国立市 住民主体による居場所づくり事業 100号

ひらや照らす通信

11月号
発行日：2026年11月1日
発行者：ひらやの里 代表 島崎
編集者：鴇田・濱野

人が集い、語り、笑う。その一枚一枚を重ねて

100号。よく続きました



ひらや照らすに集うみなさん

《ひらや照らす通信100号に寄せて》

ひらやの里代表　島崎 エミ子

2017年11月の開所から9年。毎月1号ずつ積み重ねてきた「ひらや照らす通信」は、2026年11月号で100号を迎えます。これまでご寄稿くださった皆様に、心より感謝申し上げます。

市に寄贈されたこの建物を「みんなの家」として、多くの方にお越しいただいています。庭を眺め、お茶を飲み、おしゃべりを楽しみ、笑い合い、学び、体操をする。そして、「今月は何があるのかな」と楽しみにイベントカレンダーを見る。そんな日々の暮らしを、この通信も伝えてきました。

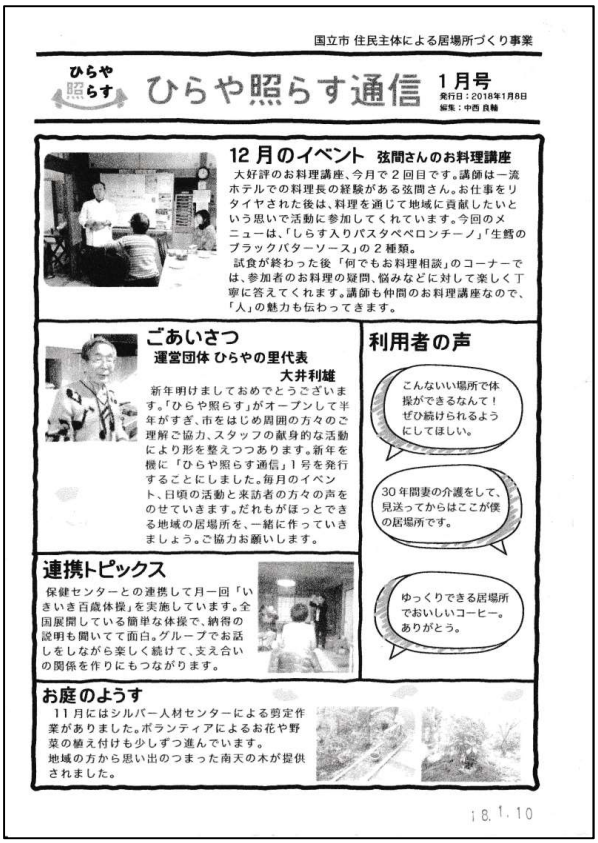
紙面も時代とともに変化し、今ではQRコードをスマートフォンで読み取ると本紙のネット版がカラーで読めるようになりました。「なんとなんと、すごい！」と驚くばかりです。

これからも、皆様のご意見やご要望をお聞かせいただければ幸いです。今後とも「ひらや照らす通信」をどうぞよろしくお願いいたします。

どうぞおいでなんしょ、ひらや照らすは年中オープンハウス

再現、創刊号

創刊号「2018 年 1 月号」は A4 用紙 1 枚の両面印刷でした



国立市 住民主体による居場所づくり事業

ひらや照らす ひらや照らす通信 1月号

発行日：2018年1月8日
編集：中西 良輔

12 月のイベント 弦間さんのお料理講座

大好評のお料理講座、今月で２回目です。講師は一流ホテルでの料理長の経験がある弦間さん。お仕事をリタイヤされた後は、料理を通じて地域に貢献したいという思いで活動に参加してくれています。今回のメニューは、「しらす入りパスタペペロンチーノ」「生鱈のブラックバターソース」の２種類。

試食が終わった後「何でもお料理相談」のコーナーでは、参加者のお料理の疑問、悩みなどに対して楽しく丁寧に答えてくれます。講師も仲間のお料理講座なので、「人」の魅力も伝わってきます。

ごあいさつ

運営団体 ひらやの里代表
大井利雄

新年明けましておめでとうございます。「ひらや照らす」がオープンして半年がすぎ、市をはじめ周囲の方々のご理解ご協力、スタッフの献身的な活動により形を整えつつあります。新年を機に「ひらや照らす通信」1 号を発行することにしました。毎月のイベント、日頃の活動と来訪者の方々の声をのせていきます。だれもがほっとできる地域の居場所を、一緒に作っていきましょう。ご協力お願いします。

