

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



▲情熱的な和太鼓演奏が観客を魅了（野外ライブ）

多彩なイベント盛り沢山

大盛況の文化祭

「みんなの思いを乗せて」をテーマに笠懸地域文化祭が10月26日(土)と27日(日)の2日間、笠懸公民館とグンエイホールPAL（笠懸野文化ホール）及びその周

辺で開催されました。公民館では、階段で「サントクロースに願いを書こう」という企画が開かれ、来場者の願いごとで溢れていました。また、水彩画体

験、囲碁・将棋体験、ドライフラー・プリザーブドフラワー体験、コケテラニウムやバーバー人形作りなど、たくさんイベントが行われ、親子連れで賑わっていました。そして、書画や写真、盆栽などバラエティーに富んだ作品の他、笠懸町内の小・中学生の習字や工作なども展示され、来場者の目を楽しませていました。みどり市ブランドの即売会も人気で、どれも完売していました。

グンエイホールPALでは、電子オルガンやHIP HOP、フラダンス、吹奏楽などが披露され大きな拍手が送られていました。

屋外では、模擬店や即売会などが行われ、長い列ができていました。そしてボウリングやミニトレーニング、ゴルフのホールインワン体験や、野外ステージの和太鼓演奏など盛りだくさんで、子どもから大人まで楽しむことができた2日間でした。

（2頁にも文化祭の写真）
を掲載。見てね!!



▲展示部会も大盛況



▲練習の成果を存分に!!（ステージ部会）

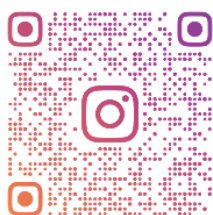
文化祭写真展

※笠懸公民館のインスタグラムでも
文化祭当日の様子を公開しています。



笠懸公民館 SNS 紹介

① Instagram



@KASAKAKEKOUJINKAN
フォローしてね ♪

② YouTube



チャンネル登録してね ♪

令和6年度みどり市公民館大会第1回実行委員会が10月11日(金)に開催されました。メンバーは公民館運営審議会委員を含む12人です。公民館大会の目的は、公民館利用者や地域住民と一緒に、公民館活動について考えることにあります。地域における公民館の役割や抱えている課題、活動の意義など、毎回テーマを決め開催しています。また、公民館大会をきっかけに、地域住民や公民館利用者が公民館活動について理解を深め、公民館活動の意義や大切にしたことを共有化し、

公民館の

未来を拓く

公民館活動を充実・活性化させています。

今回協議され決まった事項は次のとおりです。

○役員(敬称略)

実行委員長

加藤 工太郎

副実行委員長

大矢 英夫

○テーマ

「デジタル化と公民館」

○日程 3月8日(土)

○会場 笠懸公民館

次回、詳しい内容について協議する予定です。

社会環境が目まぐるしく変化して行く中で、若者から高齢者まで、利用しやすい、新しい公民館を再構築して欲しいと願います。





▲自然を満喫

みどり市市民講座が、快晴の10月12日(土)に『健康へのアプローチ』をテーマに開講式を含め始まりまし
た。
第1講の参加者は20人で、講師に獅子内珠羅さんを迎え、鹿田山で「ノルディックウォーキング」を行いました。

市民講座で元気に！ 今年のテーマは『健康』

身体を動かし 健康に

とは、ヨーロッパ北欧発祥のもので、生活習慣病やリハビリ・介護予防・姿勢矯正・ダイエットにも繋がる、今注目のウォーキングエクササイズです。

バスで鹿田山に着いて最初にしたことは、筋力トレーニングで、参加者は「これだけでも疲れた」と話しているくらい、下半身の筋力トレーニングをキツチリしたためきつかったようです。

いよいよメインのノルディックウォーキングに入りますが、手と足がバラバラになつてしまつたり、手と足が同じ動きになつてしまつたりと、慣れるまで大変でした。途中脳トレーニングを入れたりと全身を使う講座でした。

