

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



謹んで
新年のお喜びを
申し上げます
令和5年



▲富所哲平さん

第1講「SDGs基礎講座」1人の100歩ではなくみんなの1歩」の講師は、みどり市観光大使でもあるお笑いコンビ アンカンミンカンの富所哲平さんです。

基礎を学ぶ 第1講

令和4年度みどり市市民講座が笠懸公民館交流ホールにて10月6日(木)に開講しました。今年度は「SDGsを学ぼう」をテーマとした全5講の連続講座です。

市民講座開講！
テーマは「SDGsを学ぼう」

全体が日本と同様の生活をしたら地球2.8個分の資源が必要になることを力説していました。ではなぜ私たちは今生活できているのか。それは、未来に借金をしている状態であるからとのこと。そこから、目先の利益だけではなく、長期的な視点で物事を見ることが大切であると伝えていました。また、人は知ってしまつたら必ず気にかける生き物であり、まずは今世界で何が起きているのかを知ることが大切だと訴えていました。

難しい内容の中にもお笑い芸人ならではのユーモアがあり、集まった43人の受講者の笑い声が会場内に響いていました。SDGsへの理解が深まる講座でした。

未来のエネルギーを考える

市民講座第2講

第2講「群馬県の再生可能エネルギーについて」が10月20日(木)に開催されました。講師は群馬県グリーンイノベーション推進課の藤田雅己係長です。

日本のエネルギー政策の第一は安全性、次に安定供給、経済性、環境適合だそうです。現在のエネルギー

は「石油・LPGガス」「天然ガス・石炭」「原子力」「再生可能エネルギー」ですが、それぞれ役割があります。石油・LPGガスは、貯蔵が容易なことから平時に加えて緊急時でも重要。天然ガス・石炭は、調整的な役割を担い、原子力には安定性があります。再生可能工

SDGsとは、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略で、2030年までに持続可能なよりよい社会を目指す国際目標のことです。世界共通の17の目標から構成され、地球上の誰一人取り残さないことを誓っています。



SDGs 17の目標の図

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう

ネルギーは最も期待されていますが、安定性に問題あり。どれも一長一短があるということ。ただ安全性を最重要視するなら原子力を推進するのは群馬県としてもいかがなものかという意見もあるそうです。

また、研究中の水素やアンモニアはこれから期待されるエネルギーです。国も力を入れており、実現すれば日本にとって究極のエネルギーになるかもしれないとのことでした。

再生可能エネルギー（発電）には、太陽光、バイオマス、小水力、風力、地熱等がありますが、決定打はないため、地域に合わせて利用していくことになるということ。群馬県としては、全国4位の日照時間、全国8位の水力発電量、そして関東一の森林面積を生かした再生可能エネルギーの導入促進に力を入れているということです。これらの導入には各種の助成もありますので、利用できそうなら検討してみてはいかが？

生ごみで健康な野菜作り

市民講座第3講

第3講「生ごみリサイクル菌ちゃん野菜作り」が11月10日(木)、農業法人株式会社社菌ちゃんふぁーむ代表取締役の吉田俊道さんを講師に迎え開催されました。

生ごみリサイクルの方法をたくさん話されると思っていたのですが、コロナ関連の話につながることも多かったです。

吉田さんが提唱する生ごみリサイクルは、簡単に言えば、生ごみを米ぬかの力を借りて漬物のような美味しい状態にして肥料に使うということ。有機肥料である鶏糞や牛糞などを使った有機農法とも違います。最後に「EM菌(※)」を使った方法」との違いについて質問がありました。発酵過程は同じということ。違うのは、EM菌を購入するか、自分で米ぬかから菌を作るかということ。興味深かったのは、元気で健康な野菜は虫が嫌いな

成分が多いため、虫に食われにくく、病気にも強いということ。実際の虫の被害と野菜に含まれる成分の相関関係が数字で示されたのですが、本当にびっくりしました。それは人間も同じで、コロナに関しても怖がるより自分自身が健康になり、免疫力をつけることが大事だと話されました。