利用者の声

こんないい場所で体操ができるなんて！ぜひ続けられるようにしてほしい。

30 年間妻の介護をして、見送ってからはここが僕の居場所です。

ゆっくりできる居場所でおいしいコーヒー。ありがとう。

連携トピックス

保健センターとの連携して月一回「いきいき百歳体操」を実施しています。全国展開している簡単な体操で、納得の説明も聞いてて面白。グループでお話しをしながら楽しく続けて、支え合いの関係を作りにもつながります。

お庭のようす

11 月にはシルバー人材センターによる剪定作業がありました。ボランティアによるお花や野菜の植え付けも少しずつ進んでいます。
地域の方から思い出のつまった南天の木が提供されました。

18.1.10



ひらや照らす 1月 イベントカレンダー

木	金	土
11 10:00-12:00 桜の木細工 参加費 500円	12 13:00-15:00 認知症予防ゲーム	13
18 13:00-15:00 国立の写真と地形 13:00-15:00 お抹茶の会	19 10:30-11:30 百歳体操 14:00-16:00 数独カフェ	20 10:00-12:00 木の実クラフト 参加費 200円 13:30-15:00 料理とお話 フレンチトーストなど 参加費 200円
25 10:00-12:00 桜の木細工 参加費 500円 10:30-11:30 百歳体操 13:00-14:00 介護短歌	26	27

「ひらや照らす」の成り立ち

昭和54(1979) 年、故吉川照子さんは緑の豊かさに魅力を感じ、終生の地として国立市を選び、移住されました。

平成27年2月に逝去され、遺言により「老人福祉の目的で利用する」「建物や樹木を可能な限り現状のまま使用する」等を条件に市へ寄贈されました。

開所時間

毎週 木・金・土曜
10:00-16:00
祝祭日はお休み
1月は 11 日～
スタッフが２～３名でお待ちしています

イベントなどの最新情報は facebook で発信中。
https://www.facebook.com/hiraya.terrace/

アクセス

くにたち福祉会館（くにっこバス）
国立高校前（立川バス）

《大井利雄元代表の創刊号あいさつ》

「ひらや照らす」がオープンして半年がすぎ、市をはじめ周囲の方々のご理解ご協力、スタッフの献身的な活動により形を整えつつあります。新年を機に「ひらや照らす通信」1 号を発行することにしました。毎月のイベント、日頃の活動と来訪者の方々の声をのせていきます。だれもがほっとできる地域の居場所を一緒に作っていきましょう。




毎週
水曜日／金曜日
10:30-11:30
百歳体操
やってるよ

《11 月のわくわく会議》

「知ってますか？詐欺の手口」

立川警察署生活安全課の
職員さんによる出前講座です
11/13(金) 14:00-15:30

《11 月のひらや会議》

運営会議
11/14(土) 10:15-12:00

会員連絡茶話会
11/21(土) 13:30-15:00

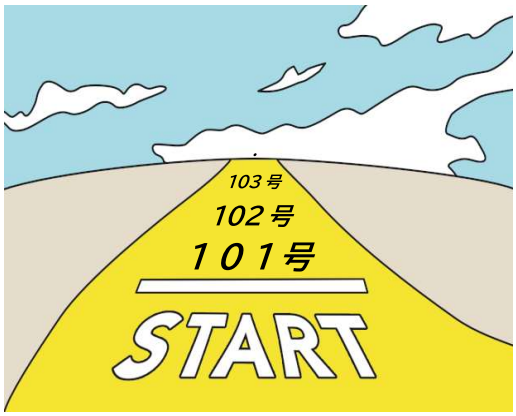
《12 月のシネマ照らす》

映画『道』
監督：フェデリコ・フェリーニ
について語り合いましょう
12/3(木) 13:00-15:30



そして、101号へ

２０１８年１月に発行された「ひらや照らす通信創刊号」は表面にイベント案内、ひらやの里の大井初代代表の挨拶など、A4版表裏から始まりました。そしてこれまで８年10ヶ月にわたり発行し続けてきました。この通信は、「ひらや照らす」がどのような場所で、どんな活動を行われているかを地域の方々へお伝えし、興味を持って来訪していただくきっかけになってきたのではないかと思います。その後通信も４ページになり、是非見ていただきたいお庭の紹介やイベントカレンダーを載せて、ご自分で参加してみたいイベントを探していただけるようになりました。