最後にクールダウンのストレッチをしてバスに乗り公民館へ。天候も良く、とても気持ちの良い楽しい1日でした。

～ノルディック・ウォークで期待される効果～

- ①ポールを突く事で30%ほどの体重軽減効果があり、膝や腰の負担を軽減
- ②身体の9割を使用するため、血行が促進され、首や肩周りの凝りを解消
- ③全身を使用する有酸素運動で、普通のウォーキングより運動効果が20%～30%アップし、生活習慣病を予防
- ④ポールがあることで3点支持となり、筋力の無い人も転倒防止や筋肉向上

耳つぼのヒミツ

第2講はハロウインの10月31日(木)に耳つぼセラピスト・食育美容指導士の小野香代子さんによる「健康耳つぼ」講座です。

自分でできる耳つぼマッサージや疲れ目・肩こりの解消を中心に、中国陰陽五行学式に基づいた耳つぼの効果や食養生などを教わりました。

耳つぼは、マッサージす



▲講師の小野さん

るだけでも自律神経を刺激するので血流やリンパの流れを良くしてくれますが、その効果はあまり長く持続はしません。耳つぼシールを貼ることで、ツボを刺激し続けてくれるのです。

耳の形は、お腹の中にいる赤ちゃんに似ています。耳のツボはその赤ちゃんと同じところを指します。例えば、耳たぶであれば頭に近い部分の脳、肩、眼のツボがあります。

耳には全身の各器官に働きかけるツボの反射区があります。東洋医学では、耳はその人の分身とまで捉えられています。つまり、耳を刺激することは全身をマッサージすることと同じ効果と考えられ、刺激で血

行が良くなりスッキリとします。

耳をマッサージした受講者の皆さんから「身体の血行が良くなった」といった声が聞かれました。

講師から作つたばかりの耳つぼマグネットが、受講者に初めて配られ、お感満載の講座でした。最後に全員で集合写真を撮り、和やかな雰囲気でした。

五行と季節で食養生

- *春は肝臓
チンゲン菜・セロリ・アサリ・レモン・菜の花
- *夏は心臓
トマト・ゴーヤ・きゅうり・たけのこ・ナツメ
- *梅雨は脾臓
かぼちゃ・大豆・山芋・卵・米・とうもろこし
- *秋は肺
大根・白胡麻・長ネギ・生姜・にんにく・白菜
- *冬は腎臓
昆布・ひじき・黒豆・海老・くるみ

生きがい・ふれあい・学びあい

高齢者大学

映画でつながる

今と昔

笠懸地域高齢者大学の第4講が10月16日(水)にグンエイホールPAL(笠懸野文化ホール)で開催されました。今回は「16ミリフィルム映画会」で、群馬県生涯学習センターに数多く収蔵されている資料の1つ「ふるさと散歩」から始まりました。

上映に先立ち司会者は「この映画から昔の人々の生活や暮らしを知ることが出来ます。そして、画面の



▲懐かしの16ミリ映写機

中に過去の家族や友人に会えるかもしれません」とい、1988(昭和63)年に製作された地域のお祭りや文化財等が映し出されました。会場から「アレ○さんだ」などつぶやく声も聞かれ、「桐生まつり」「小平の鍾乳洞」「皆沢の百編おどり」等々の情景が、過ぎし良き日々を会場の皆さんに届けていたようです。

2本目はアニメ「走れメロス」でした。太宰治の原作で中学時代の教科書に掲載されていましたね。「人を信じあうことの大切さ」がモチーフとなり、今の時代に相応しい作品のようです。3本目は「健康と温泉」で草津温泉、伊香保温泉、法師温泉等が紹介されていました。

群馬県には77か所の温泉があるといい、ベルツ博士(ドイツの医師)が草津温泉を第1級の温泉地として国内外に広めた功績は大

きいといえます。かぶり湯、打たせ湯等々温泉の効能を健康づくりに利用したらと勧めています。

締めくくりに謎かけが披露され「温泉とかけてなんと解く」「ヨーロッパ連合と解く」その心は「EU(いい湯)だね」会場から割れんばかりの拍手で幕を閉じました。

上映会終了後、視察研修の参加者抽選会が行われました。

花より団子!?

