

かさかけ 公民館だより

編集
笠懸公民館編集協力員会
みどり市笠懸公民館
発行
みどり市笠懸公民館

〒379-2311
みどり市笠懸町阿左美1581-1
電話：0277-76-2211
FAX：0277-76-2836
Eメール：kouminkan
@city.midori.gunma.jp

大人気！急きよ追加開催 せっけんづくり教室

笠懸公民館主催のせっけんづくり教室が8月1日(日)同公民館で市内の小学生を対象に午前の部、午後の部の2回(定員各16人)行われました。当初は午前の部のみの開催が予定されていましたが、115人もの申込があつたため、急きよ午後の部が追加されました。講師の栗野真由美さんは、自身がアレルギーに悩んでいる時に手づくりせっけんを知り、洗った後のつるつるの自分の肌に驚いた



▲かわいいせっけんを作成中

第3回「お母さんと一緒に教室」が8月6日(金)に開催されました。今回は公民館前の芝生広場で「水遊び」です。芝生広場には、水の入った小さな子ども用プールが準備され、水が温められていました。そばにあるテーブルの上には、色水の入っ

夏空の下で水遊び

お母さんと一緒に教室

たペットボトルが置かれ、根岸先生がジュース屋さんに変わり。少しずつ色を組み合わせてカップにそそぐとあら、不思議。あつと言つ間に、オレンジ、りんご、ぶどう、マスカットなど、まるで本物のような10種類のジュースが出来上がりました。子どもたちは

そうです。今は楽しく作れるせっけんを教えながら、自分と同じようにアトピーで悩んでいる方や敏感肌の人に、肌は変わっていきけるということを伝えながら教室などを開催しています。今回は原料を電子レンジで溶かして型に流し、透明なせっけんの中に、いろいろなパーツを入れて作る

「キラキラせっけん」とお菓子のようない「タルトせっけん」を作りました。子どもたちは、講師の説明を聞きながら、せっけんに色や香りを付けたり、液を型に流し込んで固めたりしました。オリジナルのせっけんを作り、とても楽しそうでした。新型コロナウイルスの影響で思うようにイベントができない中、こんな時だからこそできることに楽しみを見いだして思い出を作つてほしいと思います。



▲仲良く水遊び

最後にボウルの中に入つた水に魔法の粉を入れて混ぜ、泡だて器でかき回すと、アイスに見立てたクリームができました。それをカップ一つひとつのジュースの上に乗せると、クリームソーダの出来上がりです。本物そっくりなクリームソーダに、お母さんたちも大きな拍手で楽しんでいました。その後、プールの中に入ったたり、穴を開けたペットボトルで遊んだり、夏を満喫していました。楽しそうなお母さんたちの声が芝生広場に響いていました。

みどり市から応援!!

東京2020パラリンピック

東京2020オリンピック・パラリンピックでは連日、白熱した試合がくり広げられ、興奮冷めやらぬうちに閉幕しました。

みどり市は、東京2020パラリンピックに出場した香港ポッチャチームのホストタウンとなっていました。本来であれば香港ポッチャチームがみどり市を訪れ、事前合宿



▲銀メダルを獲得しました



▲庁舎設置の選手紹介パネル

や交流イベントなどで市民の皆さんと直接交流できる計画となっていました。しかし、新型コロナウイルスが世界中にまん延し、残念ながら実現することはできませんでした。

みどり市は、香港ポッチャチームを応援する思いを込め、大会前に千羽鶴とオリジナルタオルを贈ったり、動画を作成したりして、チームを激励しました。

香港ポッチャチームの結果は、個人(BC4クラス)で梁育栄選手が銅メダル、混合ペア(BC4クラス)で、劉慧茵選手と梁育栄選

手のペアが銀メダルを獲得しました。

パラリンピック後にサポートのお礼として香港ポッチャチームから、大会用のユニフォームなどが贈られました。みどり市では

このユニフォームの展示を計画しています。また、出場選手の功績を称え、みどり市産の木材を使った木製のメダルを作成し、選手たちへ贈るそうです。今回の大会では、みどり

市へ直接来ていただくことは叶いませんでしたが、ポッチャというスポーツを通じて、障がいを持つている方や海外の方との、理解を深める機会になったのではないのでしょうか。

