1町会 | ・和戸1丁目町内会 | |



Community Center Shinsyukan 進修館だより

2024
4
月号



4月号の目次

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1P: 表紙「進修館と八重桜」 | 5P: 「進修館NEWS」 |
| 2P: 「地区自治会におじゃまします！」 | 2023年度「不惑のつどい」は大盛況！ |
| 3P: 「みやしろ町のいろいろ」 | へそたんけん2024@進修館 |
| 「みやしろ公園 再発見！」 | 6P: 「まちの皆様インタビュー！」 |
| 「ちょこっとコラム with セキ薬品」 | 「デジタルQ&A」 |
| 4P: 「進修館NEWS」 | 7P: 「沖縄県 今帰仁村だより」 |
| 進修館の家具は唯一無二！ | 「季節のリズムに合わせた養生ライフ」 |
| へそたんけん2024@進修館 | 8P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」 |

進修館だより 2024年4月号 (第37号) 第1版: 2024/03/27 発行
 発行元: 宮代町立 コミュニティセンター進修館
 (指定管理者: 特定非営利活動法人 MCAサポートセンター)
 住所: 〒345-0822 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1 TEL: 0480-33-3846
 URL: <https://www.shinsyukan.or.jp> E-mail: info@shinsyukan.or.jp



地区自治会におじゃまします！

このコーナーでは、宮代町内の地区・自治会の取り組みや地域の特色などをお届けいたします。

◆ 番外編「宮代町 町民生活課 地域振興担当」



【目印はこの看板】
町民生活課地域振興担当は宮代町役場庁舎の2階にあります。16番窓口のこの看板が目印。

いつもは地区・自治会役員のみなさまにお話を伺っている本コーナー。今回は番外編として、宮代町における自治会活動のサポーター、宮代町町民生活課地域振興担当にお話を伺いました。

【地域振興担当って？】

まずは率直に、町民生活課地域振興担当というのは、どのような部署なのでしょう？そんな編集部への問いに対して、「自治会活動のための『地域の行政窓口』です！」と、これまたストレートにお答えくださいました。

自治会活動は、地域の方が役員を担って運営しています。でも、いざ役員になると、地域の様々な困りごとを相談されたり、催し物を運営したり、なんだか大変そう。書類作りもたくさんあって、どうやればいいのか分からない…。そんな不安がわいてきます。役場に行けばいいような気がするけ

れど、そもそも何課に行けばいいのかすら見当もつかない…。「そんなときのための、よろず相談窓口なんです」とのことです。

【『地域の行政窓口』として】

役場で取り扱う手続きや相談の最初の窓口となって、役場内のコーディネートをしてくれる、地域振興担当は心強いつなぎ役なのだそう。なるほど、確かに地域の行政窓口ですね！

地区・自治会の活動は様々でニーズも多様ですが、特にとりまとめ役である区長・会長の仕事である書類作成や手続きなどの事務、行政サービス全般をサポートしているそうです。また、催し物を開催するときには使えるイスやテーブル、テントのほか、会議で使用できるプロジェクターやスクリーンの無料貸出などを行ったり、「他の地



【会議で活躍！プロジェクター貸出】
役員会などでのプレゼンテーションで使えるプロジェクター・スクリーンの他、ポータブルマイクも無料で貸出しています。

区ではどうやっているの？」などの疑問に答える情報提供も実施して、自治会活動をバックアップしています。

【地域の関係醸成を目指して】

2023年度からはすべての地区自治会を訪問し、コミュニケーションを図っているそうですが、コロナ禍を乗り越え地域で催し物を復活させる動きがある中での予算確保や、役員をはじめとした担い手不足の問題など、一朝一夕には解決しない課題が投げかけられているそうです。

地域の課題は5～10年の長期スパンで考えなければならないものも多く、すぐにスッキリする！ということは難しいですが、根気強く地域に出向き向き合う中で、関係を醸成していこうとする取り組みを知ることができました。