大満足の視察研修

第5講の視察研修は11月1日(金)に行われました。バスは参加者68名を乗せ、高崎市のガトーフェスタハラダの工場見学へ出発!

工場見学を終えた参加者は、お土産コーナーでたんまり購入。バスの座席は大きなお土産袋で埋め尽くされました。

昼食は新田乃庄寒山亭に向かい、この時期にぴったりのな「おきりこみ」をいただきました。参加者の中に

笠懸公民館主催教室事業

参加募集中

ホントは楽しい数学のヒミツ

～映える人生の果実スワガでHappy Lifeを～

令和7年1月18日(土) 午前10時～午前11時30分

Before

数学って解説聞いても意味不明!?
そもそも人生に必要なもの??

After

なんて思っていないか??

そんな中高生の皆さん!!

日常に潜む数学を知り、人生を楽しく彩ろう!!

◇会場 笠懸公民館 2F 視聴覚室

◇対象 市内在住・在学の中学生・高校生

◇定員 30人 (先着順)

◇参加費用 無料

◇講師 岡田 行宏 (元笠懸中学校校長)

◇申込期間 12月13日(金)～1月10日(金)

◇申込方法 Logoフォーム(インターネット)でお申し込みください。
URL: <https://logoform.jp/f/JDtKu>
※インターネット環境をお持ちでない方は、笠懸公民館の窓口または電話でお申し込みください

◇問い合わせ 笠懸公民館 ☎ 0277(76)2211 / FAX 0277(76)2836
※月曜日を除く 午前9時～午後5時

申込フォーム QRコード

は、「おきりこみ」をお土産に買った人もたくさんいました。

午後は縁結びで有名な太田市の冠稲荷神社からスタートです。4種類の白狐が迎えてくれました。

最後は群馬県立館林美術館を訪れました。現代美術の巨匠ジョアン・ミロの展示イベントが開催中で、美術作品を堪能しました。

お土産と笑顔でいっぱいのお研修になりました。



▲縁結びの神社でお参り

親子で楽しむ

秋のイベントを満喫

どんぐりいっぱい

秋をひろいに

親子ふれあい教室は10月3日(休)に笠懸公民館で「どんぐりひろい」をしました。元気に集まった親子3組は持参したペットボトルにカラービニールテープを

切って貼り、かわいいどんぐり入れを作りました。それを持って外に出発！穏やかな天気の下で子どもたちは小さな指でどんぐりを1個ずつ拾いペットボトルに入れていきました。時間がのんびり過ぎる中、お母さんたちは、「いやいや期がきてるのよね」など



▲どんぐりひろいに夢中!!

子育て談議に花を咲かせていました。

交流大事ですね。



運動会と

魔法の世界

10月18日(金)、今回は運動会とハロウィンです。根岸先生が「おはよう」の声をかけると、子どもたちはかけよって来て抱きつく程に馴れ、かわいさが際立ってきました。先生冥利につきますね。

交流ホールを会場に、かけっこからさあ始まりです。「お菓子とり競争」や「風船とり」「玉入れ」など、元気いっぱいの子もたち



▲ハッピーハロウィン🎃

はホールの中を駆け回ります。引き分けになった「綱引き」も頑張りました。

運動会の後は、ロビーに移り「ハロウィンパーティー」です。魔法のステッ

キを持って魔女がやって来たら「お菓子をくれないといたずらするぞ!」って叫ぶのよ」と先生の言葉に元気が現れるとおどろいたのか皆静かになり、泣きベソをかく子もいました。それでも風船とお菓子をもらって大喜び!!魔女にバイバイと手を振ってお別れしました。

