



FRIENDS

The Friendship Force of Saitama 会報 第 119 号 (2026/3)
<http://www.ffi-saitama.com/>

FF 埼玉クラブ

2026 年度 総会・懇親会 開催

1 月 25 日(日) カルタスホール

FF 埼玉クラブ 2026 年度総会が 1 月 25 日(日) 10 時から北浦和カルタスホールにて開催された。



会長と役員通算 14 年間の増田副会長

議席権を有する会員 49 名のうち 38 名が出席した。増田信枝副会長の総合司会で始まり、大熊幸雄議長のもと、活発な質疑応答もあり、活気に満ちた総会となった。副会長として新会長を支えてきた増田信枝さんと煩雑な会場取りの役を請け負ってくれた深澤美紀子さんが退任し、新しく新井ミキエさんが副会長、川崎啓子さんが理事として加わった。2 年目を迎える稲垣朋彦会長と前年度からの引き継ぎ役員理事と共に埼玉クラブの運営がスタートする。2027 年度の渡航先には圧倒的にカナダの希望者が多く、第二希望としてオーストラリアを FFI に申請することとなった。また、今年度、FF 関東ブロック 4 クラブ(東京・西東京・Mt.Fuji 山梨・埼玉)で持ち回りになっている FR(Field Representative)としての役割が埼玉クラブからの選出となるため、前

会長の三好紀子さんが受けてくださり、この日、三好さんから、任務などの報告がされた。

昼食を挟んで午後からは懇親会として 3 サークル活動の発表とグループ懇談会が行われた。



「読書の会」から大熊さん、「英語の会」は外山哲代さん、「健康と体操の会」から山本久美子さんが、それぞれ現在の活動の様子を語ってくれた。体操指導者の岩崎倉

子さんに実際の体操を参加者の皆で教わり、一時、会場は体操教室と化した。

グループ懇談会はテーマとして

1. 会員交流の企画について 2. 新会員のリクルートをどのようにしていくか につ

いて話し合われ、ここでも活発な意見交換が行われた。グループでのまとめ発表では、どれも楽しい企画案が盛りだくさん。新会員を増やす取り組みは今後の会員の努力次第。皆さんのパワーに期待したい。

午後 3 時には堀切副会長が、充実した一日でした、と閉会の辞で締めくくった。



2026 年度役員 of 皆さん

2026 年度を迎えて FF 埼玉クラブ会長 稲垣朋彦

FF埼玉会員のみなさまには、日頃より多大なるご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

2025 年度は、急な受入決定にもかかわらず、インドネシア・バンジャルマシクラブのみなさまを温かく迎えてくださいました。また、トルコ・セフェリヒサルクラブへの渡航では、実り豊かな交流を実現していただきました。さらに、さいたま市国際友好フェア／国際ふれあいフェア 2025 への出展をはじめ、さまざまなイベントに積極的にご協力いただき、改めて深く感謝申し上げます。

2026 年度がスタートし、米国・デモイン、ミネソタクラブの受入れをはじめ、数多くの活動が予定されています。こうした取り組みを支えてくださるみなさまの献身に、感謝の念は尽きません。

一方で、今後の発展に向けた課題もあります。第一に、組織の活性化です。経験豊かな会員のみなさまと、働き盛り世代の方々が自然に融合し、FF埼玉がより活気ある組織となることを願っています。子育てや仕事で多忙な方々にも、「デイホスト」や「イベントサポート」など、無理のない範囲で参加いただき、国際交流の魅力を体感していただければ幸いです。

第二に、AIの活用です。理事会や会員のみなさまの負担を軽減し、活動をより円滑に進めるためにも、AIの導入は欠かせません。AIに詳しい方々には、ぜひお力添えをいただければと存じます。