【催し物の強い味方も無料貸出！】
持ち運びしやすい、軽量タイプのテーブルイスを利用した地区からは、設営・撤収時間が予定より短縮できて驚いた！との声も。

みやしろ町のいろいろ

宮代町の気になるところを訪問したり調べたり。雑学を交えつつ宮代町のいろいろを見てみました。

◆ あの建物はいつできた？

宮代町は人口約34,000人の小さな町ですが、町内には4つの小学校、3つの中学校、高校に大学、さらには動物園、3つの駅、そして、象設計集団による名建築「進修館」などなど、かなり施設が充実しています。今回はそんな町内のランドマーク的な建物がいつできたのか調べてみました。



旧進修館は、現在百間小学校がある場所に1911年に設立されました。現在の場所（西原自然の森内）には、1992年に移築されました。

進修館（1980年7月）	四季の丘（2008年7月）	スキップ広場（2008年7月）
宮代町役場（2005年2月）	旧宮代町役場（1960年8月）	旧進修館（1911年10月）
須賀小学校（1873年5月）	百間小学校（1873年5月）	東小学校（1933年1月）
笠原小学校（1981年4月）	宮代高校（1982年4月）	日本工業大学（1967年4月）
須賀中学校（1947年4月）	百間中学校（1947年4月）	前原中学校（1983年4月）
宮代特別支援学校（1989年4月）	宮代町立図書館（1994年1月）	郷土資料館（1993年11月）
東武動物公園(西原)駅（1899年8月）	和戸駅（1899年12月）	姫宮駅（1927年9月）
東武動物公園（1981年3月）	福祉医療センター六花（2003年10月）	旧ふれ愛センターみやしろ（1990年8月）
新しい村（2001年7月）	ぐるる宮代（1988年11月）	はらっパーク宮代（2001年）
姫宮神社（824年）	身代神社（1242年）	和戸教会（1878年10月）

※ 古い建物や詳細がはっきりしない建物については、沿革の一番古い情報や幾つかの情報から推定した設立年月を掲載しています。

みやしろ公園 再発見！

宮代町内にはところどころに小さな公園があります。お散歩や子育てに。あなたの知らない公園を再発見！

◆ 姫宮南たこ公園

公園情報 [姫宮南たこ公園]

住所：東姫宮2丁目11番
遊具：たこ滑り台、砂場、鉄棒
動物オブジェ
休憩：パーゴラ（テーブル・椅子あり）
水道あり。トイレなし。
備考：姫宮南団地集会所に隣接。
すぐ近くに「にじ公園」「姫宮東公園」少し歩くと「姫宮東いか公園」もあります。



たこの滑り台は圧倒的な存在感。コンクリート製なので、お子さんを滑らせる際には、下に何か敷いた方が良さかも。



横から見ても圧倒的な存在感。手前には砂場、左手は鉄棒。



手洗い場の奥にはパーゴラ。左手は姫宮南団地集会所。



姫宮南団地は公園の宝庫。それぞれが特徴的で公園巡りをするだけでも十分楽しめます。たこの滑り台は一見の価値あり！閑静な住宅街ということもあり、すぐ近くに商店はありませんが、少し足を伸ばせばドラッグストアセキやドイツパンの店アムフルス、コンビニやスーパーなどもあるので、案外飲食にも困りません！

ちよこっとコラム with セキ薬品

このコーナーは（株）セキ薬品さんのご協力のもと、読者の皆さまに楽しんでいただける様々な情報をお届けしています。

◆ ボーカルが変わった!? セキ薬品イメージソング「元気だしてよ」

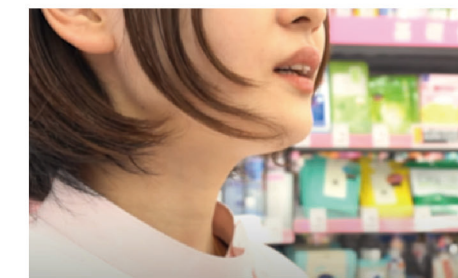
「チューリップマークの～、セ～キ薬品♪」
皆さんはセキ薬品のあの歌「元気だしてよ」皆さんのボーカルが最近変わったことに気がつきましたか？しかも、男性バージョンと女性バージョンがあることにお気づきですか？心地よく胸に響く、とても素敵な歌声。いったいどんなミュージシャンが歌っているんだろう…と気になったので、セキ薬品の広報の方に聞いてみたら、なんと、新しいボーカルはセキ薬品の社員さんでした。

