

# 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



▲みんな一緒にラジオ体操!!

## ラジオ体操で 健康づくり



笠懸地域高齢者大学第3  
講が9月12日(金)に、笠懸野  
文化ホールで開催されまし

た。前半の講演は「健康ラ  
ジオ体操」と題し、一級ラ  
ジオ体操指導士の武井祐樹

さんが講師です。

ラジオ体操は1928  
(昭和3)年11月、(株)か  
んぽ生命保険の前身「通信  
省簡易保険局」で制定され、  
その後、改良に改良を重ね  
今日の形に落ち着いたよう  
です。

28年11月、朝7時からの  
ラジオ放送が開始。市民の  
間に体操が定着しましたが、  
太平洋戦争で一時中断しま  
した。その後、56(昭和31)  
年、ラジオ体操第二やラジ  
オ体操の歌が制定されてい  
ます。そして「みんなの体  
操」が2000(平成12)年  
から放送開始され、今日に  
至っています。

ラジオ体操の効果は①3  
分で行う13種類の全身運動  
により、普段使用しない筋  
肉や関節等に刺激を与える



▲講師の武井祐樹さん

②柔軟性向上や血行促進、  
腰痛予防や回復を期待する  
ことができる。③骨を刺激  
することで骨の成長、活性  
化を促進し、骨密度の低下  
予防や回復も期待できるな  
ど挙げられます。

そして、ラジオ体操前の  
準備運動を行った後、会場  
内の皆さんと一緒にラジオ  
体操第一に取り組みました。  
仲入り後、三松亭小松さ  
んの落語です。落語の聞き  
方の基礎知識や小噺を披露  
して会場内から笑いを誘っ  
ていました。笑いの効能と  
して「免疫力アップ」「鎮  
痛効果」「リラックス効果」  
など挙げていました。演題  
は「転失気」でした。



▲仲入り後は着替えて登壇



# 元気いっぱい ベビーキッズクラブ秋の陣

## 行楽の秋 バスでおでかけ



9月6日(土)は待ちに待ったバス遠足です。当日は天気にも恵まれ、明るい日差しの中、バスは学級生の親子総勢33人を乗せて前橋こ

ども公園へ出発しました。

大きなバスに初めて乗る子どもたちは大興奮。歌ったりお菓子を食べたり、バスでの時間を楽しんでいるうちに、あつという間に到着です。

前橋こども公園では、早速自由遊びの時間です。足



▲みんなびしょぬれ☺

お昼はお母さんの作ったお弁当を、みんなでおなかいっぱい食べました。午後もし引き続き自由時間です。外を遊び尽くした子どもたちは、児童文化センター内の「わくわくアクア」で水辺の生き物を見て楽しんで



▲お弁当おいしいね!!

いました。

一日前橋こども公園を満喫し、笠懸公民館に帰ってきました。バス遠足が思い出になるといいな。

## 楽しいな 運動会



運動会が9月27日(土)に笠懸公民館で行われました。お兄ちゃんお姉ちゃんも参加。31人で賑やかにスタートしました。

子どもたちは初めてのかけっこに少し戸惑っていましたが、ゴールで待つお母さんめがけ、みんな上手に走ることができました。



▲綱引きできるかな??

その後のお菓子取り競争、玉入れなども、元気いっぱい頑張っていました。今年初めて借り物競走を種目に追加。借り物が書かれた紙を確認して探します。お母さんたちと相談しながら間違えずに取ってくることでできました。借り物の「車のおもちゃ」や「グリファイル」は公民館からのプレゼントです。

最後は綱引き。みんなの外に出て長い綱を引っ張り合います。結果は引き分けでしたが、全員とても頑張りました。

先生からのメダルを受け取って、運動会は無事に終了しました。

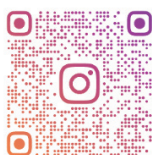


▲がんばったで賞!!

## 笠懸公民館 SNS 紹介

フォロー  
してね

Instagram



@KASAKAKEKOUJINKAN

YouTube



いいね  
してね

お手持ちのスマホでご覧ください!!

