

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

健康長寿の秘訣を学ぶ

令和6年度みどり市市民講座第4講が、12月14日(土)笠懸公民館交流ホールで開催されました。

テーマは「血管健康プロジェクト」で、講師は明治

安田厚生事業団の健康運動指導士として活躍されている天川和美さんです。

講演に先立ち、受講生たちは血管年齢を測定しました。



▲講師の天川 和美さん



▲血管年齢を測定

測定結果には「平均脈拍、血管推定年齢、末梢血管健康度」等の項目が印字され、血管の「いま」が解りますと説明していました。健康寿命は血管の健康からといい、血管壁が厚くなったり、血管内にプラーク(脂肪やコレステロールの固まり)ができるとう血流が悪くなり動脈硬化になりやすいとのことでした。

からの諺にある「何事も好き嫌いせず腹八分でおさめる」ことが長生きの秘訣のようです。

実技ではおすすめのエクササイズとして、椅子を使つての「かかと上げ下ろし」「つま先上げ下ろし」や「肩回し」「体ひねり」などを、事業団の健康運動指導士・荒谷生子さんの指導で行い、心地よい汗をかき修了しました。

笠懸公民館主催

あなたの企画が地域を変えるかも？

市民講座運営委員募集！

笠懸公民館では、市民のみなさんの自由な学習・豊かな生活を支援するためにみどり市市民講座を開催しています。この講座は、自ら学び、学習の輪がさらに広がることを期待して、運営委員により企画から開催までを行っています。

- 任期 令和8年3月31日まで
- 申込 笠懸公民館へ氏名、住所、電話番号をお知らせください。(電話・FAX・メール)
- その他 月1回程度の会議(夜間)で講座内容等を話し合います。※報酬はありません。
- 対象 みどり市在住・在勤の方

年末のひと時

落語で大笑い

12月3日(火)、笠懸地域高齢者大学第7講がグンエイホールPAL(笠懸野文化ホール)で開催されました。「お楽しみ落語会」と題し、内容は北関東素人落語会の皆さんの落語で、受講生たちは年末のひと時を楽しみました。北関東素人落語会は約20年前に落語好きが集まって発足し、年に数回の公演や、地域へのボランティア活動として施設訪問など続け、今日に至っているといわれています。



▲トリを務める風香亭粋楽さん

一番手は風香亭句楽さんの「金明竹」、二番手は三洋亭大矢さんの「健康落語」、中入り後に風香亭粋楽さんの「天才」。古典落語や世相を反映した現代落語などが披露され、大きな笑い拍手が会場を包み込みました。

公演終了後、閉講式では、視察研修を除く6講座に参加した受講生51人に笠懸公民館長より皆勤賞が贈られ、令和6年度の高齢者大学は修了となりました。

サンタが

やってきたぞ

笠懸公民館で12月20日(金)「親子ふれあい教室」のクリスマス会が開催されました。

部屋の飾りからスタート。ボール紙で作った長ぐつをパネルにテープで吊します。部屋のまわりには色とりどりのキラキラモールがお母さんたちの手できれいに飾り付けられました。クリスマス

マスムードいっぱいです。ヴァイオリンのミニコンサートやお母さんたちの紙芝居、先生による「はらぺこあおむし」のパネルシアターなど楽しく遊んでいると、真白いヒゲをはやしたサンタさんと、かわいいトナカイさんがやって来ました。拍手で迎えてくれた子どもたちにプレゼントが手渡されました。