令和3年度みどり市市民講座 「知識を身に付け、智慧を育む」

受講生大募集

講	日時・場所	内容・講師	定員 (先着順)
1	11月18日(木) 19時～20時 笠懸公民館 サークル活動室2・3	「生命を育む星は見つかるか」 地球以外に生命が存在する可能性についてお話しします。遠い宇宙に思いを馳せてみませんか。※講師はZoomを通して出演します。 ぐんま天文台 天文係 観測普及研究員 大林 均 氏	50人
2	12月19日(日) 14時～15時30分 グンエイホールPAL	「起こること全てに意味がある～夢と希望～」 笠懸町出身のオルガン奏者である講師が、自身の経験からこれからの時代に必要な考え方を語ります。 株式会社インブライズ 代表取締役 金子 勇人 氏 (オルガン演奏あり)	480人
3	2月24日(木) 19時～20時 笠懸公民館 サークル活動室2・3	「詐欺に遭わない方法」 県内や桐生署管内の事例を通して詐欺に遭わない方法を学びます。(詐欺電話体験あり) 桐生警察署 生活安全課 係長 栗原 康博 氏	30人

申込方法 電話、メールまたは、笠懸公民館窓口へ直接来館
受付期間 10月12日(火)～各講座の1週間前
受付時間 火曜日から日曜日の9時～17時(月曜日休館)
申込内容 受講希望の講座、住所、氏名、電話番号、年代
 ※第3講のみ、詐欺電話体験の希望有無もお知らせください。
主催・問合せ先 笠懸公民館 0277-76-2211

田んぼを守るかかし作り

岩宿の里米っこクラブ

7月10日(土)岩宿博物館主催の「岩宿の里米っこクラブ」で、害鳥から稲を守るためのかかし作りが岩宿の里公園内のふれあい学習館を会場に行われました。5

月に予定されていた田植えは新型コロナウイルスの影響により実施できまじせんでしたが、今回は開催することができました。岩宿博物館の小菅学芸員

笠懸地域文化祭

10月の開催は見送ります

笠懸地域文化祭は、新型コロナウイルスの影響により、例年通りの開催(10月の第3土・日曜日)は見送ることになりました。今後については、文化祭実行委員会代表者会議で検討します。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

笠懸公民館



は挨拶で「大勢の方が参加してくれありがとうございます。コロナ対策に十分注意をし、また、けがをしないよう注意をしてください」と話していました。次に古代米を栽培する会の木村喜美雄会長は「指導者の話を聞きながら楽しく作ってください」と挨拶をしました。

当日の参加者は大人と子どもを合わせて18人でした。古代米を栽培する会の人たちがあらかじめ準備していた材料を使用し、作業を始めました。

最初にかかしの骨格となる体作りです。長短の竹の棒を十文字にして形が崩れないように結びます。次は袋に布を詰めて丸く顔を作り、それを竹に差し込みます。次に顔から下に洋服を着せ、腕の先端に軍手を被せ、手のひらにします。最後に顔を書いたり、作成者の名前を書き入れたり、弓矢を背中に負わせたり、飾りつけをして出来上がりです。

着る洋服によってマダム

風の容姿、じいちゃん、ばあちゃん等、ユニークなかかしが出来上がりました。子どもたちは、みんな楽しそうに作業をしていました。最後にグループごとにかかしと記念写真を撮った後、古代米水田の周りにかかしを設置して、一日が終わりました。



▲作ったかかしを田んぼに設置

コラム 豆電球



豆電球と健康の意外な関係

皆さんは寝るときの部屋の明るさが健康やダイエットのに影響している可能性があることを知っているだろうか。人間の脳は「メラトニン」というホルモンを分泌する。このホルモンは生体リズムを調整したり、不眠症、うつ病、認知症、がん、高血圧などを予防したりする効果がある。

で寝た対象者の方が肥満症などの病気を持っている割合が1.9倍高かった。「メラトニン」の分泌に光の浴び方が影響し、分泌されにくくなり、肥満症などの病気の原因になっている可能性が示された。

このような実験から夜間寝るときは豆電球を消した方が健康やダイエットに効果的で向いているのではないだろうか。

奈良県立医科大学が行った実験によると、寝室の照度を家庭用豆電球程度の明るさにした対象者と真っ暗にした対象者を比較したところ、豆電球程度の明るさ

現代人は、自然な光環境に比べ、日中の光に当たる量が少なく、夜間、光に当たることが多くなる傾向がある。こういったことにも気を付け、健康管理していく必要がありそうだ。

館報編集協力員に聞きました!