2023年12月に創業50周年を迎え



男性版はおなじみのあのメロディ♪

たセキ薬品。その記念に「元気だしてよ」の新ボーカルを社内公募したそうで、幾多の応募の中から男女2名が選ばれました。そして生まれ変わった「元気だしてよ」は、男女別々のニューバージョン。セキ薬品公式YouTubeチャンネルで2つのバージョンを聴くことができます。しかも、お二人のお顔も拝見できます！レコーディング風景や店舗でのシーンなど、とても素敵なミュージックビデオとなっているので、皆さんも視聴してみたいかが？



女性版はボサノバ風アレンジ♪

セキ薬品公式YouTubeチャンネル @sekiyakuin_official



ドラッグストア セキ SEKI

社名：株式会社 セキ薬品
住所：宮代町百間4-2-22
代表取締役会長 関 伸治
代表取締役社長 関 善夫
(会長・社長は、百間中学出身)



2023年12月
創業50周年
を迎えました！

進 修 館 N E W S

進修館の家具は唯一無二 だからこそ大切にしていきたい！

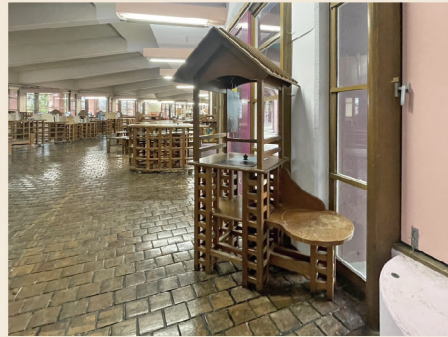
「この家具、とても個性的ですね。」
進修館を見学に来る方によく言われる言葉です。そう、進修館の家具は、進修館のために作られたオリジナルのものなのです。そしてそのデザインは、当時の宮代町の風景が取り入れられていたり、光のカケラが閉じ込められるようになっていたり、工夫が凝らされています。

毎日たくさんの方が訪れるロビーには、大型のテーブルや様々なデザインのイスがありますが、よく見ると、背もたれや肘掛けのカーブなど、一つ一つ丁寧に仕上げたことがわかり、まさに「作品」であることが感じられます。また、イスに腰かけると、制作した職人の温かみを感じることができます。

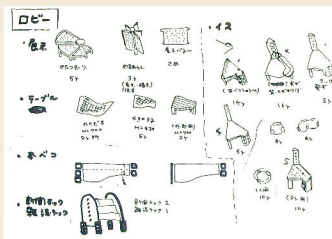
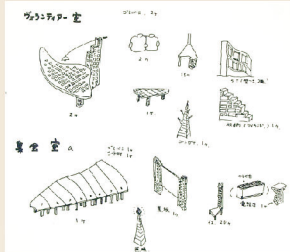
この家具たちは、進修館の建物と一緒に40年以上の時間を過ごし、たくさんの会話や笑顔、時には涙を受け止めてくれたのでしょう。だからこそ、これからも、もっとずっと大切に使い続けていきたいものです。



