

ほんちゅう

HONCHO
Vol.44
SEP.2025

本庁地区社会福祉協議会



祖光院(松戸市金作)境内に咲く曼殊沙華(別名:彼岸花)

撮影(令和4年9月) / 小関正利(陣ヶ前)

《今号の内容》

- 新会長あいさつ 鈴木征男 1
- 本庁地区社協活動ア・ラ・カ・ル・ト 2~3
- 松戸市社会福祉協議会の仕事その5 4~5
- 和がまちトピックス 4~5
- お知らせ・第20回ウォーキングフェスタ 6~7
- 事務局だより 活動日誌 6~7
- 松戸シン・今昔物語 6~7

今年度は、会長はじめ一部役員の入れ替えがありました(今号の事務局だより参照)。新体制での企画にも期待します。昨年度、本庁地区社協事務局が松戸市民会館内に移転したことも良い機会になればと思います。

いま、地域社会を取り巻く状況は複雑化しているなか、「地域のつながりの大切さ」や「助け合いの力」が改めて見直されています。皆様の経験やネットワーク、柔軟な考え方は、地域福祉の推進の大大きな力となると確信しています。アイデアの提案・共有など、ご一緒に「ちょっといい地域」を創つていきませんか。私たちの地域を少しでも楽しく安全になるようにしていきたいと思います。

これからも本庁地区社会福祉協議会の活動へのご理解ご協力を心からお願い申し上げます。

このたび、本庁地区社会福祉協議会の会長を拝命いたしました鈴木征男です。前会長の伊能重憲同様よろしくお引き立てのほどお願ひいたします。



「ちょっといい地域」創りを一緒に!

本庁地区社会福祉協議会 会長 鈴木征男

6月21日(土)市民劇場で研修部会の健康講座「意外と身近な糖尿病一ちよこっとエクササイズ」が開催されました。

アドバイザーは東葛クリニックの看護師間島ちづる先生と理学療法士武次翔平先生です。

まず糖尿病治療になぜ運動が必要か?の説明があり、早速実技に入りました。全員が立ち上がり、肩、腕、脚、体幹のストレッチと筋力トレーニング、椅子に座っての首回り、アキレス腱、脚などをていねいに動かして心身ともにリラックスし、次の糖尿病についての説明を受ける態勢になりました。内容を要約すると次の通りです。

（1）糖尿病とは？
糖尿病であるお米は、松戸市危機管理課から消費期限が残り少なくなった災害時緊急用のアルファ米（ワカメご飯）の提供があり、早速いただきました。熱湯を注ぎ密封し、15分～20分で炊き上がり、初体験の人も「美味しいです」と好評でした。

（2）糖尿病の人と予備軍の人の合計は人
糖尿病の30%弱と推定されています。

意外と身近な病気である。自分がかかる。足がむくむ、しづれる、などの症状が現で受診することが望ましいが、CGM(持続血糖モニター)を購入して自己チェックも可能である。



研修部会

本庁地区社協活動ア・ラ・カルト

さまざま病気を誘引する 油断大敵！「糖尿病」

（1）糖尿病とは？

インスリン（脾臓から出るホルモン）で血糖を一定の範囲におさめる働きをするが十分に働かないために血液中を流れ病気が高まると放置すると血管が傷つき○網膜症○動脈硬化症など合併症につながっていく。

○印は三大合併症

（2）糖尿病の治療と予防

○運動○食事○薬物（必要なみ）○コレステロールや血圧の管理○禁煙○足のチェック、ケアなど

ちびっ子サロン 育つように 若葉のよくな芽が

あまりにも身近にいる糖尿病人、予備軍の人。治療を受けて元気に動いている人が多いので、健康な人でも油断しがちです。食事、運動、社会活動参加に注意を怠らないことが実感した2時間でした。

(中山・記)

暑い日差しの中にもかかわらず、4名のちびっこ（男2女2歳前後）が来てくれました。今日は幼児教育に詳しいボランティアの方のお話がありましたが、1歳前後の脳が発達する段階では、五感を刺激することがとても大切で、絵本や図鑑は「心の栄養を高める」遊び」は子供の心の期待感を単にあげるのではなく、「ちょうどいい」をさせてからあげることも自主性を育てるのに必要なこと。保健師さんと先生さんも興味深く聞いていました。