かさかけ公民館だよりは地域の住民で構成する「館報編集協力員」により、毎月発行しています。

今回は今年度から編集協力員に加わった2人と先輩編集協力員3人に活動の感想を伺いました。

小森谷 玲子さん (10区)

今年度から館報編集協力員に加わりました小森谷玲子(10区)です。大学生の長女から小5の三男まで5人の子がいます。

昨年、協力を頼まれた時は少し迷いましたが、できる範囲でよいと言われ、子育ても終盤に入ったし大丈夫かなと思いい、引き受けました。

子どもの送迎の合間を縫って参加する編集会議は夜に月3回ですが半分くらいしか出られていません。取材と原稿執筆を引き受けられたのもまだ3回だけです。

取材は、普段なら出会わない方たちに会って話せたり、本来なら参加できない行事に混ぜてもらったりと、楽しくて結構好きです。時

間と気力がある限り、積極的に引き受けようと思っています。

できる範囲でと言われたとおり、そんなに無理をしないで続けられています。これも他の協力員の方達のおかげですね。感謝です。

編集協力員はまだ募集中ということですよ。やってみてもいいかなと思ったら、気軽に声をかけてくださいね♪

照井 光康さん (7区)

今春から公民館だより(以下館報)の編集をお手伝いしております照井光康(7区)です。

私は館報のお手伝いを始めるまで地域活動とは全く縁がなく、館報の記事を読んで折々の催しを知る程度でしたが、たまたま編集員募集の記事を見つけた際、

「取材側から地域活動に参加したら面白いかも」と、軽い思いつきで応募してみました。

ところが、応募は私だけだったようで、意外なほどあっさり採用していただき、編集協力員として今日に至ります。

館報は会議で企画を練り、約1カ月、取材と執筆を行い、更に編集・校正を経て、2カ月で1号分を仕上げます。

先輩編集員の皆さんはとても顔が広く、地域の情報に驚くほど精通されています。昨年度、全国公民館だよりコンクールで銀賞を獲得するほどのベテランの方たちから、色々地域のお話を伺うのもまた楽しいです。

これまでに「少年の主張」プログラミング教室等の催しを私が担当取材させていただきました。今後更に様々な催しの取材を行い、館報でご紹介することで、地域情報の共有、イベントの活性化などのお手伝いできたら嬉しいです。



笠懸町第2区に住む岡田静江さん(72歳)は、このほど桐生市の茶臼山(標高294m)に登り始めてから1600回目を達成しました。ここまで7年の歳月がかかったといいます。

登り始めた動機を伺いますと、市で毎年行う健康診断でのさまざまな数値に驚き「これはいかん」と思い、ご主人と一緒に健康づくりのために歩き始めたといいます。そして、100回ごとの節目には自分で手作りのおまんじゅうを作り、飲み物を背負って登り、山頂で仲間の方々の喜びを分かち合うのも登山の励みとなっていて、いるようです。



「自然は素敵ですね。いつ登っても温かく迎えてくれます。山に登り始めてから7年、心身ともにリフレッシュができて、とても嬉しく思っています。健康のバロメーターも大分改善され、健康を取り戻したかのようです。それは、心が癒やされ楽しく生きるための知恵を授けてくれるようです」。

この春、茶臼山を歩いているときに山野草のキンラン、ギンラン、エビネランが咲いているのを見つけたといい、その愛らしい容姿に魅了され、自然の恵みに感謝したものですと話します。これからも、体調管理に心がけ、2000回、3000回と茶臼山に登る回数を増やすと意気込んでいます。「東毛青少年自然の家からクサリ場コースを登り、八王子山を経て茶臼山へ向かうのを定番としているので、登山道でお会いするかもしれませんね。お会いしたときは声を掛けてください」と笑顔で話していました。

下山和英さん (3区)