部屋の中をかけ回って喜んでくれた子どもたちと最後に記念撮影しました。お



▲メリークリスマス

家にもきつと、サンタさんがやって来ますよ。

詳細決定

公民館大会

第3回みどり市公民館大会実行委員会が12月11日(水)に開催されました。

講師の茂木勇さんを交え、講演内容を検討。茂木さんは昨年の公民館大会でも講演の実績があります。テーマは『デジタル化で

公民館の「つ・ま・む」はどうなる』に決定。

大会形式は講演とグループ討議で、これからの公民館の在り方について意見交換をする予定です。

「つ・ま・む」とは、公民館機能の「つどう」「まなぶ」「むすぶ」の頭文字。デジタル化で公民館がどう変わっていくのか、一緒に考えませんか？

令和6年度みどり市公民館大会

デジタル化で 公民館の「つ・ま・む」はどうなる？

参加費無料！

公民館機能の「つどう」「まなぶ」「むすぶ」の頭文字「つ・ま・む」。デジタル化でどう変わっていくのか、一緒に考えましょう。

日時 **3月8日(土)**

午後1時30分～4時30分
(午後1時受付開始)

場所 **みどり市笠懸公民館**

(みどり市笠懸町阿左美1581-1)

■基調講演とグループ討議

講師 群馬大学共同教育学部 兼任講師 茂木勇 さん
(元前橋市桂萱公民館長)

お申込・お問合せ

下記電子申請、各公民館の窓口または電話・FAX・メール

※窓口・電話は、休館日(月曜日)を除く午前9時から午後5時まで
※FAX・メールの場合は、住所・氏名・電話番号をお知らせください。

笠懸公民館 電話:76-2211 FAX:76-2836

大間々公民館 電話:76-2310 FAX:72-4312

東公民館 電話:97-2721 FAX:97-2424

メール kouminkan@city.midori.gunma.jp

主催:みどり市公民館大会実行委員会・笠懸公民館・大間々公民館・東公民館

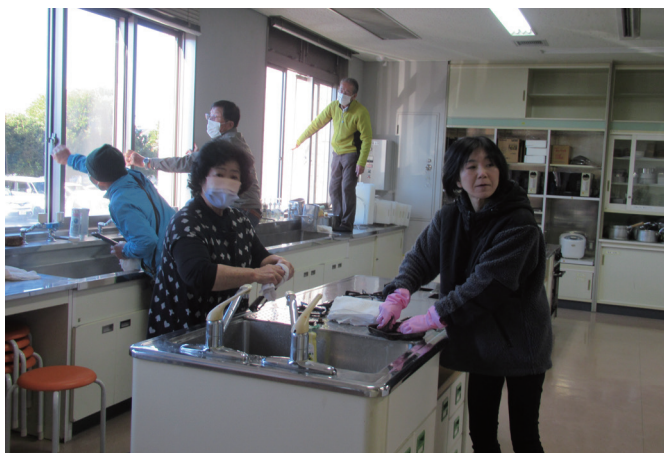


電子申請QRコード

みんなが使う公民館 きれいになったね

笠懸公民館大掃除が12月8日(日)に行われました。公民館利用の各団体から約270人集まり、それぞれの分担場所に分かれ手際よく清掃にとりかかりました。天気も良く公民館外周の枯れ葉もきれいにかき集めました。

料理実習室では男性が3名、窓とブラインドを洗い、女性たちは流し台やガスレ



▲利用者の笑顔広がる大掃除

者(の)会の役員が見回りに来て「食器棚がまだですね」と、6名手伝いに呼んでくれたのでとても助かりました。気持ち良く、綺麗に掃除する事ができました。作業後はお茶とコーヒーが用意され、参加者は飲みながら立ち話に花を咲かせていました。