ちびっこ達の若葉のよくな芽が順調に育っていくことを願っています。

取材子・風ママ



ホ・記



夏の暑さを思われる5月13日(火)午後1時30分より松戸市民劇場会議室でサロン「だんらん」が、12名の参加者とボランティアスタッフ5名で開催されました。

「フレイル予防」って何ですか？



講話が始まりました。加齢による心身の機能や活力が低下している状態を予防する方法で、いつまでも元気で社会参加の三本柱が重要なことです。「イキイキ」と過ごせるようフレイル対策の力は1.食事（栄養、口腔機能）2.運動3.社会参加の三本柱が重要のこと。

5月に誕生日を迎えたお二人に、全員で「ハッピーバースデイ」を合唱し祝福しました。スタッフの心尽くしのお菓子をお土産に「また来月ね」と声をかけ元気に散会となりました。

石井・記

人生100年時代に向けて たフレイル予防について

フレイルとは加齢により心身の機能や活力が低下していく状態のことです。日本人の平均寿命は男性81歳、女性72歳、女性75歳といわれています。（百歳以上の方、2022年9・1万人、2025年51・4万人）このフレイル予防の対策の

くだたい(に)かやぎにあさための合言葉
(東京都健康長寿医療センター研究所)
あぶら(油)
さかな(魚)
にく(肉)
ぎゅう(牛乳)
やさい(野菜)
かいそう(海藻)
いも(芋)
たまご(玉子)
だいず(大豆)
くだもの(果物)

筋肉量の目安として、足の太ももで測る方法について学びました。とても充実した内容の講習会でした。

小関・記

三本柱が①栄養（食事、口腔機能のケア）②運動③社会参加（文化活動、地域活動、人とのつながり）。日頃から安全に体を動かす、転倒には用心所、風呂場、雨の日、横断。「か」階段、ちょっとした段差、玄関、階段、つまづきやすい部屋はつまづきやすい、骨折を予防する。ぬ濡れている所、台所、風呂場、雨の日、横断。「か」字ブロック。「づけ」片づいて①日きちんと三食食べる②いろいろな食品をいただぐ。たんぱく質は意識して摂る（筋肉量の減少につながる）。オーラルフレイルとは加齢による口腔機能の低下をいたします。予防の説明の後、口腔体操、舌と頬の運動、口周りの運動、パタカラ体操をしました。

坂川を彩る心あたたまる『灯籠』の流れ



献灯まつりは、令和5年 国土交通省「かわまち大賞」を受賞しました
かわまち 大賞



坂川を彩り流れる灯籠

夜空に映える松戸の夜景と盆踊り

松戸三丁目
東自治会・EA



※会場が高台なので、松戸駅周辺の美しい夜景と会場がマッチした写真。
(自治会役員、鶴谷昭子さん提供)

和がまちトピックス

第18回坂川献灯まつり・どうもろこし市

八月九日、十日の両日、りに発展しました。

坂川沿いに建つ古寺松龍寺の縁日「四萬六千日」の「どもろこし市」と「坂川献灯まつり」が開催されました。平成19（2007）年からこの縁日の復活に合わせ「坂川献灯まつり」が始まりました。今年は、土曜日の曜の休日と重なり、より多くの市民が繰り出し、例年よりも多く出でが予想されましたが、二日目の日曜日は生憎の雨模様となりました。献灯まつりは、松戸の新しい夏の風物詩として、周辺商店会等の皆さんのが努力で（新型コロナ蔓延時を除き）毎年開催され、地域振興や人々の心を癒し、活性化させてくれる楽しく賑やかな祭典でした。

献灯まつりは、松戸の新しい夏の風物詩として、周辺商店会等の皆さんのが努力で（新型コロナ蔓延時を除き）毎年開催され、地域振興や人々の心を癒し、活性化させてくれる楽しく賑やかな祭典でした。

松戸三丁目 東自治会

○小金原市民センター 会議室
第一木曜日

○松戸市社会福祉協議会
相談室
第一・四金曜日、毎週水曜日

○六実支所 会議室
第一火曜日

- 電話専用ダイヤル
電話 047-368-1333
- 福祉なんでも相談に関する問合せ
松戸市社会福祉協議会
電話 047-368-0349

きらめく光に歓声あがる!