創刊号から「コラム豆電球」を担当しております。豆電球というネーミングの由来は、真つ暗闇の中では明るく感じ、明るい中ではあまり感じない豆電球のようになちよっと灯された記事を著休め代わりに読んでいただければという思いです。今は情報化社会、スマートフォンやパソコンで簡単に検索し、情報を得ることが出来ますが、「なぜ? どうして?」という気づきがとても大事だということに自分自身が気づきました。

コラムという観点から個人的な分析や意見が度々入ってしまいますが、そこがおもしろいと言っていただけのこともあり、「コラム豆電球読んだよ。そうなんだ、知らなかったよ」なんて言われることもありまます。小さな明かりを灯しておりますが、毎回灯していれば、やがて誰もが知りえる気づきとなるでしょう。

高野 富由美さん (7区)

私が編集協力員になったのは、公民館の担当者から声をかけられたのがきっかけでした。務まるか不安でしたが、これもご縁と思い、引き受け、13年経ちました。初めは何も分からず、取材でもうまく質問もできず、無我夢中で毎月原稿を書いていた。

この歳月の中で、研修に参加したり、校正会議で協力の皆さんから文章の訂正を受け勉強させて頂きな

藤生 美代子さん (2区)

編集協力員になって、10年目くらいでしょうか。2区のTさんに「火曜日の夜『公民館だより』の会議やっているから行ってみて」と言われ、素直に見学に行っただけが始まり。最初はどのよう書きたいか? 手探り状態でしたが、わかりやすい言葉で伝えればよいと教えられました。取材で色々な方たちと会うことは、小心者の私としてはド

がらなんとか続けてこられました。また、続けている中で、公民館報の全国コンクールで奨励賞2回、昨年は銀賞という素晴らしい賞を頂いた。NHKほつとぐんま630のニュースの取材も受け、会議の様子や自分が取材をしている姿や記者としての思いをお話しさせて頂く貴重な体験もしました。

これからも仲間と一緒に楽しく地域の話題などお届けしたいと思えます。

キドキですが、違う見方や考え方をすることもできます。サークル紹介の取材では、みなさんがはつらつとしていて刺激になります。その記事が掲載され入会者が増えたと聞くと我がことのようにうれしくなりました。普通なら参加しないような講演会の取材では、思いもしない話やそうなんだとうなずくことしきり。執筆は漢字や意味をパソコンで検索しながら頭の体操です。

チケット発売中

新型コロナウイルス感染対策対応公演

新垣 隆 & 奥村 愛 バレンタインコンサート



新垣 隆



奥村 愛

■公演日時

2022年2月13日 (日)

開場 14:30 開演 15:00

■会場 グンエイホールPAL

(笠懸野文化ホール)

■チケット	一般	前売り	3,000円
		当日	3,500円
	高校生以下	前売り	1,500円
		当日	2,000円

■問合せ グンエイホールPAL

0277 (77) 1212

地域の防災士に聞きました！

- 防災を考える【拡大版】 -

毎年9月1日は**防災の日**です。

この機会に、もう一度防災について考えてみましょう。

新型コロナウイルス感染拡大が心配されますが、災害は待ってくれません。



①家具類の転倒、落下防止

- *家具やテレビなどを固定し、転倒や落下防止措置をしておきましょう。
- *けがの防止や避難に支障のないように、家具を配置しましょう。



②けがの防止対策

- *ガラスの飛散に備え、スリッパなどを準備しておきましょう。
- *停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておきましょう。



③みんなで話し合い

- *家族が離ればなれになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておきましょう。
- *家族で避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- *普段の付き合いを大切にするなど、となり近所との協力体制を話し合っておきましょう。



④非常食、非常用持出袋の中身を確認

- *非常用品は、置く場所を決め、準備しておきましょう。
- *非常食の消費期限の確認しておきましょう。
- *感染症対策として、マスク、消毒液も忘れずに。



まずできることを1つでも2つでもやってみましょう！

防災は**命を守る**こと、備えましょう。

こえの ひろば

投稿

テクテクお城歩き(2) 向羽黒山城 歩遊人

会津の名城「鶴ヶ城」に隣接する会津美里町に、続日本100名城の向羽黒山城があります。文献によれば、1561年、蘆名盛氏が家督を子の盛興に譲り、隠居城として7年の歳月をかけて築城したといえます。1574年、蘆名盛興(蘆名氏17代目)が亡くなったため盛氏が黒川城(のちの会津若松城)に戻り、廃城となった説や、伊達政宗や