毎日出る生ごみをちよつと手間をかけて肥料にする人が増えればいいなと思いました。

※EM菌 乳酸菌、酵母、光合成細菌などの善玉菌の集まり



▲語りかける吉田俊道さん

お母さんと一緒に

気をつけて！ 交通安全教室



笠懸公民館音楽室で、第8回が11月4日(金)に開催されました。

今回は、交通安全教室です。ぬいぐるみの「カンちゃん」を持った女性警察官の腹話術から始まりです。楽しく交通のルールのお話を聞いた後は、キティちゃんのビデオを見ました。道路の歩き方・横断歩道



▲パトカーと一緒に

の渡り方・道路標識の見方など、とても分かりやすく説明していたので子どもたちも静かにビデオを見ていました。

その後、大きな犬の着ぐるみの「ワンダくん」が登場！女性警察官が持っている信号機が赤になると、ワンダくんが渡ろうとします。

キラキラ輝く スノードーム



こどものお部屋で第9回が11月18日(金)に学級生の親子7組が参加して行われました。今回はスノードーム作りです。子どもたちが自分で選んだビーズをペットボトルに入れます。そこへ慎重にのりをそそぐお母さんの手元を子どもたちはじっと見つめていました。ボンドとビニールテープでしっかりと蓋をされたスノードームを振ると陽を浴びてキラキラと輝いて、子どもたちも

子どもたちは「ダメだよ」と声をかけ、しっかりと交通安全を学んでいました。音楽室での「安全教室」

が終わると、外に出てパトカーの前で記念撮影です。お母さんと一緒に嬉しそうにピースをする小さな指が輝いていました。

今日の「安全教室」をしっかりと身につけて、交通事故に遭わぬよう気をつけてほしいものです。

ちも同じくらい目を輝かせていました。

教室が始まってからもう5ヶ月目となりました。お母さんも子どもたちもすっかり慣れて終始なごやかな雰囲気でした。教室が終わるとお母さんたちが仲よく連れだつて帰っていく姿が印象的でした。



▲洗濯のりをそそぐ

公民館の花壇を冬支度

笠懸町花の会

いつも公民館の花壇を美しい草花で彩ってくれる笠懸町花の会が、秋晴れの11月22日(火)に花の植え替えを行いました。

今回植えたのは、ハボタシとビオラ。冬の定番の植物です。心を込めて丁寧に植えられた花たち、しっかりと根付いて欲しいものです。公民館にお越しの際には、手入れの行き届いた花壇をぜひご覧になってください。



▲ビオラの苗の植え付け作業

令和5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

【申し込みめきり】 2月5日(日)

【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



健康は笑いから始まる

高齢者大学 第4講

高齢者大学第4講 健康講演「笑い」と落語」が10月25日(火)グリーンホールP.A.L.で開催されました。講師は群馬大学健康支援総合センターの竹内一夫教授です。

前半は講演、後半は竹内氏がアマチュア落語家都家前橋として侠客、国定忠治が磔刑前に飲んだ酒にまつわる創作落語「末期の酒」を披露しました。



▲「末期の酒」を演じる竹内さん

当日に演じられた創作落語「末期の酒」は下のQRから見られます。



前半の講演では、健康の説明から始まり、健康とは身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態にあることを指し、そして笑いとはコミュニケーションであり、初めて会った時に抱く緊張を緩和することでした。またストレスは、外部から力で生じる「歪み」であり、ストレスにも良い悪しがあるとのこと、ストレス解消のためには、「睡眠」「食事」「運動」「瞑想」「自然」「芸術」「交流」の7つが重要。頭文字をとって、「すしうめしげこ」という単語にまとめてポイントを話しました。