7月5日（土）と6日（日）の夕方、春雨橋親水広場を会場に恒例の「七夕とホタル観賞の夕べ」が開催された。真夏の暑さと高湿度のなか二日間で延べ4300人を超える市民が集まり、主催者が用意した竹に想い思いの願い事を書いた短冊を結びつけ「七夕」を祝っていました。

会場には、焼鳥、かき氷、揚げパンなどのフード屋台、松戸市のクラフトビール業者も出店。ホタル観賞用のテントが設置されたウッドデッキ上では、陽が落ちるまで、大道芸やバルーンアートの出し物が楽しませていました。

午後7時過ぎ日没後、大テント内に用意された2基のホタル展示ケージのなかで、妖しくも優しく光を放つ数百匹の「平家ホタル」の光のペー

◆主催・松戸市中心市街地活性化エリアマネジメント
にぎわい創出運営委員会

七夕とホタル観賞の夕べ at 春雨橋親水広場

In 松戸神社境内・ビオトープ

松戸市社会福祉協議会の仕事 その5

ジエントに感動の声が上がっていました。

このイベントは、昔は坂川河畔で飛び交っていたと思われる夏の風物詩「光の舞」の復活を願いながら、今では見ること

祝つていました。

会場には、焼鳥、かき氷、揚げパンなどのフード屋台、松戸市のクラフトビール業者も出店。ホタル観賞用のテントが設置されたウッドデッキ上では、陽が落ちるまで、大道芸やバルーンアートの出し物が楽しませていました。

午後7時過ぎ日没後、大テント内に用意された2基のホタル展示ケージのなかで、妖しくも優しく光を放つ数百匹の「平家ホタル」の光のペー

りに発展しました。

土曜日の坂川沿道周辺は家族連れはじめ、人であふれ通行するのも大変な人出になりました。名物の「焼きとうもろこし」は用意した3000本を完売となりました。翌日曜日は、雨による坂川の増水により灯籠流しは中止となりました。春雨橋親水広場でのアトラクションなどはプログラムを変更し実施され、出店屋台の多くは閉店することなく営業していました。

※「松戸宿 坂川献灯まつり」などの活動実績が高く評価され、本イベントの実行委員会に対し、国土交通省が制定する「かわまち大賞」（令和5年度）が授与されました。

土曜日の坂川沿道周辺は家族連れはじめ、人であふれ通行するのも大変な人出になりました。名物の「焼きとうもろこし」は用意した3000本を完売となりました。翌日曜日は、雨による坂川の増水により灯籠流しは

本庁地区社会福祉協議会 Vol.99

事務局だより

活動予定

第53回本庁地区市民運動会

開催日：令和7年11月2日(日)

時間：午前9時～午後3時頃
(受付8時～8時30分 事前申込制)場所：松戸市立南部小学校校庭
(少雨決行、雨天中止)競技：グラウンド・ゴルフ、玉入れ、スプーン
DE ボールリレー、玉投げ、ホールインワンゲーム

参加について：

- (1) 参加資格：本庁地区在住の方（小学生以上）
- (2) 人数：男女関係なく各町会自治会は1～20名。ただし小山町会は50名まで。事務局への直接申込みは先着20名までとします。
- (3) 申込方法：①各町会自治会を通じてお申込みください。②個人での直接事務局への申込みも可能です。

申込み期限：令和7年10月15日(水)15時まで
詳細については本庁地区市民運動会実行委員会事務局までお問い合わせください。TEL・FAX:047-368-0547
E-mail: honcho@matsudo-shakyo.com

ふれあい広場 第10回本庁地区 ふれあい音楽祭

開催日：令和7年12月13日(土)

場所：松戸市民会館ホール 開演12時予定

出演予定校（順不同）：松戸第一中、松戸第二中、
中部小、南部小、相模台小

各学校の迫力ある演奏をどなたでもお聴きいただけます。ご来場をお待ちしています。

9				8				7				6				月						
15	12	4	3	22	22	9	24	18	16	16	12	10	4	26	21	21	21	20	12	10	4	日
月	金	木	水	金	金	土	木	金	水	水	土	木	金	木	土	土	土	金	木	火	水	曜
ほんちょう 44号発行	研修部会開催	健康増進部会開催	ふれあい会食会開催	運動会実行委員会開催	定例役員会開催	広報部会開催	子育てサロン開催	定例役員会開催	サロンだんらん開催	研修部会開催	広報部会開催	ふれあい会食会開催	子育てサロン開催	研修部会開催	前期講習会開催	定例役員会	健康増進部会開催	サロンだんらん開催	ふれあい会食会開催	ゴル	活動内容	