▲向羽黒山城跡一曲輪

このコーナーは、市民のみなさんの交流の場です。サークルの会員募集やイベントのお知らせ、投稿など、何でも原稿をお寄せください。(しめきり毎月10日)

蒲生氏郷、上杉景勝等の時代にも城として機能していたと考えられるという説もあります。城址は白鳳山公園として整備され、市民の憩いの場となっているようです。周回する車道もありますが、会津美里町本郷インフォメーションセンターから観音山(標高286m)、羽黒山(344m)を越え、本丸の2等三角点のある岩崎山(点名御城山、標高408m)となります。山の中に数多くの曲輪、土塁、堀切などが見受けられます。本丸からの眺望はいいですね。磐梯山(標高1816m)や近くには博士山(標高1482m)が望めます。(11月下旬から翌年3月末日まで車道は閉鎖され通行禁止となっています)



投稿

大岩山毘沙門天最勝寺 御朱印レディー

今年の2月に発生した足利市の山林火災は皆さんの記憶にも新しいと思います。その山林のすぐ側に聖武天皇より山号を賜った日本三佛大岩山毘沙門天最勝寺があります。そのお寺は歴史も古く、関東最古と言



▲最勝寺の御朱印

われ、天平17年(745年)の開山で1200年もの間、鎮座してきました。山林火災の折には、御本尊「毘沙門天像」、脇侍「吉祥天像・善膩師童子像」、裏仏「氷掲羅天童子像」などの文化財を避難させましたが、長年の経年劣化と搬出時の損傷のため、修復が必要となりました。貴重な文化遺産を後世に伝承するため、ご理解ある方の浄財を求めています。

御朱印は何種類もあり、毎月一日のお祭りですし、かない御朱印もあります。それだけではなく、書いて頂く一人ひとり、丁寧に祈りまでして頂きます。心身

共に清らかな気持ちになります。是非一度訪れてみてはいかがでしょうか。



▲毎月1日の特別版

笠懸短歌サークル

八月例会より

菜園に姉そだてしを賜ひたり盆飾りにと鬼灯までも
重き機器荷なふ息子は測量士暑さ、コロナも耐へて杭打つ
野良猫に君には君の生き方があるよと諭す擦り寄る猫に
けふで三日マスク忘れて過ごしたり畑這ふ暮しに慣れたる幸か
生きるとは次へのバトンを渡すこと長嶋茂雄が聖火を運ぶ

- 上村 征子
- 久保田茂子
- 近藤ふさ子
- 関口 定夫
- 平山 勇



みどモス

感染防止対策に引き続きご協力をお願いします。

四季の会 七月句会



梅を干す背中ジリジリ摘み食ひ
 夕虹に背を向け帰る我が家かな
 炎天を避けて出掛ける院通ひ
 庭で挽ぐ胡瓜と茄子のいと旨し
 農作業夫に持たせる氷水
 久に来る孫の相手や水鉄砲
 夏草や鉄路を曲がる溪谷線
 夕焼に向かひて夫を迎へ行く
 この夏の音色が決まる南部鉄
 梅田路や昼餉つひでに桃を買ふ
 禍と極暑を報ずアウンサー
 娘より来たるメールや夏休み
 炎天下わざと買ひ行く猫の餌
 雲海の湯壺につかる夏の宿
 通夜を出で遠回りする夏の月
 大利の庭に賑ふ猿滑り
 貝風鈴や昔の恋を思ひ出す
 睡蓮の花を見に行く朝まだき
 梅雨晴や創立記念のケアホーム
 香水のかをりを纏ふ八十路かな
 風鈴を軒に吊せば孫来る
 独り居や庭の草取り儘ならず
 塗箸を割箸にかへ冷索麺
 猫を抱くジャズをバックに氷食ふ
 子らの行く秘密のアジト兜虫
 猛暑日や一両電車の軽き音
 汗ひひて冷汗となる化け屋敷
 風に飛ぶ母の形見の夏帽子
 小さき庭水撒き終ゆる夕間暮れ
 庭で摘む薬味たつぷり冷奴
 古民家の間仕切はず夏座敷
 居酒屋の古き風鈴音ならず
 吾よりも先に歩くな道教へ