▲一丸となってキレイに☆

堂々と力強く

毎年人気の公民館主催「冬休み書道教室」が12月26日(木)・27日(金)に午前・午後の部に分かれ行われました。

講師は公民館で活動している「書道サークル」のみなさんです。

小学1・2年生は鉛筆とフェルトペンを使って「書き方」、3年生から6年生は「書き初め」を学習しま



▲一字一字丁寧に

した。

講師が見守る中、子どもたちは真剣に筆を運んでいました。3年生の男の子は「初めてで難しい」と言いながらも、講師のいうことをよく聞きながら書きつづ



▲一筆入魂

コラム 豆電球



『南極と北極、どちらが寒い?』

近年は温暖化の影響で極寒地の氷が溶け出すことが問題視されている。最も寒い地といえは南極と北極が思い浮かぶが、いったいどちらが寒いのだろうか。

南北という極の違いこそあれ、同じ緯度にあるわけだから、寒さも同じ

ように思えるが、実は北極より南極の方がはるかに厳しい。

北極の平均気温がマイナス30℃前後に対し、南極中心部はマイナス60℃にまで達するので、その差はなんと30度だ。南極がこれほど寒いのは、ふたつの理由がある。

ひとつは、南極は大陸で北極は海だから。海水と大陸を比べると、大陸のほうがはるかに熱しやすく冷めやすい性質を持ち、氷の下

にある海水はマイナス1・8℃以下にはならないので、北極の氷原の下には懐炉があるようなものだ。そして、もうひとつの理由は、南極の氷の厚さが平均2450mもあるため。南極大陸の平均標高は2000m以上。山の上が寒いのも同じ理由で寒いというわけだ。それに対し、北極にはただ氷原があるだけで、標高は高くても数十mにしかない。

1枚は学校の宿題提出に、1枚は公民館の「書道教室作品展」に展示されました。

アンデスの響き 南米文化を楽しむ

12月15日(日)に笠懸公民館

交流ホールにおいて「アンデス音楽を楽しむ会クリスマスコンサート」が開催されました。参加者が手拍子をしながらか音楽に合わせて楽しむ姿が見られ、中には踊っている人もいました。

会場ではアンデス地域の伝統的なキヌアのスープやマテ茶が配られ、参加者の皆様は南米の文化を感じな



▲踊りと音楽が交差するアンデス音楽

ノスさんとソニヤドーレスさんによる演奏が行われました。彼らの音楽は、観客を魅了し、会場全体が一体となつて盛り上がりしました。

このようなイベントは、地域の文化交流を促進し、多様な文化を理解し合う貴重な機会です。今後も続けて欲しいものですね。



▲音楽と共に味わう南米の味

古代米作りの 締めくくり

11月・12月は「岩宿の里

米つこクラブ」の締めくくり。サトイモほり、しめ縄作りに閉校式を行いました。昨年の4月から8ヶ月の間、種まきから田植え、稲刈りを経て、残った稲わらまで無駄なく正月用のしめ縄飾りを作り、古代米作りは終了となります。

今年度は県外からの参加



笠懸図書館で12月7日(土)あしの会による「クリスマスおはなし会」が行われました。

約40組の親子が一早いクリスマスを楽しみました。大型絵本の「ぐりとぐらのおきやくさま」「やさいさん」や手遊び・手品などが披露され、歓声や拍手で会場はにぎわいました。おはなしの後はみどモス



▲大豊作のサトイモ😊

もあり、米作りの楽しさ、大変さを親子で感じていたようです。

最後は、毎回お楽しみの古代料理研究会の皆さんが

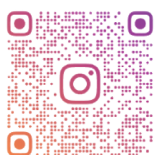


▲笑顔でつながるクリスマスおはなし会

との記念撮影です。みんな笑顔でした。

笠懸公民館 SNS 紹介

Instagram



@KASAKAKEKOUJINKAN
いいね👍してねが

YouTube



サークル動画
UPしました



作ってくれた、そば・おでん・あんぴん(大福餅)を食べて閉校となりました。



▲しめ縄づくりに挑戦!!