楽しくかけ回った運動会

と、魔女におどろいて泣きベソをかいた「親子ふれあい教室」は、無事終了しました。



大人も楽しむ

古典の魅力

10月6日(日)、笠懸公民館の主催講座「大人も楽しい中学古典」が開かれ、9名が参加しました。講師は元東中学校長の三ツ屋雄一さんで、中学校で習う古典を題材に古典の魅力を掘り下げて講義しました。

はじめに、古事記に出てくる八咫鳥が日本サツカーのシンボルになっている意味や、「令和」は万葉集から取られた漢字であったと

いう、現在と古典とのつながりが語られました。

また「万葉集は、天皇から農民まで幅広い階層で歌が詠まれていて面白い」と、当時主流であった恋愛のテーマだけでなく「恋心は募るばかり、あの子が踏んでいる土になりたい(柿本人麻呂)」といった意味のヤンデレ気質(好意が大きくなり過ぎて、愛情表現が暴走してしまう様子)で少し残念な歌が紹介され、受講者を驚かせていました。

古典といえば、中学の授業で「春はあけぼの」。祇園精舎の鐘の声

▲古典の魅力を語る講師の三ツ屋さん

「〜」といったように原文を覚えさせられましたが、意味までは覚えていない、わからないといった経験がありませんか?今回、改めて古典に込められた意味を詠みほぐすことで、古典の魅力に触れることができました。



子どもたちの

古代米収穫体験

「岩宿の里米っこクラブ」は、岩宿の里公園内古代米水田で10月5日(土)に稲刈り・はぜ掛け、26日(土)に脱穀を行いました。



▲昔ながらの脱穀を体験

稲刈りはあいにくの雨でしたが、子どもたちは、悪

青空の下で

楽しく交流

「2区グラウンド・ゴルフ大会」が10月12日(土)に2区区民広場で行われ、約40人が参加しました。
あちこちから「おいしい」



▲狙いをつけて

「ナイス！」など大きな声が上がっていました。

コラム 豆電球

『平安貴族の
トイレ事情とは?』

光源氏、紫式部そして十二単衣など、優雅なイメージのある平安貴族だが、トイレはいつたいうしていただろうか。当時は寝殿造りだったが、建物の中にはトイレがなかったそうだ。トイレのことを「かわや」というが、これは「川屋」

のことではないかといわれている。平安時代には、川の上に小屋をつくり、そこで用足しをするのが普通だったそうだ。

しかし、貴族がわざわざ川まで行くわけがない。彼らは桶殿と呼ばれる部屋に屏風を立て、その後に桶箱と呼ばれるおまるを置いて用を足していたようだ。十二単衣を着た女性は、召使いに手伝ってもらっていたようだ。用を足した後は、当然川へ流しに行くが、そ

のままにされていたことも多かったみたいで、優雅な寝殿造りの建物の中には臭いが漂っていたそうだ。

ちなみに、庶民も川まで行かず、道路で用を足すことが多かったそうだ。そのため町には臭いが漂い、四条北の小路は糞の小路と呼ばれていた。あまりにひどい名前だったため、当時の帝が錦小路に改名したという記録が残っている。

咲き誇るひまわり

人々を魅了



12・13日にはいろいろなイベントが催され、初日には笠懸保存会の皆さんによるお馴染みの「笠懸の武技」が披露されました。

ひまわり畑内に設けられた約200mの馬場沿道には多くの人々が集まり、疾走する馬上から放たれる矢が的を射抜くたびに大きな歓声が上がりました。

駐車場には県外ナンバーの車も目立ちました。連日の好天に恵まれたひまわり畑内の特設ステージでは、和太鼓演奏、大道芸、フラ



▲ひまわり畑で披露

ダンス、チンドンパレード、ハワイアンダンス等々が披露され、ひまわりを見に集まった人々を楽しませていました。

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)