ブドウ柄のガラスがはめ込まれたテーブルはとても人気があります。カーブを描いているため、相席しても向かいの人と居心地のいい距離感が取れるから不思議です。



かつては公衆電話が置かれていた電話台の足の格子は、光のカケラを内側に閉じ込めるようにデザインされています。



1985年の広報みやしろの記事より。
進修館の家具は昔から愛されていたんですね。

象設計集団の樋口裕康氏による、進修館の家具のデザイン。
各部屋ごとにイメージを膨らませていたんですね。

2023年度「不惑のつどい」は大盛況でした！

「不惑のつどい」とは、町内在住・在勤、および、宮代町に縁のある40歳のみなさんが交流を図る「2回目の成人式」です。2023年度の「不惑のつどい」は、1983（昭和58）年4月2日～1984（昭和59）年4月1日の間に生まれた方で、開催日の2024年3月9日（土）は、町内在住・在勤、および、宮代町に縁のある40歳の方々が大量集まりました。

【40歳が大集合！】



3月9日（土）、2023年度の「不惑のつどい」が開催されました。会場となった進修館大ホールには100人近くの40歳の方々が大量集まり。懐かしい顔ぶれに「ずいぶん変わったね～」「全然変わらないね～」「今は何をやってるの？」などの声が飛び交っていました。当日は、宮代出身じゃないけど現在は宮代在住ということで参加されている方もいらっしゃいました。懐かしい顔ではないけれど、同じ町内在住ということで顔見知りの相手に「えっ！〇〇さんって同い年だったんですね！」といった驚きの声があったりと、「顔見知り」から更に親睦が深まっていったような場面も見られました。

【会場は終始大盛り上がり！】

実行委員長の古山さんによる「乾杯！」の掛け声とともに「不惑のつどい」は開会、集合写真撮影、その後は歓談やゲームなどで盛り上がりました。予定では終わりの挨拶の後にも集合写真の予定でしたが、会が盛り上がりすぎて収集がつかなくなったから？…かどうかはわかりませんが、型にはまった集合写真撮影はなしとなり、最後まで勢いに乗ったまま終了のときを迎えました。

【実行委員の皆さん、お疲れ様でした！】

ここまで会が盛り上がった裏には、実行委員の皆さんの頑張りがあります。進修館スタッフも事務局として何度か打ち合わせに参加させていただきましたが、準備の段階から皆さんすごい熱量で、見ているこちらもなんだかワクワクしていました。そして実際に開催されたときのあの盛り上がり…このコーナーに寄稿していただいたことも含め、今回実行委員の皆さんとご一緒できて、本当に楽しかったです。

【2023年度「不惑のつどい」を終えて】

実行委員の方から、このようなコメントを頂きました。「不惑のつどい、同世代の触れ合いの場として今後も続いて欲しいです。」全く面識がなく、道ですれ違っている人であっても、同じ年齢ということで繋がることのできる場所。遠く離れた所に住んでいても、かつて同じ時間を過ごした人と再び繋がることのできる場所。2023年度の不惑のつどいを見ていると、そんな言葉がバッチリ当てはまるような気がしました。実行委員の方が上記コメントのような想いをもっていらしたから、このような会になったんだなあ…と思いました。

最後は、実行委員長古山さんのお言葉で締めたいと思います。皆さまご挨拶ありがとうございました！

『40歳も迷います。年齢に縛られず、素顔でいられる宮代同級生を胸に、元気があってもない日も、とにかく生きていきましょう！』

共催事業レポート「へそたんけん2024@進修館」

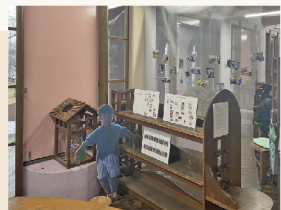
進修館は「『世界の中心』のひとつ」というコンセプトで設計されています。「世界の中心」とは、世の中にたくさんある中心が交流する場所となってほしいという願いが込められています。この思いに呼応したアートに関わる表現者たちが、それぞれ大切にしていること(=へそ)を思いっきり表現するプロジェクト、それが「へそたんけん@進修館」です。昨年に引き続き2回目の開催となった今回は、3月19日～31日の13日間にわたって進修館2階ロビー・コロネードで