▲力を合わせてこんにやくを練る

挙げ句に寝込んでしまいました。勝負が気になって仕方ない忠治、最後に選んだ答えはという所で落ちがつき

こんにやく作りを体験

高齢者大学 視察研修

秋が深まりゆく11月4日(金)、高齢者大学第5講の視察研修が実施されました。今年度の行き先は甘楽・下仁田町方面です。63人の参加者は2台のバスに分かれて乗車し、午前8時30分に公民館を出発しました。受入先の都合もあり、バス毎に行動しました。

ます。忠治と牢役人のユーモラスな掛け合いに受講生は引き込まれ、笑い声があがっていました。

にチャレンジしました。指導者は、群馬県認定のこんにやく達人です。5〜6人のグループに分かれたテーブルの上には、水で溶いたこんにやく粉を寝かしたボールが用意されていて、ゼリー状になったこんにやくを全員で練りました。ある程度練り込んだところで石灰水(凝固剤)を入れ、さらに練ります。達人のOKが出たら、ボールからバットにこんにやくを移し、固まったところで適当な大きさに切り分けます。後は鍋に入れ、約20分湯がいたら完成です。達人のこんにやく談話では次々と質問が出て、こちらも盛り上がりしました。甘楽町では楽山園を見学しました。楽山園は織田信



▲静かな楽山園を散策

長の次男で小幡藩の藩祖、織田信雄が作庭したといわれる大名庭園で、国の名勝に指定されています。手入れの行き届いた園内はとても清々しく、来園者を心地よく迎えてくれました。年齢なんて何のその、多くの人が小高い丘の上にある茶屋に登り、お殿様お姫様気分には浸っていました。紅葉には少し早かったのですが、大名庭園を十分に堪能できました。

秋の穏やかな1日を楽しんだ受講生たち。ご自身で作ったお土産のこんにやくの味はいかがだったでしょうか？

待ちに待った文化祭を終えて 第3回文化祭実行委員会

第3回笠懸地域文化祭実行委員会が11月16日(水)に開催されました。

各部会に分かれて、意見等を出し合い、全体会で報告をしました。

・コロナ対策については、良く考えられていたと思いますが、中には総合受付を通らず脇から入場した人もみられた。

・参加団体が少ないため、公民館の2階が寂しくなった。

・模擬店の出店が少なく早



▲実行委員会

い段階で売り切れてしまった。

等々の意見が出ました。

来年度の文化祭の日程は10月14日(土)・15日(日)に決定しました。

最後に実行委員長の高野さんは「公民館の一大イベントである文化祭、学習成果の発表としてとても大切な場であるので、今後も永く続けられるよう利用者の協力をお願いします」と話して終了しました。

イベント部会 売上金の一部を寄付

11月14日(月)にイベント部会のそれぞれの団体から売上金の一部を寄付してもらい渡良瀬特別支援学校の和太鼓部に3万円を寄付しました。

山口校長は感謝の意を表し、「和太鼓や作品展の参加についても考えていきたい」と話していました。

コラム 豆電球



「寝酒は睡眠に悪い?」

寝つきが悪いから酒でも飲んで寝ようというのはよく耳にする。年をとるにつれ不眠に悩んだり、若くても不眠に悩む人は少なくないようだ。そんな人のなかにも寝酒を飲んでいる人がいるようだが、これはまったくの逆効果らしい。