みなさまの温かいご協力があってこそ、FF埼玉の未来は大きく開けていきます。本年度もどうぞよろしく願い申し上げます。

新役員紹介

新井ミキエ

入会した頃の頃に右も左も訳もわからずに役員をやらせていただきましてから 20 年が経ちました。振り返りますと沢山の友達に恵まれました。世界中の人と友達になりたいと言う子供の頃からの夢も叶いました。2012 年にレスターに渡航、2019 年にリターンを受け入れた縁で、そのゲストと毎月 1 回難病になった友人と 3 人で始めたズームも 5 年が経ちました。それから体操クラスも 19 年になります。クラスもクラブも和やかで雰囲気も良く FF 埼玉に入会して本当に良かったと思っております。至りませんがどうぞよろしく願います。

川崎啓子

FF 埼玉に入会して 3 年目ですが、まだ学ぶことばかりです。昨年のトルコ渡航で皆様の熱意に深く感銘を受け、FF への理解を深めたいとの思いから理事をお引き受けしました。力不足ではございますが、精一杯努めてまいります。ご指導のほどよろしく願います。

ありがとう
ございます♡

前会長三好紀子さん FR に就任

FR(Field Representative)とは経験豊富な会員から選ばれ、FFI の方針をサポートし、FFI と各クラブの繋ぎ役、相談役として、FFI から重要なポジションとして通知されました。

4ブロック(北日本・関東・中部・西日本)から各一人が選出され、会務の役割を分担します。今年度から FF 札幌クラブの小泉佳子さんが FR の長として就任され、2 カ月に 1 回は各クラブ代表者会議(クラブ会長、事務局長出席)を ZOOM で開き、FFI の方針、会員獲得の方法、各クラブの取り組みなどを話し合う機会を設けました。「FR だより」として討議内容が順次報告されていく予定です。

過去には元会長沼純子さんが 5 年間、FR を担当されました。



総会・懇親会に参加して

中島正子

今年から日曜午前中の聖書集会在、午後 4 時に変更になったので FF の総会に、初めから出席出来る事がとても嬉しく思いました！

皆様にご挨拶しながら前方の席で。大熊氏の議長で始まり、道江さんの 2025 年度事業報告、井上さんの会計決算報告、川田さんの会計監査報告等、質疑応答交えながら活発に行われる様子に、昨今の世界情勢不安定な中において、FF 埼玉の真摯な取り組み姿勢を感じ、FF 埼玉良いぞ！と思ひ、続いて 2026 年度事業計画案は、ミネソタやデモイン受け入れ、我々のエジプト渡航と順次話し合いが進み、私は東京ワシントン-ウイメンズ クラブ役員、昭和女子大学の埼玉県支部長、国際ビジネスマンクラブ顧問と

三つのお役目ボランティアをしている為に、入会時ベルギーに行っただけで、以来渡航出来ず、本当に残念…と思っています。

でも皆様の渡航体験談聞ける事は、FF ならではの味わい深い情報であると、自分も参加した気になって本当に感謝、感謝です！

懇親会では色々な会話が楽しく耳を横切りつつも、名残惜しくも「はいお時間です！」と後片付けタイムになってしまいました…

これからも会員それぞれの特技を分かち合いながら、世界の平和目指して、支え合い FF 精神発揮して仲良く活動していきたいものです。

懇親会に参加して

浜島なつみ

埼玉クラブの総会・懇親会、毎年委任状にお任せしてしまうけれど、今回は参加させて頂きました。

手分けしてお弁当を用意して、季節の旬野菜の煮物とお赤飯が詰まった華やかなお弁当を皆で食したのち、新会員の募集と併せて現状の会がどの様な事を行っているか、三つのサークルが紹介されました。メンバーさんを筆頭に発足しておりますが、「知らなかった」というお声もありました。

一つ目は「読書の会」です。2 月には第 25 回が開催されました。事前に題材とする書籍を一冊決めて、個々のペースで開始日までに備えます。読み方は自由に、書籍は購入、図書館で借りる、電子書籍でもよいので、自分が選ばない本を試みに読み集まるのが醍醐味です。



続いては「英語の会」です、気になる英文NEWS等を交代で翻訳し学び合います。参加したいと興味を持った方が数名いらしたけれど、現在定員の為、募集締め切り中。最後に体操サークル。肩回し、スクワット他、見様見真似でやってみると、意外と普段動かしなかった体に気付きました。