の展示、ワークショップ、パフォーマンスというラインナップでした。

テーマは「アートで進修館の家具の魅力を引き立たせること」。4組の表現者たちは、それぞれの持ち味を存分に活かした世界をつくりあげ、会場はいつもとは少し違う、でも居心地のいい空間になりました。

ロビーは、当時図書館がなかった宮代町で気軽に本に触れられる空間だったということから、そのイメージを再現しようというアイデアからスタートしました。

日本工業大学建築学科・勝木祐仁研究室は、進修館で撮影された写真から、一人ひとりが進修館で過ごした時間や記憶を映像や展示で表現する「進修館をアルバムにする」を展示・上映しました。



へそたんけん 2024

「人」という文字に見える木の枝をロビーやコロネードに展示した堤直人氏の作品は「人が集まるように」との設計時の願いが表現されているようでした。

サイアノグラム（日光写真）の手法で様々な人の大切なものを記録する浅見俊哉氏の作品は、万葉集のように長く時間をかけて編纂してきたいとの思いから、「万影集編纂計畫」と名付けられ、会期中の会場で制作ワークショップも行われました。

個人の蔵書をボックス型の本箱に収めた利根川兼一氏の「s本箱」は、本のセレクトからその人柄が透けて見えよう。本を提供する人と会話しながら展示をすすめ、途中で入れ替えも行ってました。



DamaDamTaiの「書架」は、自身が読み終えた本や開催した催しのフライヤーをシュレッダー処理したものを石のように加工した、まるで記憶の塊のような作品です。また、身体表現ワークショップも開催し、五感で進修館を楽しむ時間をつくっていました。

いずれの作品も、手に取って感じることもでき、春休みでロビーに集っていた子どもたちも楽しんでくれていました。また、作品展示と日常のロビー利用者が同居している様子も印象的でした。

今回参加した表現者のみなさんは「このプロジェクトは進修館だからこそ実現した」とおっしゃっています。それは、この建物自体が持っている包容力や高いデザイン性、また表現者と運営側と一緒に試行錯誤できる関係性があるからこそだと思います。

ゆっくりじっくり育てていく「へそたんけん@進修館」。来年はどんな「へそ」を見せてくれるのでしょうか？

まちの皆様インタビュー！

結婚を機に10年ほど前に宮代にきた岡田保子さんは、夫が縁のある山崎にお住いです。住んでみて、宮代町は空が広いなあ、夕焼けがきれいだなあ、ちょっとまちなかもあり、自然もあり、広い空もあり、ちょうどいい感じと思ったとのこと。そんな岡田さんにお話を伺いました。

【子どものあそびばで自分も楽しむ】

今回の取材は、「子どものあそびばを主宰している方がいる」との町の子育て支援課の紹介がきっかけでした。お会いして早々、岡田さんは帽子をかぶると、「いつもの岡田さん」から「子どものあそびばの岡田さん」に切り替わりました。岡田さんの主宰している「子どものあそびば」は、道佛地区の公園を会場に月1回程度開催されており、未就園～小学校低学年くらいの子どもたちが参加しています。告知は主にSNSを使っているとのことですが、子どもたちばかりでなく、地域を盛り上げたい、つなげたいという思いの大人も来るそうです。公園の前をたまたま通りかかったから参加、という子どもも多く、ゆるやかな雰囲気のように感じます。シャボン玉や公園にある傾斜を使っての芝滑り、岡田さんの手作りの大きなオセロで対戦したりと、子どもたちはなんでも得意になってやっているのが印象的だそうです。特に子どもたちが、自分の力を見せられた、というような表情をするのを見るにつけて、人のお役に立っているなあと感じるそうです。