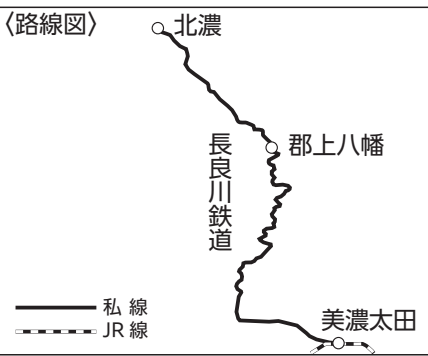
佐藤由美香 窪田友美 高野春蝶 糸井佳醉 高野光詢 窪田劍邦 小林狐一 前原紫蘭 中谷邦女 小林華笑 家住紫香 佐藤小春 東宮春水 金井漢江 川岸星漢 吉田和義 金井英磨 糸井初音 徳田夕子 横倉雅 楮沢春蘭 韓百紅 須田仙寿 糸井梅光 村田紅蘭 童鳥海 小此木和音 新羅光海 冠二郎 石原青蓮 村田小町 宇野勘大 金野光月

投稿

列車にゆられて(43)

野利 哲

岐阜県内を走る長良川鉄
 道は旧国鉄の越美南線です。
 越前(福井県)と美濃(岐
 阜県)を結ぶ路線と計画さ
 れていましたが、残念なが
 らいまだに繋がっていませ
 ん。前日、郡上八幡に宿を
 とり、早朝の列車で終点の
 北濃に向かいました。郡上
 八幡は郡上おどりと続日本
 100名城の郡上八幡城で
 知られています。何度か踊
 りに参加しましたが今年は
 中止となっていました。
 約30分で終点の北濃駅。
 駅は無人で構内には国鉄時



代の転車台が保存され、往
 時を偲ばせてくれます。駅
 前には長良川が流れ、線路
 は川に並行して橋を渡りト
 ンネルをくぐり美濃市付近
 まで続きます。起点の美濃
 太田駅(美濃加茂市)は中
 山道六九次の51番目の太田
 宿があり、見所盛りだくさ
 んの宿場町です。関市は刃
 物の街で知られていますね。
 美濃市では思いがけない出
 会いがありました。廃止と
 なった名鉄美濃町線(20
 05年4月廃止)の美濃駅

ちょっと一息



お彼岸は、3月の春彼
 岸と9月の秋彼岸があり
 ます。それぞれ春分の日、
 秋分の日を中日とした前
 後3日間の計7日間とさ
 れています。

昭和23年に公布され
 た「国民の祝日に関する
 法律」第2条に、各祝日
 の主旨が定められていま
 す。

春分の日は「自然をた
 たえ、生物をいつくしむ」
 祝日、秋分の日は、「祖
 先をうやまい、なくなつ
 た人々をしのぶ」祝日と
 示されています。

と往時を走っていた車両が
 保存されていたのです。廃
 止直前に上芥見駅から新岐
 阜駅まで、写真撮影で乗車
 したことを懐かしみました。
 そして、美濃市で和紙の工
 芸品や重伝建の「うだつの
 上がる街並み」に魅了され
 ました。街並み散策は2〜
 3時間あれば十分でしょう。
 美濃太田駅から北濃駅ま
 で72.1km、運賃は美濃太
 田から北濃まで片道172
 0円、乗り降り自由なフ
 リーキップは2700円。

お供え物の一つに、春
 はぼた餅、秋はおはぎが
 あり、なぜ同じ物で言い
 方が違うのかというと春
 の花である牡丹、秋の花
 である萩からきていま
 す。また、ぼた餅はこし
 餡、おはぎはつぶ餡で作
 られるそうです。

ちなみに、我が家では、
 手間がかかるので、つぶ
 餡で作ります。

お彼岸は、わが生き方
 を調える時、また、多く
 の命にご恩返しの時で
 す。今生きていることへ
 感謝し、家族でお墓参り
 を大切に行きたいです。
 (風鈴)