次はグループ懇談会。今後どんな企画を実行可能か、また新会員をどの様にお誘いできるか、主に二つの議題で進行されました。企画については、渡航と受入れの他にランチ会、芸術鑑賞、小旅行、様々な提案があり、ぜひ心待ちにして頂きたいです。当初、私は会へ参加するだけでも力が湧かない位、気落ちしていましたが、人生の諸先輩方の気概に触れて元気を分けて頂き、感謝の気持ちで懇親会を終えました。

Zoom で活動中です

2020 年のコロナ禍で、集まる事が自粛されたのを機会に始められたのが ZOOM による活動。それまで ZOOM とは縁のなかった会員用に講習会を行い、総会、理事会も開催できるようになった。途切れずに会員の交流を図りたいと、2021 年 11 月から有志の呼びかけで ZOOM によるサークル活動が開始された。今では 3 サークルとも、なくてはならない埼玉クラブの活力の場となっている。

2026年 日本のクラブ受入表

渡航クラブ	HC	受入日	受入クラブ 1週	受入日	受入クラブ 2週
Dallas, USA	Takako Sakuda	9/25-10/1	東京		
Greater Seattle USA	Takako Uchida	5/14-21	奈良	5/21-28	岐阜
Huntsville Area, USA	Tsutomu Nozawa	5/13~19	西東京	5/19~25	札幌
Tucson-Southern Arizona and San Antonio, USA	Mami Ogawa	5/15-21	Seoul, South Korea	5/21-27	愛知
Great Milwaukee, USA	Sanae Kitagawa	4/1—7	瀬戸内 ひろしま		
Central North Carolina, USA	Ranko Hamaji	4/17-23	熊本		
Raleigh and Minnesota-Western Montana, USA	Shigeko Kamata	4/21~26	グレイター 仙台		
Northeast Ohio, USA and	Hikaru Ostuka	5/9—15	三重	5/17-23	鳥取
Greater Des Moines and Minnesota-Twin Cities, USA	Tomohiko Inagaki	3/27-4/2	埼玉	4/9~13	郡山
Long Island, USA	Mariko Okada	5/15-22	東京		
Kaohsiung, Taiwan		3/24~29	福岡	3/28~4/3	長崎
Shinchu, Taiwan	Ken Sanagi	4/1~7	大阪		
Surabaya, Indonesia	Chizuko Nishigaya	4/13-19	静岡		
Kiel, Germany	Tokihiro Goto	5/19-25	大分	5/26-28	鳥取
Sao Paulo, Brazil		4/15-12	新潟		台北(台湾)
Bundaberg, Australia		4/10-15	仙台宮城	4/15-20	太田群馬
Montreal, Canada	Mami Ogawa	10月	愛知		愛媛

これからの Friendship Force (FF) のこと

FFI フィー(年会費)はどうなる

まさに「FR 便り」でもお知らせしていますように FFI は様々な方針を打ち出しています。私たちが一番関心の高い FFI フィー。FFI からは今後は FFI の運営費を年会費で賄っていくために、国ごとの経済力を考慮した年会費の設定をしていくなど、「Membership for All」として3年間の取り組みが発表されました。

2026年

- 日本の今年の FFI 年会費は変更しない 30ドル
- myFF から個々が支払えるようになる (今年は今まで通りの方法可)
今後は myFF での支払いが主となる。
- 2027 年度の年会費は変更になる可能性あり。今年度半ばまでに通知がある。
- 18 歳未満のこどもは会費免除。
- 年会費値上げ : USA100ドル
- 年会費値下げ : メキシコ、ブラジル、カリブ海諸国、エジプト、ケニア、ガーナ、インドネシア、インド、リベリア、モンゴル、スリランカ、タイ、チリ、コロンビア、コスタリカ、ペルー、セネガル、シエラレオネ

2027年

- 2026 年から新しい年会費が適応している国以外は 2027 年からは検討に基づいた会費体系に移行する。
- 金融システムが許す限り、現地通貨での会費設定。
- 各国のインフラ状況に応じて支払い方法を拡大。