【自分自身と向き合って】

こうした活動を岡田さん始めたのは、町が主催する講座に参加したことがきっかけ

だったそうです。自分を変えたくて、このままではいけないと思って講座に通い、自分の好きって？ワクワクって？と考える時間となりました。受講中に自分の子ども時代を回想する中で、遊びきれていないことに思い当たり、もっと近所の子と遊びたかった、遊びの輪に入りたかった、という思いを「子どものあそびば」を通じて昇華させられるのではないかと考えてたどり着いたのがあそびばの運営だったそうです。講座では、自分自身と向き合うプロセスの集大成として、開催されたマルシェがあり、岡田さんは子どものあそびばとして参加。それが現在の活動につながっています。人の役に立っている。そのために時間を使っている、という充実感は仕事をする時間では得られないもので、お金じゃない何かを子どもたちからもらっているように感じているとのこと。

【生活のペースを大切に】

ご自身も子育て真っ最中の岡田さん。あそびばは月1回程度開催していますが、自分のこと、家族との生活も大切にすると、このくらいのペースがちょうどいいとのこと。定期的に開催できれば、参加する子どもたちとのつながりも深まると思うものの、無理しないようにバランスをとっているのだそうです。家族や日常的に顔を合わせる小学生の息子さんは、あそびばの準備をしていると手伝ってくれることもあるそうで、自分の好きなことを熱心に取り組む母の姿、というのが、息子の人生にいい影響があったらいい、と話して下さいました。

このコーナーでは、宮代町に在住・在勤・在学など宮代町に関わる方々にお話を伺っています。



「子どものあそびば」では、自身の中にいる少女の頃の自分が、参加している子どもと一緒に遊んでいるような感覚になるそう。「子どもたちのため、というより、自分自身が癒されています。」と話していました。



「子どものあそびば」には、岡田さん手作りのおもちゃがたくさんあり、子どもたちは思う存分楽しむことができます。

宮代町で活動している人とのつながりが広がったという岡田さん。ご自身の暮らす地域の人とのつながりとは別につながった仲間が、地域のために自分の出来ることを志高くやっている姿に心を打たれる、とおっしゃっていました。4月には道佛の桜の道公園であそびばを開催予定とのこと。

なきじんせん 今帰仁村だより



【ウマチーについて】

沖縄には、稲と麦に関わるウマチーという農耕儀礼があり、二月ウマチー（麦の初穂儀礼）、三月ウマチー（麦の収穫儀礼）、五月ウマチー（稲の初穂儀礼）、六月ウマチー（稲の収穫儀礼）の年4回行われています。琉球王府時代は、王府が日を選んで各村々に行かせていましたが、明治時代以降は、旧暦の15日に固定されるようになりました。各家庭単位や村（字）単位など様々なレベルで行われており、それぞれのやり方で祈願を行っています。

現在の沖縄では麦・稲の栽培はごく一部の地域のみで行われているため、農耕儀礼としてのウマチーの内容は省略される地域もみられます。作物に対する儀礼としての五穀豊穡の祈願だけでなく、家内安全や無病息災、子孫繁栄の祈願として行われている地域も多くあります。

今帰仁城跡が所在する今泊（いまだまり）区では、ウマチーの日には区長・書記・ヌル（神人）が参加し、区民の安全祈願や子孫繁栄の祈願が行われています。

※この文章は今帰仁村教育委員会社会教育課文化財係のご協力により作成しました。



今泊区がウマチーの時に御願（ウガン）をする祠。フィドウンチといひます。



今泊区長、ノロ（神女）が御嶽（うたき）に向かって拜んでいる様子。

このコーナーでは、季節それぞれにあった健康法を紹介していきます！

季節のリズムに合わせた養生ライフ♪

4月の養生

二十四節気では、3月20日～4月3日にかけてが春分（しゅんぶん）、つづいて4月4日～清明（せいめい）、4月19日～穀雨（こくう）と続きます。自然界では新緑が出て花々が咲き、動物も目覚め活動を始めます。私たちの身体も同様に精神的・肉体的に活発になってきます。東洋医学で

