

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

スマホを学ぶシニア世代 かたんスマホ教室

笠懸公民館では65歳以上の市民を対象に「シニア向けかたんスマホ教室・入門編」を初開催しました。これは新型コロナウイルス感染症拡大の影響で開催できなかった講座で、感染防止対策を講じた上で、ようやく開催に至ったものです。同教室には14人が参加し、基本操作と無料通信アプリ「LINE(ライン)」の操作を2日間(1日2時間)に渡り学びました。講師・サポートを務めたのは



▲カメラ撮影を体験する参加者

ソフトバンク(株)のスマホアドバイザー4人です。

開催にあたり笠懸公民館中山館長から「新型コロナウイルス・ワクチン接種の予約方法にもLINEが採用されているが、使い方が分からないという高齢者の声を聞いている。スマホの必要性が増してきた中で不安を持っている世代を対象に今回の教室を企画した」とあいさつがありました。

基本操作

2月25日(金)

1日目は「楽しくたくさん触りましょう」を目標に進められました。最初にスマホのAndroid(アンドロイド)とiPhone(アイフォン)の特徴や違いなどの説明があり、アプリ(機能)については「アプリはどのくらいあるでしょうか？」などクイズ形式で参加者に問いかけ、「約200万個」と正解を聞いて

た参加者からはどよめきが起きました。次に地図のアプリを使った操作方法です。「赤ちゃんのほっぺを触る(なでる)ように」「移動」、「OKマークから指を離す」「拡大」、「カチカチの□から塩を摘まむように」「縮小」など、

地図を使うために必要な指の動きを体験しました。また、カメラの操作方法では講師から持ち方や撮り方など丁寧な説明があり、実際に講師をモデルに写真撮影の練習をしました。最後にスマホのカメラをメモや拡大鏡代わりに使うと便利だという豆知識もありました。

LINEの操作

3月4日(金)

2日目は、前半で前回の復習をした後、この日のメインであるLINEです。

まずLINEもメールと同じようにあて先を選ぶ・本文を作成する・送信するという共通の説明がありました。その後文字の打ち方(ガラケー打ち・スマホ打ち)やLINEの特徴

でもあるスタンプについても学びました。文字を手で打つ以外にも音声で簡単に文字を入力する方法もあり、コツは、話したいことを事前に決めてからマイクのマークを押し話すとスムーズに文字を入力できると紹介されました。後半では、ビデオ通話の操作も紹介されました。外出自粛が言われて久しい中で、お孫さんや家族とも会うことができない時に便利な機能です。ほとんどの参加者が初体験だった様子で、ビデオ通話をしながらスマホを耳にあてて話す場面も見られるなど、和気あいあいとした雰囲気の中で参加者の皆さんは学んでいました。

参加した人からは「今は丁寧に教えてもらっているからわかるけど帰ると忘れるな」など率直な意見も聞かれました。今回講師を務めていただいたソフトバンク(株)や他の通信会社でも無料の教室や相談窓口などもあるそうなので、便利に使えるスマホの操作を学んでみてはいかがでしょうか。

詐欺の巧みさを学ぶ

みどり市市民講座第3講

市民講座第3講「詐欺に遭わない方法」が2月24日(木)に開催されました。

参加者は19人、講師は桐生警察署の栗原康博さんです。栗原さんは最初に「コロナ禍で講演する機会が減り、今回は久々の講演なのでテンションが上がってます！」と言ったとおり、最初から最後までテンションが高かったです。詐欺被害を防ぐために作られた「NO! 詐欺音頭(野うさぎ音頭)」もノリノリで踊り、参加者も一緒になって楽し



▲講師の栗原氏

く踊りました。

その後、県内の詐欺の現状について説明がありました。最近では従来の「オレオレ詐欺」に加え「キャッシュカード詐欺」が増えているそうです。

次に、詐欺に遭う再現ドラマのDVDを見ましたが、詐欺の巧みさがうまく表現されており「騙された!」という瞬間には、参加者から思わずため息がもれていました。これらの動画はYouTubeでも見られるので、多くの方に見てほしいと話していました。