ふれあい会食会

70歳以上の本庁地区に独り住まいの方を対象としています。

開催日：令和7年10月1日(水)、11月5日(水)、
12月5日(金)、令和8年1月12日(月)、
2月6日(金)、3月13日(金)

場所：市民会館301会議室

参加費：一人300円

詳しくは民生委員にお問合せください。

子育てサロン「なかよしちびっこクラブ」

0歳から入園前の幼児と保護者を対象にした子育てサロンです。

開催日	特別イベント	開催日	特別イベント
令和7年9月25日(木)	保健師来訪	令和8年1月22日(木)	保健師来訪
10月23日(木)		2月26日(木)	歯科衛生士来訪
11月27日(木)		3月19日(水)	
12月18日(木)	クリスマス会		

場所：市民会館 和室203・204

時間：午前10時～11時30分の間はいつでも
参加費：無料右記二次元コードよりLINEで申込みが
できます

サロンだんらん

本庁地区にお住いの60歳以上の方を対象としたサロンです。先着20名の事前予約制となります。

開催日	申込締切日	開催日	申込締切日
令和7年9月18日(木)①	9月15日	令和8年1月21日(木)④	1月18日
10月21日(火)②	10月19日	2月17日(木)②	2月14日
11月18日(火)①	11月15日	3月10日(水)④	3月7日
12月9日(火)④	12月6日		

場所：①市民会館201室 ②市民劇場第3会議室

③市民会館301室 ④ゆうまつど4階

時間：午後1時30分～3時30分

参加費：一人100円

お申込みは本庁地区社会福祉協議会事務局まで



お知らせ

写真投稿募集します！

応募資格：本庁地区社協エリア在住・勤務の方ならどなたでも可。

対象：地区社協の部会活動、地区内及び市内のイベントや風景

応募要項：1. お一人3作品まで 2. メールにてデータを添付送信またはCD等で提出ください。3. 作品といっしょに応募用紙またはメールに必要事項を記入・記載し投稿ください。

※CD等の返却は致しません。応募用紙は本庁地区社協事務局にございます。

●作品名(写真タイトル) ●撮影日 ●撮影場所またはイベント名 ●写真についてのコメント

俳句・川柳・エッセイetc投稿募集します！

応募資格：本庁地区社協エリア在住・勤務の方ならどなたでも可。

応募要項：1. お一人俳句・川柳合わせて二句まで応募可能。エッセイはお一人1点まで。いずれも未発表のものに限ります。

2. 応募方法などは写真投稿と同じです。写真、俳句・川柳・エッセイ etc は随時募集いたします。作品は広報誌「ほんちょう」に掲載する場合があります。

ご寄付ありがとうございました

(敬称略) (有)ワイド／堀武敏(古ヶ崎)、匿名希望の方、収集ポストにお入れくださいました方、皆さまありがとうございます

車いすをお貸しています

無料で車いすの貸し出しをしています。短期間(1日～2週間)の使用にご活用ください

令和7年度 役員一覧

会長 鈴木征男(新)

副会長兼会食部会長 望月洋子

副会長(新) 兼事務局長兼広報部会長 堀尾眞誠

書記兼研修部会長(新) 日暮幸信

会計 原田早苗、田中孝(新)

サロンだんらん部会長 名和博子(新)

子育てサロン部会長 柴田清子(新)

健康増進部会長 竹内礼子

監事 朝日良平、伊能重憲(新)

第20回ウォーキングフェスタに参加して



石みやの森で説明を聞く参加者

この日は、松戸の空は曇り空で過ごしやすい気候になりました。スタートの松戸駅から、ゴールがある東松戸方面へ歩く約10kmの道程、街中や道沿いのお宅で様々な花たちが目を楽しませてくれました。ハナミズキ、キンセンカ、菜の花、スズランなど。歩く速度だからこそ鮮やかさに気づける贅沢な時間です。



無事ゴール! 参加者の皆さん。ゆいの花公園

歩きだからこそ気づく 花と緑の鮮やかさ

松戸シン・今昔物語

中部小学校のルーツ 寺子屋西蓮寺

松戸宿周辺には多くの寺院があり、それぞれの歴史が刻まれている。本誌前号(43号)では平潟地域の来迎寺について探訪取材し紹介した。今号では旧水戸街道沿い松戸商工会議所近くの西蓮寺を紹介する。西蓮寺入口の門の脇にある掲示版に書かれている短文に心惹かれたからである。