かつては大事にされていたはずの予防を重要視する「養生」という考え方。「食事・運動・休養」のよき習慣を続け、よくない習慣は減らす。意外と普通で「あたりまえ」のこと。この「あたりまえ」を大事にするのも「養生」。このコーナーは、二十四節気(春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの)にそって健やかに過ごす生活の知恵を紹介しているコーナーです。本年度もよろしくお願いたします！

は*春の臓器は「肝」とされており、消化・精神・気血の運行、血液循環のコントロールに関係します。この働きを「肝気」といい、滞れば抑うつ感が出やすくなり、過剰に働きすぎるとイライラしたり…故に春は精神面への影響が出やすい季節といわれています。

4月といえば入学・入社・新学期・部署移動など環境の変化が著しく、また、心機一転して新しい事を始める方も多いはず。気持ち充実しているため自覚は少ないですが、慣れない環境下でストレスを抱えているかもしれませんね。

※【春の臓器は「肝」】

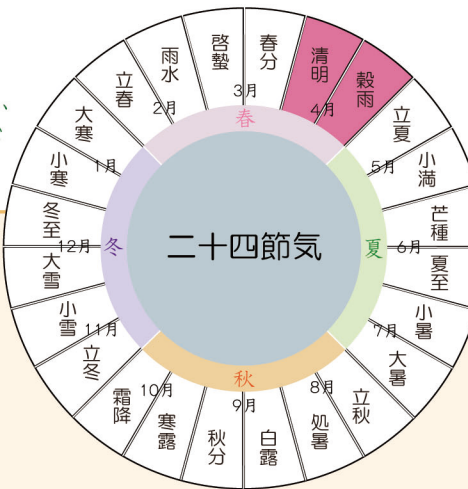
東洋医学の基となる五行学説では「春=肝・夏=心・長夏=脾・秋=肺・冬=腎」のように、それぞれの臓器が属する季節（五季）があり、該当する臓器にトラブルが発生しやすい傾向があるとされています。

《養生ライフ》

夜は少々遅くとも早起きを心掛け、心身ゆったりとできる楽な格好で散歩や軽めの運動を。春に芽生える植物と同じように、生き生き活動的な生活を意識しましょう。自然に身をおき、草花の美しさ、鳥のさえずりなどに感動するのもいいかもしれません。食事は、冬に蓄積された老廃物を山菜・お茶などの苦味でデトックス。また、酢や柑橘類・梅干しなどの酸味を取り入れリフレッシュ。

《おすすめ食材》

肝の機能を補助する	ほうれん草、ニンジン、レバー、イカ、豚肉、卵、ごま
イライラ・のぼせの緩和	セロリ、せり、菜の花、明日葉、はぶ茶、そば、ジャスミン
デトックス	たらの芽、シソ、三つ葉、ネギ、ミョウガ
消化器系の働きを補助	米、イモ類、キノコ類、かぼちゃ、牛肉・鶏肉・イワシ・蜂蜜



デジタルQ&A

Q. あるHPの見え方が、スマホとパソコンで違うのですが？

A. そのHPが、スマホとパソコンで違う見え方になるように制作されているからです。

ホームページ（以下、HP）はパソコンで見ると一般的なデザインでしたが、今はスマホで見ると見やすくなっています。そのため近年のHPは、スマホ用のデザインとパソコン用のデザインが用意されており、表示画面のサイズで自動で切り替わるようになって

います。パソコン用は横長で画面も大きいので、1画面にたくさんの情報が表示されるようになっており、スマホ用は縦長で画面が小さいため、1度に見える情報量を少なくして、全体を通して推し情報が目立つような構成になっています。これらの表示

切替はスマホやパソコン側の設定ではなく、HP側に施された設定ですので、スマホやパソコンの不具合によるものではありません。スマホで見ても画面が切り替わらないHPもありますが、それはスマホ用・パソコン用が別々に用意されていないHPです。

このコーナーでは、デジタル機器（パソコン・スマホ・デジカメなど）に関するさまざまなギモンにお答えしていきます！