参加者の中には「コロナ禍での開催に敬意を表します」とアンケートの感想に書いてくれた方もいました。1年の締めくくりとして良い講座となりました。



▲NO! 詐欺音頭 群馬県警察 HP

NO! 詐欺音頭

作詞 安全安心まちづくり係
作曲 大木隆明

1. 俺って言うけど だれだろうな

名前を言うけど 息子かな

助けてあげたい 親心

危ない危ない それは詐欺

出てはいけない その電話

聞いてはいけない その話

電話はいつでも 留守番電話

必ず確認 合言葉

お金は絶対 渡さない

送らない

ハア のうさぎ NO詐欺

ノーサギ音頭

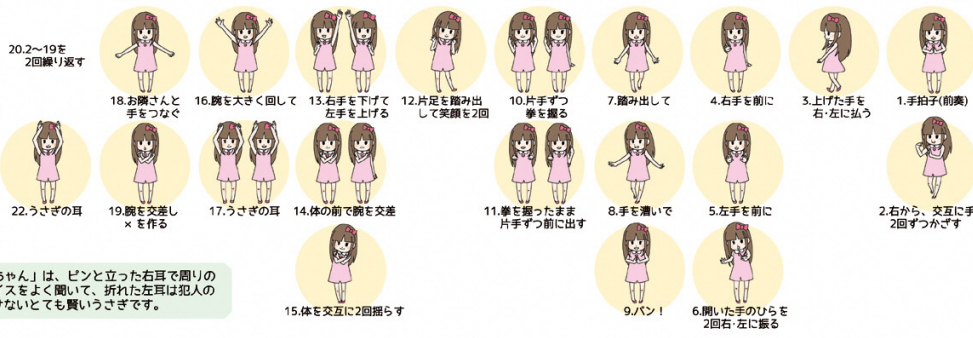
のうさぎ音頭で 詐欺を絶つ

2. 突っ込んで届いたパンを電話で話さず

3. 聞いては通らない盗まれたら

※繰り返す

※繰り返す



「のうさぎちゃん」は、ピンと立った右耳で周りの人のアドバイスをよく聞いて、折れた左耳は犯人の話に耳を傾けないとても賢いのうさぎです。

「もしも」の備え

自衛消防訓練

3月10日(木)笠懸公民館と笠懸野文化ホール合同の自衛消防訓練を行いました。

当日は笠懸公民館の調理実習室からの火災を想定し、職員が初期消火・避難誘導など確認をしました。避難完了後には、消火器の使い方

を体験し訓練は終了です。両施設では、もしもの時のために、定期的に訓練を実施しています。利用者の皆さんも公共施設など利用

する際には日頃から非常口を確認しておくなど備えておきましょう。



▲消火器の使い方を体験



藤田朱音さん



三重県四日市市の総合体育館で開催された「全日本女子ボクシング選手権」ジュニア大会で優勝した藤田朱音さん(6区在住)を紹介します。

朱音さんは伊勢崎工業高校の3年生(令和4年3月31日現在)です。爽やかな瞳とかわいい笑顔がとても素敵で、ボクシングをするようには見えませんでしたが、優勝した感想を尋ねると「最初は少しも実感がなくて、友達や先生から拍手や、おめでとうの言

葉をかけられて、初めて実感が湧きました」と嬉しそうに話してくれました。

ボクシングをするきっかけとなったのは、2歳年上のお兄さんがボクシングをやっている姿でした。その勇姿とカッコ良さに魅かれ、自分もやってみたくなり、高校生になってから始めたそうです。

兄妹仲がいいですね。将来の夢は聞かなかつたけれど、ボクシングで全国優勝した芯の強さと優しさを内に秘め、これからはますますに向けて頑張っていくことでしょう。

朱音さん、全国優勝、本当におめでとうございます!!