みんなで卓球 熱き戦い



第15回みどり市オープン団体卓球大会（主催…みどり市卓球協会）が12月15日（日）に桐生大学グリーンアリーナ（みどり市市民体育館）で開催されました。

小学生から大人まで年齢に関係なく戦います。賞品は毎年カップラーメンで、

小中学生は楽しみにしています。

結果は次の通り。

☆男子団体 A

優勝 JUTOKU

ジュニアA

準優勝 ボブクラブA

第3位 COMMONS

第3位 BLACK

BIRTHDAY

☆男子団体 B

優勝 JUTOKU

ジュニアC

準優勝 笠懸南中学校B
第3位 梅田中学校

☆女子団体 A

優勝 JUTOKU

ジュニアA

準優勝 おおま

☆女子団体 B

優勝 JUTOKU

ジュニアB

準優勝 広沢中学校A

全ての部門でJUTOKU
Uジュニアチームが優勝しました。

防災を考える

49

防災教育

先日、みどり市障害者福祉センターで行われたみどり市社会福祉協議会主催の「災害について考えよう、災害を身近に感じよう」に参加しました。小学生対象の企画ですが、起震車、煙避難体験、新聞紙スリッパやポリ袋で雨合羽作り、防災クイズなど盛りだくさん。社会職員で防災士でもある斎藤さんの話も楽しく、防災の大切さを学ぶこと

ができました。また、笠懸町婦人会による炊出訓練も兼ねて、昼食のカレーライ스가提供されました。

災害大国の日本では、子どものうちから防災に興味関心を持つように促し、被災時の備えとして、防災に関する知識を得ておくことが重要です。

防災教育を行うことで、単に知識として知るだけでなく、自分ごと



▲大地震の揺れを模擬体験

現代の名工に学ぶ

絵画教室

12月21日（土）・24日（火）・26

日（木）、洋画家で刺繍絵画の第一人者である荒木千恵子さんを講師に招き、笠懸公民館1階ロビーでジュニアアカデミー絵画教室を開催しました。

桐生市にアトリエを構え、現代の名工にも選ばれた荒木さん自ら、市内小中高生に水彩画やパステル画、デッサン画を終始熱心に教えてくれました。

りーでは荒木さんの作品展も開催されており、参加者は数々のすばらしい作品の前に、色遣いや陰影のつけ方などを熱心に学んでいます。



▲講師の荒木千恵子さん

画業70年に及ぶ現代の名工から一つ一つわかりやすい指導が入るとそれぞれの作品がぐっと引き立ちます。

講師のお弟子さんたちもスタッフとして指導に加わり、短い時間でしたが参加者はワンランクアップの絵を描くコツを教えてもらえました。



▲メキメキと上達

新春の 華やかなひととき

2025年みどり市新年賀詞交歓会が1月6日(月)に、みどり市公民館にて盛大に開催されました。

会場内では、相澤忠洋さんの資料展示や荒木千恵子さんの作品展もあり、地域の文化や芸術に触れることができる貴重な場となりました。

また、市内で獲れた鹿肉



▲新春の調べが響き渡る

オープニングセレモニーでは、大間々中学校と大間々東中学校の吹奏楽部合同チームによる演奏が行われ、「レ・ミゼラブル・メドレー」と「ディズニー・ブロックバスターズ」が披露されました。中学生の情熱あふれる演奏は、会場を一層盛り上げ、新年の幕開けを華やかに彩りました。



▲みどモスもお祝いに

にぎわう新年 もちつき大会

笠懸町第2区公民館で1月5日(日)、恒例の「もちつき大会」が行われました。天気も穏やかで大勢の区民が集まりました。

ふかしたもち米がうすに入れられると、待ってましたばかりに、子どもや大

見えない力が 未来を照らす

令和6年度第2回東毛

地区人権教育指導者研修会が12月7日(出)、グンエイホールPAL(笠懸野文化ホール)で開催されました。講師はパリパラリンピック(2024年)男子5000m(視覚障害T11)銀メダリストの唐沢剣也さんとガイドランナーの小林光二さんです。唐沢さんは10歳で失明。リオデジャネイロパラリンピック(16年)で盲目の選手が活躍する姿に奮起。ト

人たちが順番にぺったんぺったんとき始めました。

つきあがったもちほ、あんこやきな粉、からみもちになり、みんなに振る舞われました。

もちをほおばりながら、新年のあいさつやおしゃべりでにぎやかでした。



レーナーやコーチらに支えられ、また東京パラリンピック(20年)から小林さんがガイドランナーに加わり現在に至っています。

唐沢さんは「小林さんと出会い、数々の大会に臨んで賞を頂きました。障がいはずしも不幸とは限りません。見えないことで他の感覚が働き、物事を理性的に判断できると思います。これまでたくさんの方々の優しさや暖かさに支えられてきました。本当にありがたいことで、そして現在が「あります」と話しました。ガイドランナーの小林さんは箱根駅伝やニユーイ