確かにアルコールには

催眠作用があるため、飲むと寝つきがよくなる。しかし、寝酒が習慣になると次に脳に耐性がつき、飲む量が増えていく。その結果、アルコール依存症になる危険があるようだ。

また、睡眠中にアルコールが切れると眠りが浅くなり、何度も覚醒するなど、睡眠の質が極端に悪くなることが分かっている。

さらに、毎日続けていた寝酒を何らかの理由で飲まなかった場合、強度の不眠

や悪夢に襲われる場合もあるそうだ。

少量のお酒を楽しむながら飲むのは問題ないようだが、眠るために飲むお酒はやめたほうがいいかもしれない。

とはいえ、お酒を飲んで知らぬ間に寝ていたあの感覚はとても心地よいものだ。寝るための習慣と量が増えていくのだけは考えものだ。

きれいになったね

笠懸町婦人会クリーン作戦



▲集めた落ち葉の袋と一緒に

笠懸町婦人会(曲澤節会長)の年間行事となっているクリーン作戦(公民館やグンエイホールPAL周辺の枯れ葉掃除)が11月5日(土)に行われました。第1回の今回は公民館南側の道路沿いを掃除しました。去年は木の枝を切り落としたばかりで、枯れ葉はほとんどありませんでしたが、今年

は枝も伸びて沢山の枯れ葉が散らばっていました。大きな袋に詰め込んで何回も公民館裏のゴミ置場へ運んでいました。

額に汗を光らせながら、一生懸命枯れ葉を集める会員の姿に感銘を受けました。終了後は、公民館職員が用意してくれた温かい麦茶を飲みながら、今後の活動計画などを話し合っていました。

これからも元気な皆さんの活躍を期待しています。

笠懸町第二区防災訓練

災害を疑似体験

笠懸町第二区防災訓練が11月20日(日)に第二区公民館と区民広場で実施されました。

コロナ禍でも中止することなく毎年行われているこの訓練。今回は豪雨体験車と災害体験車を迎え、実際に毎時300ミリの豪雨を体験したり、3Dメガネをつけて土砂災害を疑似体験したりすることで災害に対する意識を高めてもらうことができました。

他にも消防署員からの説明を受けて行う水の出る消火器を使った消火訓練、自

他にも消防署員からの説明を受けて行う水の出る消火器を使った消火訓練、自



▲災害を体験する

主防災委員の避難訓練などを行い、参加者には非常食や防災グッズも配られました。同時にスポーツレクリエーションも地区公民館の役員が中心になって実施され、多くの区民が参加して賑やかな訓練になりました。

3年振り開催

古代を体験 岩宿ムラ収穫まつり

3年振りに岩宿ムラ収穫まつりが岩宿博物館東側の「岩宿人の広場」で11月13日(日)に行われました。

石臼で粉ひき、くるみ割り、古代米の脱穀、石器作り、勾玉作り、火おこし、弓矢、土器焼きと古代の体験が盛りだくさんでした。他にも抽選会やスタンプリートとたくさんイベントがあり、みどモスも参加して会場を盛り上げていました。

岩宿博物館も30周年とい

防災を考える

25

長周期地震動

大きな地震で生じる周期(揺れが1往復するのにかかる時間)が長い大きな揺れのことを長周期地震動といいます。長周期地震動により、高層ビルは大きく長時間揺れ続

けることがあります。また、長周期地震動は遠くまで伝わりやすい性質があり、地震が発生した場所から数百km離れた所でも大きく揺れることがあります。2023年2月1日から気象庁は長周期地震動を緊急地震速報の対象に加えます。長周期地震動の揺れの大きさは震度とは別に「階級」(1

〜4)で表され、立っているのが困難な「階級3」、這わないと動くことが出来ない「階級4」、これらの揺れが予想される地域が対象です。県内には見かけませんが、お出かけ先や仕事などでそういった場所に行く場合は注意してください。

力をあわせる

合同クリーン大作戦

みどり市ボランティア連絡協議会(新井巖雄会長)と笠懸ライオンズクラブ(大日方健二会長)主催の「クリーン大作戦」が秋晴れの11月3日(木)朝8時から岩宿博物館駐車場で行われました。