今年度を振り返る

市民講座運営委員会

第9回市民講座運営委員会が3月3日(木)に開催されました。

今年度の講座を振り返って、「第2講以外は例年と比べて参加者が少なかったが、コロナ禍というのも影響しているのではないか」「参加者の年代が幅広かつた第2講のアンケート結果は今後の参考になるのではないか」等の意見が出ました。

来年度の講座については、テーマを決めて開催することが決まっています。前回の会議で3つに絞られたテーマ「SDGs」「健康・スポーツ」「感染症」について具体的にどのような講座が考えられるかについて意見を出し合いました。どのテーマにするかは、来年度の初めに決定することになりました。

市民講座運営委員会では運営に協力してくれる委員

を募集しています。興味がある方がいましたら、公民館にお問い合わせください。



笠懸公民館チャンネル

団体・サークル紹介



笠懸公民館チャンネル QRコード

笠懸公民館利用団体・サークルの活動風景をYouTubeの笠懸公民館チャンネルで配信しましたので、ぜひご覧ください。

- ◆団体・サークル名：フラ・レイモミ
- 活動：フラダンス



下のQRコードをスマホ等で読むと活動風景をご覧ください



フラ・レイモミ QRコード

感染防止対策に引き続きご協力をお願いします。



みどモス



お母さんと一緒教室 学級生を募集します!!

- ◇実施期間 令和4年7月～翌年3月
(月2回・全16回)
- ◇時 間 午前10時～正午
- ◇対象者 親子で継続的に参加できる方
親：市内に在住または在勤
子：令和4年4月1日現在で1歳6ヶ月～3歳
(平成30年元年4月2日～令和2年10月1日生)

- ◇内 容 季節の行事や集団遊びを通じた情報交換や交流。
- ◇申込方法 電話またはぐんま電子申請システムのいずれか
- ◇申込期間 令和4年4月15日(金)～5月18日(水)
- ◇その他 具体的な内容は開講前に講師と学級生の話合いで決めます。
参加費は無料ですが、活動内容によって食材費等実費負担があります。
新型コロナウイルスの状況により、変更または中止になる場合があります。

笠懸公民館では、子育てに励むパパママを応援しています。

そろそろお友だちと遊ばせたいと思っている方、ママ友がほしいと思っている方、子育てについて話がしたい方、公民館で楽しく活動しながら地域で仲間づくりをしませんか。



曜 日	隔週 金曜日
会 場	笠懸公民館 (みどり市笠懸町阿左美1581-1) ほか
定 員	親子15組 (先着順)
申込方法	電話またはぐんま電子申請受付システムのいずれか 下記の内容をお伝えください。 ① 住所 ② 氏名・ふりがな (親・子ども) ③ 電話番号 ④ 子どもの生年月日 ⑤ 子どもの性別 <input checked="" type="checkbox"/> ぐんま電子申請受付システム 右記のQRコードをお読み取りください
申込み 問合せ先	笠懸公民館 🏠みどり市笠懸町阿左美1581-1 ☎0277-76-2211



令和3年度教室のようす



コロナ感染拡大収まらず ダンスライブ中止

3月20日(日)に開催を予定していたダンスライブ「DANCE COLLECT ION」が中止になりました。「まん延防止等重点措置」が3月21日まで延長されたこと、また市内でも感染者が増加しているためです。

ダンスライブは、「文化祭が中止になり、子どもたちのために発表の場を作りたい」と有志から公民館に相談があり、実行委員会を組織し開催に向けて感染対



▲かっこよく踊っています

約120人が出演予定でした。

策の検討や練習など準備を進めてきました。新型コロナウイルスの感染者が増加し、子どもたちも学級閉鎖や休校などでメンバーがそろわず、十分に練習ができない状況でしたが、保育園児から社会人まで19チーム

約120人が出演予定でした。3月3日の舞台練習では本番用の衣装を着て踊りました。限られた時間の中で、「もう1回やる!」と繰り返し発表曲を踊る出演者の姿が印象的でした。今回は残念ながら中止となってしまうましたが、早く練習の成果を披露できる日が来てほしいですね。