2028年

- 渡航フィーの体系の見直しをする。
- 世界的な成果を確認しつつ年会費は継続的に見直していく。



ミッション: 人と人とのつながりを通じて、世界の一体感を築く。

ビジョン: 友情によって築かれる、より結束し平和な世界を目指します。

FFI と FF 日本(2026年)



埼玉クラブ World Friendship Day 2月26日(木) スペイン料理とおしゃべりを楽しむ会

心配された雨も前日に上がり、ちょっと肌寒い中を16名が「すぺいん亭」に集まり、おいしいスペイン料理とおしゃべりを楽しみました。幹事の井上和子さんと「すぺいん亭」のマスターとは40年来の旧知の仲とのことで、井上さんのおかげで、随分サービスしていただきました。



すぺいん亭での食事会 山本久美子

FF 埼玉メンバー親睦を目的に、西川越にあるレストラン「すぺいん亭」での食事会を役員さん達が計画してくださいました。

お仲間たちと大宮から同じ電車に乗り込んで、わくわくと小学生のテンションです。川越線の電車はドアの開閉が自動ではなく、降車時に手でボタンを押すシステムとは知らず、危うく降り損ねてしまいそうになる経験まで面白くて大騒ぎ。私の知っている小江戸川越のイメージとは違って、時間が止まっている感じかなと意外に思ううちに「すぺいん亭」に到着。真っ暗な店内に入ってその広さにびっくりです。多用された色彩豊かなタイル、流れる本場の音楽を聞きながら、

アートのお料理への期待でお腹が鳴ります。飲み物はスペイン名物のサングリアもありましたが、私は手絞りのバレンシアオレンジジュースを注文しました。何と美味しいこと！



後はもう、お料理が運ばれてくるたびに歓声が上がります。ガスパッチョは単色ではありません。お皿に描いた絵画のような。花びらのような愛らしいチュルスのカリカリ食感



は脇役なのにとても気に入りました。堂々主演のパエリアなどは言うまでもありません。手作りバニラアイスクリーム付き薄焼きパイと、



ご店主が「うちだけが特別に輸入している豆をすごい機械で淹れている」と自慢なさるコーヒーに至るまで、おもてなしの気持ちが

がこめられた品々を味わい尽くしました。

理事さん方、こんな素敵な企画をありがとうございました。

写真提供 丸山由喜雄さん

会員おしゃべりコーナー

小さな農園で

牧野内豊子

義父から受け継いだ小さな貸農園で30年以上！農家に生まれていても、農業らしき事は全然やったことがないままに育った私ですが、親たちの仕事は何となく分かっていたので、スムーズに始められました。

小さな畑でも工夫しながら作るのは楽しいものです。夏の暑い時には雑草が伸び放題になり難儀しています。隣の地主さんの畑は1年中まあ、きれいに除草されていて、その境目は歴然としています。(笑) 1粒の種から育っていく過程は楽しみの1つです。出来の良い時はお店でもお安い！沢山採れた時はご近所に配ったりしますが、形の良いものから配り、残りは我が家へとなります。



広い畑の人は連作障害を考えているようですが、狭い畑ではそれも出来ず、毎年同じ所をあちこち移動するのみです。最近の温暖化で種蒔きの時期も難しくて育ちが悪かったり、育ち過ぎたりもしますが、季節を感じながらの畑通いは楽しいです。外出した時は大抵寄って様子を見ています。少しは足腰の運動にもなっています。お日様を浴びて青空を見上げる時は本当にほっこりします。これから何年続けられるか分かりませんが、ゆっくりと、楽しんで過ごしたいと思っています。

“ちょい住み” in Northern Europe

加藤明世

暮らすように旅をする、をテーマに‘18年夏友人と北欧を旅した。

フィンランドは約600年にわたりスウェーデンの支配下に置かれ、その後ロシアに併合、そして100年後に独立した歴史を持つ。街中の表示はフィンランド語とスウェーデン語が併記され英語表示はなかった。歴史を実感した。