屋久杉門をくぐって少し奥まった玄関まで初めて足を進めるのはちょっとドキドキする方もいらっしゃるかと思いますが、「ひらや照らす」で行われているイベントに参加いただいたり、イベントのない時間には落ち着いた和の空間に何げなく佇むことができたりするのもいいものです。

さらに新しい出会った人とも自然と会話が生まれる、そんな体験をしていただけることでしょう。是非この「ひらや通信」をきっかけに「ひらや照らす」に関心を持って、訪れていただけるとうれしく思います。　［鴇田 美緒］

11/13(木)14:00～ わくわく会議「知ってますか？詐欺の手口」警察官講師招請

facebookでも情報を発信しています

《編集後記》

本紙100号の記念にひらやに集う皆さんの似顔絵を掲載しようと思い立ったものの、似顔絵のもとになる顔写真を集めるのは楽ではありませんでした。ご協力頂いた、会員名簿管理者の児玉谷さん、創業メンバーで交際範囲の広い三好さん、イベント参加者にお声掛けしてくれたお当番の中嶋さん/富野さんに感謝いたします。これからもこの通信は、ここに集う人たちが語り合い、生み出す何かを少しずつ拾っていければと思います。　［編集係 mH］

ひらや通信・最新号＆アーカイブ

ひらや照らす イベントカレンダー

2026 11月

今月の一句

秋蝶に連れられ迷う花の道

庄林悦雄

水	木	金	土
4 百歳体操 10:30－11:30 グリーフケア 15:00－16:00	5 シネマ照らす 「スティング」 13:00-15:30	6 百歳体操 10:30－11:30 認知症予防ゲーム 13:00－14:00	7 ほっとサロン 10:30－12:30 （参加費 150円） 産前産後のいどばたカフェ 13:00－15:00 （茶葉代100円）
11 百歳体操 10:30－11:30 広報三紙を読む 11:30－12:30 フレイルサロン 14:00－15:30	12 桜の木細工（200円） （予約不要） 桜染めワークショップ （予約要） 10:00－12:00 ひきこもり家族会 親の居場所 14:30－16:00	13 百歳体操 10:30－11:30 わくわく会議 「知ってますか詐欺の手口」 14:00－15:30	14 クリン照らす 福祉会館前集合 9:00～ 運営会議 10:15-12:00 おれんじメモリーカフェ 13:00－14:30（飲物代100円）
18 百歳体操 10:30－11:30 ひらや たまりうむカフェ （茶葉代300円） 13:00－15:00	19 健康を語るティーサロン 10:30-12:00 （茶葉代100円） 	20 百歳体操 10:30－11:30 数独を楽しむ会 14:00－15:30	21 親子サロン 10:30-12:30（要予約） （材料費300円） 会員連絡茶話会 13:30－15:00
25 百歳体操 10:30－11:30 ひらや フレイル予防の会 13:30－15:30 （自由参加）	26 桜の木細工（200円） （予約不要） 桜染めワークショップ （予約要） 10:00－12:00 お抹茶の日（参加費 300円） 14:00－15:30	27 百歳体操 10:30－11:30 地域のGK勉強会 14:00－16:00	28 地域ケア勉強会 10:00－12:00 かんたん氣功教室 14:00－15:00 スマホ照らす 15:00－16:00

「ひらや照らす」の成り立ち

昭和54(1979) 年、故吉川照子さんは緑の豊かさに魅力を感じ、終生の地として国立市を選び、移住されました。

平成27年2月に逝去され、遺言により「老人福祉の目的で利用する」「建物や樹木を可能な限り現状のまま使用する」等を条件に市へ寄贈されました。

開所時間

毎週 水・木・金・土曜

10:00-16:00

祝祭日はお休み

スタッフが２～３名でお待ちしています

イベントなどの最新情報はfacebookで発信中。

https://www.facebook.com/hiraya.terrace/

アクセス

☎(042) 800-1661

〒186-0003 国立市富士見台2-38-12