防災を考える

16

BCP

災害などの緊急事態が発生したときに、企業や団体が損害を最小限に抑え、事業の継続や復旧を図るための計画をBCP (Business Continuity Plan) 〓事業継続計画と言います。緊急事態における企業防災やリスク管理の一つですが、義



務化される業種もあり、自然災害以外にも、テロやシステム障害、感染症対策などは、企業にとっては重要な課題になっています。新年度を迎え入園、入学、職場の異動など身の回りの環境が変化する時期ではありますが、もう一度、非常持ち出し袋の中身やハザードマップを確認して、自身の継続計画を立ててみてはどうでしょうか。



コラム豆電球



「よく寝る動物、寝ない動物」

人間の睡眠時間は、約7〜8時間といわれているが、他の動物はどのくらい寝ているのだろうか。

最も睡眠時間が長いのはナマケモノで、なんと一日に20時間、オオコウモリは19時間、オオアルマジロは18時間眠るといわれている。1日中寝ていると思われるネコでさえ14時間だ。

それに対し、最も睡眠時間が短いのはキリンの20分、シマウマは1時間、ゾウやロバ、ヒツジは3時間といわれている。

一般的に草食動物の睡眠時間は短く、肉食動物の睡眠時間は長い。これはエサに含まれる熱量に関係している。肉は高カロリーのため、小食でも十分に体を維



持できるが、草は低カロリーのため、大量に食べなければならぬ。そのため、肉食よりも採食時間が長くなり、睡眠時間が短くなる。さらに、草食動物は肉食動物に襲われないよう、絶えず警戒していなければならぬ。就寝中は最も無防備なので、睡眠時間が短いほど生き残る確率が高くなり、睡眠時間が少なくてすむよう進化してきたようだ。

こえの ひろば

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)

投稿

列車にゆられて(49)

上毛電鉄

野利 哲

上毛電気鉄道は通称「上電」と呼ばれ、中央前橋〜西桐生間25・4kmを走っています。全線開通は1928(昭和3)年ですから、およそ94年間地域の足としての役割を担っています。

このほど、群馬県と沿線3市(前橋市・桐生市・みどり市)で構成する「上電沿線市連絡協議会」が沿線各地を利用者に足を運んでもらおうと、車両のペーパークラフトを作成しました。全8種のペーパークラフ



▲今年の干支が飾られている車内

トですが蒐集するため、一日フリーキップを使い沿線の歴史散歩を兼ねて出かけました。新里駅から歩いて約20分の所に山上城があります。ロウバイの豊かな香りに包まれた城址で、幾多の争いの中1590年廃城になったようです。さらに足を延ばせば山上多重塔があります。北に赤城山

を臨み里山の美しい光景を見ながら膳城に向かいました。資料によれば膳城は1580年、武田勝頼の「膳城素肌(※)攻め」で落城したようです。膳城からは電車で大胡駅へ、歩いて約30分で大胡城に着きました。深い谷の堀切や土塁に圧倒されます。1616年廃城になったとあります。上電の車両は700形といい元京王電鉄の3000系でした。それぞれが特徴のある車体の塗色になって走っています。たまたま、乗り合わせた車両に今年の干支の虎さんの人形が車内に盛りだくさんに飾られていました。歴史探訪で疲れた足をいたわるように感じ



▲走行する上電車両

られました。一日で8種類のクラフトペーパーはゲツトできず、後日また出かけましたが、鉄道会社の涙ぐましい努力に感銘させられ

しんじゅんの中

H

「ありがとう」って言われると

何だか とても 嬉しいね

「ごめんね」って言われると

心がくすぐったいね

感謝の言葉と優しい言葉は

心の奥に染みるから

私も 心込めて言おう

「ありがとう」 「ごめんね」

ごめんね



た乗り歩きでした。フリーキップは一日1300円(大人)。※甲冑(鎧兜)などの装備がないこと

過去の公民館だよりを 見てみませんか?



過去に発行した「かさかけ公民館だより」を、みどり市ホームページで見ることができます!