▲元気に餅つき！ぺったん♪

ヤー駅伝等に出場するほどの実力者。「私の役割は、競技中の選手の安心安全。走りながらカーブや坂の斜度・角度を的確・簡潔に伝えることです。これは障がいの有無に関わらず、お互いの信頼関係がなせる阿吽の呼吸だと思っています」と話していました。

回覧された銀メダルとテザー(伴走ロープ)から、『メダルの重さ〆思いやりの重さ』というのを感じました。



投稿

御朱印めぐり

御朱印レディー

今年は巳年です。1000年以上も続く歴史ある八坂神社に1月5日に行ってきました。太田市の世良田東照宮のすぐ近くにありま

す。弁天様を祀り、白蛇もい

る神社は数社ほどだそうです。白蛇弁天社は本殿の北側に鎮座しています。

金運、財運のご利益があり、巳の日には白蛇の抜け殻を授与しているそうです。

御朱印は勿論、蛇の絵が描いてある物にしました。八坂神社では白蛇の観覧ができますが、残念ながら白蛇は冬眠中。観覧できませんでした。ゴールデンウィーク頃には目覚めるそうです。その頃改めて行き



▲八坂神社の御朱印

たいと思います。

かさかけ

どうぶつ家族⑫

諭吉くん (7区)



▲諭吉くん

4年前の残暑が厳しい頃、庭で胎盤がついたまま弱々しく鳴いている仔猫をお家のお父さんと娘さんが見つ

けました。どうやら母猫に産み捨てられて時間もかなり経過していたようです。仔猫は体中に蟻が群がり瀕死の状態だったので、2人は急いで病院に運びました。危険な状態でしたが、幸い一命を取り留めると、その日お仕事中だったお母さんの携帯にお父さんからメッセージが届きます。「新しい家族が増えました」新しい「家族」にびっくりのお母さんでしたが、もつと驚いたことはお父さんが仔猫をお迎えすると言ってきたことでした。