上毛かるた⑦

御朱印レディー

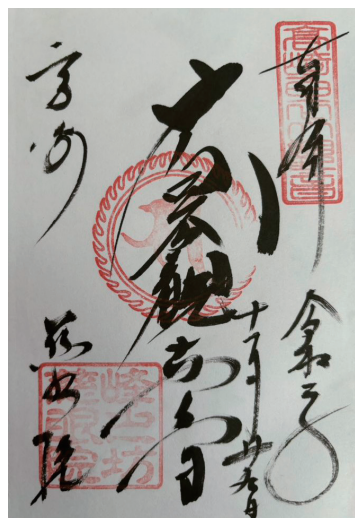
白衣観音慈悲の御手

高崎市西部のなだらかな丘陵は、伝承によると808(大同3)年にこの地に建立された清水寺が本尊に千手観音をまつっていたことから観音山と呼ばれるようになったようです。その観音山の頂にたたずむ白衣観音は1936(昭和11)年に完成しました。高さ41・8mの姿は、遠くからも見ることができ、高崎

のシンボルとなりました。完成当初は、まばゆいばかりに神々しく優しく輝いていたそうです。

観音像は、戦病死された兵士の慰霊と高崎の発展などを願って、実業家井上保三郎が建てました。

この札には、戦中戦後の群馬県民の苦難と深い悲しみを見つめてこられた白衣観音に「日本の将来を背負っていく子どもたちに、慈悲の手を差し伸べて見守ってください」との願いが込められているそうです。白衣観音は慈眼院にあり、鎌倉中期に執権北条義時三男、相州極楽寺入道重時により創建されたと言われ、多くの人々に学問を教え日本文化の発展に貢献しました。



▲白衣観音の御朱印

寺入道重時により創建されたと言われ、多くの人々に学問を教え日本文化の発展に貢献しました。

みどり市 スケッチ vol.13

「絵画展」

萩 芳岳

みどり市の童謡ふるさと館で「アーカーシャからデリカート2024展」が開催されていました。清楚な佇まいの童謡ふるさと館には芸術の香りが漂っていました。この作品展は多くの障がい者施設が企画運営に携わっているとありました。

冒頭に「知的障がいを障がいというとならえ方でなく、



▲個性あふれる作品たち

ひとつの個性であるという考え方で表現活動(絵画やオブジェ)を通して、作者の感性を感じ取ることができるとありました。

作品展会場に一歩足を踏み入れれば、そこはデリカートに埋め尽くされた世界でした。繊細に、優美に、

そして大胆な発想の描写の作品に胸の奥が熱くなりました。

一つ一つの作品からにじみ出る作者の感性をつかがい知ることができました。紙をちぎって丸め筒の内に積んだ作品や緻密なデザインによるボールペン画、鮮やかな色彩の絵画の数々、どれも見たえのある作品で、生きていることの素晴らしさのメッセージを感じとれました。作者の意図するものはなんだろう、などという難しいことは考えずに楽しませてくれました。作者の感性を引き出し、それを具現化していく芸術活動が永遠に続くようにと願うものです。

笠懸短歌サークル

十月例会より



踏切に群るる人等に何事と問ふ吾が前をSL走る
国宝「蘭亭序」の神々しきに台湾故宮で親しくまみゆ
激しかりし今年の夏も逝きたるか法師蟬今朝遠くに聞きぬ
棚のものに手の届かざり身長縮みに気付く八十路を過ぎて

上村 征子
久保田茂子
関口 定夫
平山 勇

かさかけ

どうぶつ家族⑩

元野良猫チャッピー

(7区)

おいちャッピー。元野良猫さ。

「みゃー」って生まれて3年くらいあちこち放浪してたんだけど、最近の夏は暑過ぎだし、冬は空っ風でけっこうツラかったよ。

ところが今年の冬も寒くて腹空かしてたら、たまたまうどん屋の看板猫フクちゃんや仲良くなつてさ、フクちゃんってすごく良いヤツで、いつも会ったたび、「うち寄ってきニャよ」「ご飯食べてきニャよ」って誘ってくれるんだ。それでちよくちよく遊びに行ってた



フクちゃん(下)を

おしのけるチャッピー(上)を

でさ、お礼に裏の空き地で時々ネズミとかへびを捕まえてお母さんにあげるんだけど、「ギャー」って悲鳴を上げるの何でかな？

あなたも家族(ペット)を紹介しませんか!?