過去の分を見るためには、スマートフォンなどで下記の二次元バーコードを読み取るか、インターネットで「かさかけ公民館だより」と検索してください。



みどモス

四季の会 三月句会



春の園迎への吾れに飛び付く見
血圧の気になる春のレストラン
しだれ桃かざる我が家の孫女の子
北窓開く八十路の吾れに鳥の声
入院の患者にも来る彼岸かな
手作りの草餅もらふ孫二人
弟が守る実家へ彼岸入り
春の水妻の生家へ汲みに行く
春炬燵テーブルに替へ書く便り
菱餅を焼ひて昼餉の独りかな
雛あられ八十路の婆にくれる孫
墨跡の努力の見ゆる春の展
残雪の故郷恋ひし母恋ひし
ごみを燃す生家の兄と春の猫
春障子猫が破きて覗きをり
嫁菜めし炊き上ぐ母の味旨し
椿餅ほとけの土産に買ふ老舗
庭の山菜莢土を黄色に染め行く
凍て溶けのコースに填まるボールかな
涅槃寺の地蔵の御掛け縫ひ上ぐる
新天地へと支度整ふ弥生かな
味噌豆を煮る火加減大事と夫に言ふ
かみさんの嫌ひな目刺し焼く昼餉
桃の花「どうぞ」と言はれ二三本
客人のうぐひす餅をよばれをり
雛あられ男の子の分も買ひにけり
内科へと巻ひて出かける春マフラー
春帽子孫に被せる手編みかな
散歩する足取りかろし春セーター
桐だんす久しに出しをる春袴
裂き織りで縫ひ上ぐ春のコートかな
涅槃寺若き尼僧の小さき足袋
入り彼岸猫の墓にも詣でをり

松島 陽春
平川 秋桜
佐藤田美香
高野 春蝶
窪田 友美
金井 英磨
高野 光詢
糸井 佳酔
宮本 風花
窪田 劍邦
前原 紫蘭
中谷 邦女
童 鳥海
糸井 良俊
糸井 梅光
韓 百日紅
新羅 光海
石原 青蓮
冠 二郎
横倉 雅
徳田 夕子
糸井 初音
川岸 星漢
小林 狐一
吉田 和義
小林 華笑
金井 光順
梶沢 春蘭
村田 紅蘭
宇野 希子
村田 小町
宇野 勘大
金 光月

群馬の湖を漕ぐ

草木湖 二〇二〇

草木湖(草木ダム)の湖畔、富弘美術館から日光方面へ1kmほど進んだ先に「草木公園ボートのり場」の看板がひっそりと立っています。その入口を入って行くと、草木公園が整備されていて、そこから草木湖(ダム)へ持ち込みの kayak や SUP (スタンドアップパドルボード) を繰り出すことができます。

ほとんどのダム湖は7月から10月の間(洪水期)洪水に備えて水位を下げますが、草木湖も洪水期は満水時より10m以上水位が下がり、kayak や SUP で四季折々の変化に富んだ景色を楽しめます。

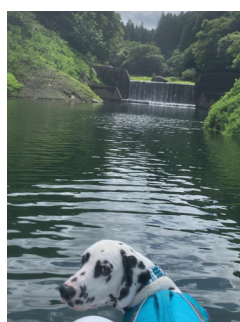
満水の春、湖畔の草木公園や東宮公園などでは桜が咲き、湖上のkayak から



▲草木湖の桜

青い空と碧い湖の間で満開に咲く桜を眺めると、時間が経つのを忘れてしまいます。

夏、水位の下がった湖にはダムに沈んだかつての草木地区遺構が姿を現し、満水時には見られない滝(みかげ原展望地の流れ込み)なども現れ、様相が一変します。国民宿舎サンレイク草木の下を流れる横川が流れ込む入江には、夏になると幻の堰堤が姿を現します。暑い中、SUPに漕ぎ