「このゴミ拾いは地域をきれいにし、27年前から始めたそう、これからも続けていきたい」と新井会長の挨拶がありました。

参加者は、手際よく竹ぼうきと熊手で落ち葉をかき



集め、ゴミ袋いっぱい詰め込みました。心地よい汗をかいて駐車場もきれいになりました。▲落ち葉がいっぱい

こえの ひろば

投稿

列車にゆられて(58) 幻の鉄道 長倉線

野利 哲

最近、「長倉線」という
未成線が栃木県にあるのを知り出かけてきました。資料によれば真岡線が茂木駅まで延長された翌年の1921(大正10)年9月、真岡線の茂木駅から常磐線の大甕駅を鉄道で接続しようとする鉄道建設運動が起



▲下野中川駅跡

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)こりました。その後、幾多のルート変更がありました。1928(昭和3)年、長倉線の建設が決定されました。が、不況による財政難のため着工は延期され、1937(昭和12)年、茂木〜長倉間12.2kmのうち茂木側6.2kmの工事がようやく着工となり、1940(昭和15)年、現在の河井地区(下野中川駅)までの約6kmが完成したようですが、その後、競争で工事が放棄され現在に至っているとのこと。茂木駅から下野中川駅まで歩きました。しっかりとした路盤、切通しや築堤、鉄道用地境界など往時を語る遺物が沢山ありました。そして、真新しい距離標、曲線標などが設置されていました。茂木駅から約3.1km、下野中川駅から約2.6kmの地点にトンネルがありました。大峰山ト



▲大峰山トンネル(茂木側から)

ンネル(180m)といいい立ち入り禁止となり通り抜けができません。約400mの迂回路を使ってトンネルを越えました。トンネルから下野中川駅まで下り勾配が続きます。素敵な光景です。今にも、列車が喘ぎながら登っている光景が脳裏を横切りました。トンネル内の吹付は眩いほどの色彩を放ち、切通しでは人力で削られた岩は苔むして往時をかたり告げているようでした。この「長倉線」が開通していたら産業や文化にどんな影響を与えていたのだろうか。そんな事を考えながら歩いてきました。貴重な文化遺産として後世に伝えてほしいと思います。

四季の会 十二月句会



寄せ植えを友の土産に年の内
海老芋を近所に配る年用意
洗って干す銀杏落ち葉の防腐剤
クリスマス母を連れ行くすき焼き店
独り住む兄に歳暮を届けをり
子の送迎赤城おろしの保育園
湯豆腐に一献つける夕厨
冬もみぢ乾通りの人の波
豆乳入りの鶏鍋作る年忘れ
一人ふたり仲間集まる忘年会
かさかさ枯れ葉の鳴く印旛沼
冬枯れのつくばいに寄る鳥の群れ
卓球の仲間集まる年忘れ
コンビニのおでんを買って帰る夜
小さめに咲いて最後の冬の薔薇
蕎麦を食べ娘と過ごす大晦日
掃き寄せて落ち葉に芋を入れる里
春着縫ふ孫も大きくなりけり
宅配のピザを頼んでクリスマス
白菜のキムチを作る一日かな
葉牡丹をプランターに植へる二三本
里からの蜜柑が届く昼さがり
冬至がゆ炊ひて持ち来る嫁の味
予約する犬の美容院混み合へり
晦日そば夫と打ちたる夕間暮れ
千両の枝ぶりを見る妻の顔
柚子風呂の用意が出来たと呼ばれをり
札納め息子に頼む一袋
御用納めそろそろ来たる息子かな
気に入りの絵のみ残して古曆
落ち葉踏む里の公園さんぽ道
入院の母に届ける葛湯かな
粕汁に鮭のあらを入れて炊く

荒井鳳仙花
国木美代香
中野千鶴
宮本風花
糸井良俊
松島陽春
平川秋桜
佐藤由美香
高野春蝶
山本草秋
金井英磨
高野光詢
糸井佳醉
富田和
前原紫蘭
童鳥海
糸井梅光
横倉雅
韓百日紅
新羅光海
石原青蓮
冠二郎
徳田夕子
村田紅蘭
糸井初音
小林狐一
吉田和義
小林華笑
榎沢春蘭
宇野由希子
村田小町
宇野勘大
金光月