実はお父さんは元々猫嫌い。お家には先住犬のレオンくんがいますが、まさかお父さん自ら猫をお迎えするなんて思ってもみなかったそうです。

あれから4年、諭吉くんはすくすく育ちました。ちよつと大柄なので、家のほとんどのドアノブに手が届き、そのまま器用にドアを開けることができるそうです。

今ではすっかり猫好きのお父さんの背中や肩に乗って遊ぶのが大好きな諭吉くんです。

四季の会 一月句会



中細の手編みセーター身にまとふ

実話とは違ふ伝説女正月

庭先を飾る照明冬の宵

庭南天紅白活けしお元日

海沿ひの松の海岸初日の出

丸餅を夫にも供へ明けの春

初御空のぞむ山並み輝きて

七日粥老ひて健やかなる母と

山の神やまを鎮めて山眠る

願ひ込め子どもに送る御節かな

鴨の群れ水輪広ぐる湖の宿

村の衆焚き火を囲み茶わん酒

夢多き仕事に遊び日記買ふ

節料理家族で作る笑む厨

寒卵娘のみやげ二パック

スーパ一の御節を買って娘が来たる

庭の柚子お風呂に入れて夫を呼ぶ

ストーブで餅焼く朝の独りかな

猫の耳ピクリと動く冬の蠅

庭で咲く最後の菊を供へをり

どんどこ焼き松の灸が立ち上ぐる

孫たちと美しき落ち葉を見つけをり

手作りリース飾る玄関クリスマス

暖簾だす女将の一声初明り

初旅や心新たにみくじ引く

実南天玄関に活くお正月

初夢や吉祥天女おごそかに

山茶花や花散る寺の石畳

初詣身を引き締むる我已年

どんどの火焚き上ぐ村の大田圃

泣き言は口には出さず冬木の芽

初夢や己が見栄きる大舞台

余生とは静かに早し枇杷の花

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

江原大樹

宇野椿

細川由桂

江原麗華

櫻本千春

細川和勘

佐藤由美香

江原隆鍼

高野春蝶

中村祐月

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

金井英磨

宇野勘大

金月

列車にゆられて(74)
北総鉄道

野利 哲



▲北総鉄道 9000 形

千葉県北部を走る北総鉄道は、成田スカイアクセス線として、その存在を示しています。京成本線の京成高砂駅から印旛日本医大までの32・3kmの路線で、千葉ニュータウンと東京都心を結んでいます。比較的新しい路線で部分開業を繰り返しながら、2000(平成12)年に全線開通しました。軌間は京成電鉄と同じ1435ミリで、全線が複線化されています。(JR線は1067ミリ)

京成高砂駅を出ると矢切駅まで市街地を走りますが、その先は郊外の北総台地をひたすら走ります。驚いたことに踏切は見当たりません。そのためスカイライナーなど東京都心から成田空港駅まで約69kmの距離を36分で走ります。

そして、北総線には京成電鉄、京浜急行、北総鉄道の三社の車両が路線に運用され、鉄道ファンを魅了しています。

運賃は京成高砂～印旛日本医大 片道820円
フリーキップは期間限定で1日用 1000円。



▲印旛日本医大駅の駅舎

令和7年度 笠懸地域文化祭

企画広報部員大募集!!

みんなで文化祭を盛り上げましょう!!

主な活動

- ◆文化祭全体の企画や運営
- ◆文化祭を盛り上げるイベントの企画
- ◆文化祭の宣伝
- ◆当日は文化祭スタッフとして、会場全体を盛り上げます!

【申込方法】

公民館窓口、電話、FAX、メールなどで、ご連絡ください

【申込しめきり】2月17日(月)

【応募資格】

みどり市在住・在勤・在学者または笠懸地域文化祭に関心がある方で、企画広報部会及び文化祭の運営スタッフとして参加できる方

【申込先・問合せ先】

笠懸公民館 電話: 76-2211 FAX: 76-2836

メール: kouminkan@city.midori.lg.jp



笠懸短歌サークル

十二月例会より

長命の叔母は身罷り父母の世代鬼籍に入りて胸も鎮もる

「金のなる木」三年越しにつぼみ持ち近づく新春の開花またるる

「アベマリアー」響く歌声夢の中安眠紡ぐ明日合唱祭

「谷中」なる東京の墓地を振り返る縁あるみ魂送り帰るさ

起秒時計だれか押しるむ校庭を公孫樹落葉と風のかけっこ



上村 征子

加藤 康子

久保田茂子

関口 定夫

平山 勇

ちょっと一息



昨夏、松尾芭蕉が記した「更科紀行」を読んで、何度か姨捨の棚田にある長楽寺、そして姨捨山周辺を歩いた。

芭蕉が歩いたのは1688年8月、約336年前だ。この地は平安時代から観月の名所と知られ、観月のため芭蕉が更科を訪ねたのは「奥の細道」紀行の1年前のことという。棚田に立てば、当時に比べると自然の景観は変化しているようだが、「田毎の月」は変わらずみごとに光彩を放ち、姨

捨駅(標高587m)から見る光景は圧巻だ。

姨捨伝説(冠着山)の山頂に立てば、善光寺平の見事な光景に感動する。そして、老いたる母の息子への優しさに包まれた姨捨伝説が思い出された。

「俤や姨ひとりなく

友の月」

この姨捨山(冠着山)は筑北三山(長野県筑北村)と呼ばれ、その一つだという。残る2座の四阿屋山と聖山を日を置かず歩いた。芭蕉が詠んだ句を一つ一つ思い起こしながら猿ヶ馬場峠から姨捨の棚田へと向かった。

(余)