ヘルシンキ中央駅から徒歩10分のホテルに1週間滞在。地下にはサウナと洗濯乾燥機があったが、血圧の高い友人はサウナに

入れず、薄暗い室内に一人で入る勇気もなく私も断念したが、それもまた旅の思い出だ。スーパーで食材を買い、小さいキッチンで簡単な食事を作る日々。異国の地で普通に暮らしてみることでその国の人々の営みをより身近に感じる事ができた。

忘れられないのはヌークシオ国立公園でのハイキング。朝作ったホイルで包んだ焼きそばを温めると、現地のグループが淹れたての美味しい本格コーヒーをふるまってくれた。森で摘んだブルーベリーの色も格別だった。



ヌークシオ国立公園でBBQ



ダイブ台から飛び込む子供たち

またストックホルムから鉄道で3時間半、スウェーデンの原風景のダーラナ地方の小さな教会コンサートでは同じ鉄道でお隣に座っていた方たちと心温まる再会があった。湖で飽きることなく遊ぶ子供たちの姿、水と緑に包まれた風景に北欧の穏やかな時間を感じた。残念ながらその後友人は足が痛くなり、もう海外旅行は無理と連絡があった。

新入会員紹介

越谷明美(こしがい あけみ)さん



この度、三浦由紀子さんの紹介でFF 埼玉クラブに入会いたしました、高崎市在住の越谷明美です。素晴らしいご縁をいただき、心より感謝申し上げます。

現在はフルタイムで働いているため、平日の参加はなかなか難しいのですが、週末などの機会を大切に皆様と交流できればと思っております。

趣味はハイキング、ズンバ、ヨガなど体を動かすことです。また、イタリア料理を習っており、異国の食文化に触れる時間を楽しんでいます。ミュージカルや歌舞伎も好きで、直近では『オペラ座の怪人』を鑑賞しました。また、関西に住む娘と一緒に京都を巡ったり、年に一度ディズニーランドへ行ったりするのが恒例の楽しみです。この会での活動を通じて、さらに世界を広げていきたいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

宮崎裕子 さん



皆様はじめまして。宮崎裕子と申します。

60歳となり第二の人生の門出を迎え、自分の趣味や興味を生かして新しい活動を始めたこの度ご縁がありFF 埼玉様に入会させて頂きました。1990年代から2000年代にかけて、若さにまかせてアメリカへ行って短期語学留学、それからシンガポールで

数年間働き、その後オーストラリアへ渡り大学に留学致しました。そのとき東南アジア学を専攻したのですが、日本帰国後はそれを生かす努力もせず、一般企業で経理を担当しています。

趣味は、国内・海外旅行、スポーツ観戦(浦和レッズと阪神)と映画鑑賞(主に洋画)です。そして最近健康向上のため、しばらく止めていたジムにまた行くようになりました。筋トレ最高です。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。

勝山みさお さん



はじめまして。三浦さんのご紹介で入会いたしました、勝山みさおと申します。

三浦さんとは同じエクササイズに通っており、昨年、私がホームステイに行く予定があることをお話したのがきっかけで、語学好きという共通の趣味を通してこのFFを教えてくださいました。

そのほか好きなことは、庭でバラを育てたり、畑で野菜を作ったり、大人の絵日記を書いたり、カウンセリングを学んだり、さまざまなことを楽しんでいきます。先日は整理収納アドバイザーの資格も取得いたしました。

人生をいろいろと楽しみたいと思っておりますので、これまで見たことのない景色をFFを通して経験できたら嬉しいです。

どうぞよろしくお願いいたします。

今後の主な予定

3月27日～4月2日	ミネソタ・デモイン 受入れ	
10月24・25日	FF 日本大会 長崎クラブ主催	会場:ANA クラウンプラザホテル長崎グラバービル

発行:ザ・フ・フレンドシップ・フォース・オブ・埼玉
 広報部:浜・堀切・石橋・原田史・浜島・川田・田中
 Mail:friendship.f.saitama@gmail.com

HP 担当:堀切 写真:丸山由喜雄
 発行日 3月25日