手編み体験しませんか？

あみあみクラブ

あみあみクラブでは会員募集しています。まずは気軽に体験してみませんか？アームウォーマーを作ります。簡単で1日でできます。

毛糸つてとつても温かい。おしやれな色使い、ホッコリします。指先が使えるのは便利です。パソコン・スマホも、もちろんOK！

◆体験費用 1100円 (毛糸代、編み図代)

◆体験日 1月13日(金)、27日(金)

◆サークル活動日 毎月第2・第4金曜日 午後1時30分～3時30分

◆講師 高草木勝美 先生

◆問い合わせ先

あみあみクラブ 入戸野
Tel 5250

◆体験で作るアームウォーマー



上毛かるた㊟

御朱印レディー

「三波石と共に
名高い冬桜」

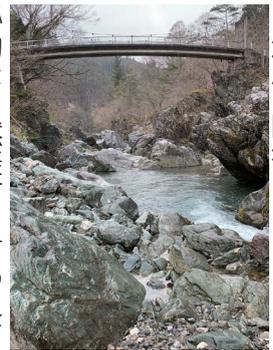
この札は藤岡市にある三波石峡と桜山公園を詠んだものです。

三波石峡は、群馬県と埼玉県の県境に位置し、「神



▲桜は春と冬に楽しめる

河原の巨岩

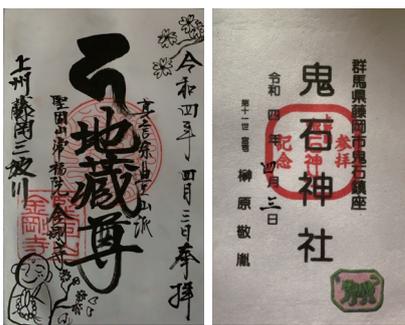


神秘的な自然美」と言われています。河原には巨岩が並び、国の天然記念物に指定されています。三波石は、青みがかった白の美しさが特徴です。

その近くに鬼石神社があります。宮司さんの話によると、参道の階段の途中に石碑があり、そこに第61回伊勢神宮式年遷宮の際に鬼石の三波石が皇大神社大御前石段の改修に用いられた

と記され、その一部を譲り受けた物と話していました。

桜山公園は、冬桜7千本ソメイヨシノ3千本があり、冬と春に桜が楽しめます。また公園には日本庭園があり、三波石を約1500t使って池と清流を組み合わせた本格的な池泉回遊式庭園が目を楽しませてくれます。



▲御朱印 (左. 金剛寺 右. 鬼石神社)

笠懸短歌サークル

十一月例会より

迂闊なり送迎役の記憶落ち孫のスマホで知りて駆け出す

大泣きの後にミルクを飲み干して孫様変はり寝顔は天使

学舎で睦みし友らと特等席に拍手重ねて「フォレスト」を聴く

秋空に偶然花火に気付きたり「たまやかぎや」を男孫と掛けあふ

手を出せばひ孫二人がすがりくる永遠にぢーぢを忘れぬふりに

ひそかに我の名付けし茄子歌人はたけ仕事を短歌に遺す



上村 征子

加藤 康子

久保田茂子

近藤ふさ子

関口 定夫

平山 勇

す。
桜山公園の下に金剛寺があります。裏庭の庭園が見どころになっていて散策するには丁度よいです。

ちょっと一息



学びをやめたら年老いる

20歳であろうが80歳であろうが、学びをやめてしまった人は年老いる。学び続ける人はいつまでも若い。これは「自動車王」と言われたヘンリー・フォードの言葉です。まさにその通りで、私が見てきた元気な高齢者も例外なく「学び」の人でした。常に何かに興味を持ち、行動する。行動には思考が伴い、やれば必ず気づきがある。うまくいってもいかなくても、次につながるわけです。

学びとは、誰かに教わることではなく自分で得るものなのだ、私は人生の先輩たちから大いに学んだ。