募集対象 犬・猫・小動物など、どんな種類の動物でも OK
※品種や飼い主名等は掲載しません。

【留意点】
・編集協力員による対面取材後に、紙面へ掲載します。
・次号以降のお友達の家族(ペット)の紹介にご協力ください。
・在住区域(行政区等)を掲載させていただきます。

【応募方法】
飼い主の氏名・連絡先・家族(ペット)の情報を
電話またはメールで笠懸公民館までお伝えください。
☎ 0277 (76) 2211
✉ kourinkan@city.midori.gunma.jp



QRコード

四季の会 十一月句会



晩秋や残る病葉ゆする風
石仏を囲むすすき野陽が沈む
運動会照れて舌だす得意顔
久に着るレインコートや秋の雨
久に行く山のおくつき萩こぼる
腰丈に秋草生うる吾が狭庭
裏庭にひとときわ美しき秋海棠
酔ひ覚めの水飲みおれば終電車
穢れなき吾が娘の成長秋の空
おみくぢを結ぶ二人よ老夫婦
コンサート出れば町の灯月静か
いわし干す軒三尺の漁師街
山羊三頭もくもくと食べ小春かな
無花果の食べず嫌ひや家の妻
さるすべり花落つ庭に佇めり
晩学に通ふ道の辺すすき原
柿の実の仏に供ふ朝かな
無花果のはぢけて落つる庭の隅
村人もすくなくなり猪増ゆる
消灯の窓辺をぬらす秋の雨
通草の実知らぬ子ばかりピアス揺れ
晩秋やホットミルクで暖まる
草紅葉色づき萌ゆる桐生川
何時の世もをなご頼もし泡立草
咲き満ちてけがれなき空秋海棠
白芙蓉べに色に閉づ夕間暮れ
たっぷりとお代わり所望とろろ汁
穴惑い名残りを惜しむ日和かな
草風つけて戻り来猫と居り
晩秋や草地の墓の佬しきよ
秋深し足尾の里の水車小屋
沖暗し灯台の灯よ時雨くる
勤行をのんびりと聴く穴惑い

中村富喜女 吉野源五郎 中野千鶴 泉純佳 川道ひさ女 国木美代香 松島陽春 宇野椿 細川桂 山本舞華 櫻本千春 佐藤由美香 山本歌仙 高野春蝶 金井英磨 高野光詢 横倉雅 糸井梅光 前原紫蘭 宇野順雪 裾沢春蘭 糸井初音 小林狐一 石原青蓮 小林華笑 徳田夕子 新羅光海 韓百紅 宇野由希子 村田小町 宇野勘大 金月

ちょっと一息



2024年もあつという間に11月。東京からみどり市に移住して2回目の秋・冬を迎えようとしています。都会の喧騒から解放されて、ゆっくりと流れる時間に浸り、自然を感じながら心を癒し、日々の生活を送りたいと移住してきました。自然が多く、季節感が顕著に見える風景は心の癒しの元になります。また、高層ビルや住居の密集による圧迫感が無い分空が広く見え、閉鎖感から解放され、ゆとりを感じる事ができます。地方ならではのメリット、デメリットは個々に感じる部分に違いはあれど、どちらも受け入れて生活する事がその地域の良さをもっと深く感じとれるのではないかと個人的には思います。私自身、群馬県内や近隣などのおすすめスポットなど行けていない場所は沢山あります。素敵な場所は沢山あると思うので、地方の良さを外部にもっとアピールしていく事も大事だと感じ、これから自分なりに出来ることや、周りを巻き込んで行動する事を加速させて行こうと思いました。

(star☆web)