西蓮寺本堂正面(旧水戸街道から)

写真提供／一般社団法人 松戸市観光協会 HPより(撮影:石川雅啓氏)

散歩しながら、ぜひ一度西蓮寺に立ち寄つてみてはいかがだろうか。

また、西蓮寺には、後世相続人のない夫婦、単身者専用の納骨堂も建立されている。

西蓮寺本堂正面(旧水戸街道から)
写真提供／一般社団法人 松戸市観光協会 HPより(撮影:石川雅啓氏)

真宗大谷派光明山西蓮寺は、京都の東本願寺の末寺として文禄3年(1594年)三河の僧、釋順誓(しゆくじゅんせき)によって現在の矢切、下総矢喰(しもふさやくい)に建立され、慶長18年(1613年)に現在地(松戸市松戸)に移転して今日に至っている。本尊は阿弥陀如来で、本堂は嘉永4年(1851年)に再建された。

師によつて現在の矢切、下総矢喰(しもふさやくい)に建立され、慶長18年(1613年)に現在地(松戸市松戸)に移転して今日に至っている。本尊は阿弥陀如来で、本堂は嘉永4年(1851年)に再建された。

子どもの教育に熱心、 寺子屋を開く

寺の歴代住職は教育熱心で、江戸末期には本堂で寺子屋を開き、近隣子弟の教育にあたつていたと伝えられている。

明治6年(1873年)には、当山を仮校舎として松戸小学校(現市立中部小学校)が創立された。境内には二代目校長小林鎮一郎先生の碑(筆子塚)が建立され、松戸宿(松戸市)の変遷と発展を今も見守つてている。

また、西蓮寺には、後世相続人のない夫婦、単身者専用の納骨堂も建立されている。

小林鎮一郎先生の 頌徳碑の要約

小林鎮一郎先生は千葉県関宿出身の教育者で、明治時代に多くの小学校で教鞭をとり、特に松戸高木小学校では18年間にわたり教育の改善や児童指導に尽力しました。その誠実な指導と人格は多くの人に慕われ、県から表彰も受けました。

明治39年に亡くなられ、光明山西蓮寺に葬られた後、教え子や関係者たちは先生の徳を偲び、感謝と尊敬の思いを込めて西蓮寺にこの碑を建てました。先生は常に誠実で、他人のために尽くすことをいとわない人格者であり、その生き方は多くの人に深く刻まれました。

奥野・中山・記



西蓮寺境内に建立された頌徳碑

今夏の日本列島は「亜熱帯地域」に?と思ふほど暑さである。気象庁によれば7月の平均気温が平年より約3度高いというデータがある。今、世界各地で異常気象(高温と記録的豪雨による水害)に見舞われている。「地球温暖化」対策を人類全体の課題として取り組むため、1997年京都で開催された「気候変動枠組条約第3回締約国会議」で「京都議定書」が採択された。会議は真剣かつ熱心に行われ、徹夜で激論が交わされる様子がTVニュースで映し出された。京都議定書では削減義務は先進国だけであったが、すべての締約国対象に変更されたのが2015年の「パリ協定」であった。アメリカはじめ日本や中国など先進大国の取り組みが遅々として進まぬ中での決定だった。2017年、パリ協定から脱退するという暴挙に出たのがアメリカである。その根っこにはトランプ氏の唱える「アメリカファースト」主義がある。これとは正反対の主張がある。2012年、リオデジャネイロで開催された国連の「持続可能な開発会議」でのある指導者のスピーチは、世界中に共感と感動を広げた。後に「世界で一番貧しい大統領」の異名がついた小国ウルグアイのホセ・ムヒカ大統領の演説のほんの一節を紹介する。貧困とは何かと問う、「貧乏とは物(土地やカネなど)をもつていないことではなく、いくらあっても満足しないこと」と訴えた。残念ながら今年5月、89歳によぶ波瀾の人生の幕を閉じ永遠の眠りについた。ムヒカおじさんの人類に向かって忠告とアドバイスを大切にしたいのだ。私たち地球の異常気象を心から憂える者の独り言。

広報部会

石井 榮子
堀尾 真誠

奥野 和子
中山 廣子
村上 有一