▲幻の堰堤

疲れると、水しぶきをあげるこの堰堤に近づきマイナスイオンを全身に浴びて休憩します。入江にはサンレイク草木へ通じる階段があり、お腹が減るとそこから上陸してダムカレーをいただきます。美味です。

再び満水の秋、湖面は草木橋の赤い橋体と紅葉が映えて赤く染まります。湖面

に迫る草木橋をkayak から仰ぎみるのは圧巻です。



▲草木湖の紅葉

冬、さすがに寒くて12月以降はkayak も SUP もシーズンオフですが、市内でこれほどのアクティビティを楽しめる場所は他にありません。草木湖は比較的湖面が穏やかなので初心者向けの湖といえます。

大間々町の神梅館では毎年4月からSUP体験ツアーが企画されています。これからの季節にいかがでしょうか。



▲草木橋

上毛かるた⑧

御朱印レディー

「太田金山子育て呑龍」で知られている義重山大光院新田寺は、1613年に徳川家康が先祖とする新田義重を祀るため太田市金山町に創建された浄土宗の寺院です。そこへ迎えられた



▲大光院の桜

僧侶が呑龍上人でした。呑龍上人はとても慈悲深く、その当時は貧しく、我子（わがこ）を育てられず、殺めるか捨てるかで多くの子どもが命が失われていました。それを悲しんだ呑龍上人が救いの手を差しのべ、親から子どもを守ったことから「子育て呑龍」と讃えられ、今も



▲大光院の御朱印

語り継がれています。そこから安産・子育ての祈禱のお寺になりました。

テクテクお城歩き(26)

鮫ヶ尾城 歩遊人

鮫ヶ尾城は新潟県にある続日本100名城のひとつで、春日山城からそう遠くない妙高市にあります。築城の年代は不明ですが、1578年、上杉謙信が死去すると跡目争いで養子である景勝と景虎による「御館の乱」が起こりました。初めは優勢だった景虎方でしたが劣勢となり1579年鮫ヶ尾城に逃げました。

その後、追い詰められ城内で妻子とともに自刃したと伝えられています。

「斐太歴史の里」案内所から道標に従い山道を登ります。東尾根を登りいくつもの堀切と切岸を越え、約30分で本丸に着きます。余り広くない本丸ですが、御館の乱の戦火で焼けた陶磁器や炭化したおにぎりが多数出土したといえます。下山は北尾根を下り案内所に戻りました。この周辺は国指定史跡「斐太遺跡群」として整備されているので、次回には遺跡群を訪ねてみたいですね。

笠懸短歌サークル

二月例会より

コロナ禍に亡母の忌日は先延ばし集ふ日来たれと仏前にぬかづく
友の来て露地茄子談義はづみをり寒さの去れば段取りせむと
今しがた新式オーブン家に来て牛乳たっぷりグラタンかくはす
野辺に咲く水仙供へ墓参り兄の命日五十余年の
「MRI」なる怪し機械に飲み込まる胸の裡さへ撮らるるさまに
コロナ禍に出不精さらに昂じたり三日四日はひげづらのまま

上村 征子
橋内 文夫
久保田茂子
近藤ふさ子
関口 定夫
平山 勇



▲鮫ヶ尾城跡

ちょっと一息



新しい生活様式も新しく感じなくなり、あたりまえの生活になりつつある現在、アカデミー賞が発表されるこの時期は映画館に行つて映画を見たいな一と思う。映画館は感染症対策をして営業しているが、なんとなく足が向かない。特に最近サブスクリプションで、定額を払えば自宅好きな時に好きな映画、ドラマ、アニメなど無数に見ることができると。選択肢が多すぎてタイトルを見ているだけで時間が過ぎてしまうこともしばしば。便利ではあるが物足りない感じも。早く気兼ねなく映画館の暗闇でたくさん知らない観客とウィルスに気にするわけではなく息をひそめ、行つたことのない国の風景や、文化、習慣、ド派手なアクションといった非日常を味わいたいと思う。もうしばらくは物足りなさを愛猫に膝の上で補つてもらおう。