参加したお母さんたちは「すごく楽しかった!!」と話していました。



## 準備着々 文化祭実行委員会

笠懸地域文化祭第2回実行委員会(金子和夫委員長)が9月26日(金)に開催されました。

全体会では、展示・ステージ・イベントの各部会から進捗状況の報告があり、情報を共有しました。その後、部会に分かれて最終確認。10月25日(土)・26日(日)の

文化祭開催に向けて士気が高まりました。

ポスターも出来上がり、太鼓コンサートのチラシ整理券などと共に配布されました。

各サークルの日頃の成果を、大勢の人に見てもらいたいと参加者の願いが伝わってきました。

※文化祭当日の様子は次号(第219号)で掲載予定です。楽しみにお待ちください。



▲今年のポスターを発表

## 今年度は東公民館 公民館大会実行委員会

第1回みどり市公民館大会実行委員会が多世代交流館で9月30日(火)に開催されました。公民館大会は笠懸・大間々・東の公民館3館合同事業です。

役員は、実行委員長が小澤やす子さん、副実行委員長が大矢英夫さんと星野敏子さんに決まりました。

今年度は東公民館を会場に、3月上旬開催予定です。どのような大会にするのか協議しました。

・新しい東公民館を市民の皆さんに知ってもらい、来てもらいたい

・東町の良さ、特色を活かしたら

・地域の課題を話し合えば

・活動発表を通して、つど

う・まなぶ・むすぶに

繋がるという

などの意見が交わされました。

次回の実行委員会は東公民館で開催。具体的な内容



▲3月に移転した東公民館

を協議予定です。どんな公民館大会になるのか楽しみです。

## 好評につき 定員を増やしました!! 理系シリーズ講座

11月15日(土) 10時～11時30分

### 大人も楽しい数学のヒミツ

～映える人生の果実スウガクでHappy Lifeを～

日常に潜む数学を知り、人生を楽しく彩ろう!!

学校では教えてくれなかった、日常に活かされている数学のヒミツを教えます!!



講師  
岡田 行宏 先生  
(元笠懸中学校長)

11月16日(日) 9時30分～11時

### 大人も楽しい理科の世界

～最先端の化学を学びSDGsについて考えよう～

群馬大学理工学部教授



講師  
板橋 英之 先生  
(群馬大学理工学部教授)

板橋 英之 先生の おもしろ化学 講座  
ひらめきと発想の転換で失敗を成功に!!

## お問い合わせ先・お申し込み

◇笠懸公民館

☎ 0277 (76) 2211

※月曜日を除く 午前9時～午後5時

◇その他

会場 笠懸公民館 2F視聴覚室

対象 みどり市在住・在学・在勤の人

定員 それぞれ50人(要申込・先着順)

※筆記用具は持参

参加  
無料

◇申込 下記 QR コードから



数学講座



理科講座

申込期限 11月7日(金)

※定員に満たない場合は当日参加も可能

## あなたも一緒に

『かさかけ公民館だより』も  
作りませんか?

笠懸公民館編集協力員

## 募集中!!

◆応募方法 笠懸公民館窓口または 電話・FAX・メール

◆問合せ先 笠懸公民館

379-2311 みどり市笠懸町阿左美 1581-1

TEL: 76-2211 FAX: 76-2836

メール: kouminkan@city.midori.gunma.jp

## 華麗な舞踊 観客を魅了

第132回いこいの広場が、9月7日(日)に笠懸公民館ロビーで開催されました。今回は『舞踊の会』と題し、佐昇会・舞昇会・秋桜・春華の皆さんが素敵な舞踊を披露しました。

第一部では、それぞれの会が「旅路の花」「長崎の雨」「しのび傘」など5曲に合わせ、色あでやかな着物姿で踊り、観客の心まで

も癒し楽しませました。会場は大きな拍手が湧き上がっていました。

休憩後の第二部では「花と龍」「しのぶ」「梅川」など5曲を踊りました。

いつまでも終わりの来ない夏の日、ロビーは華やかな色に包まれていました。最後に全員で踊った「大漁唄い込み」に会場は笑顔と惜しみない拍手がいつまでも鳴りやみませんでした。



▲手の動きと表情が織りなす世界

## 反省を来年に こどもまつり実行委員会

第38回みどり市笠懸地域こどもまつり第3回実行委員会(阿左美文雄委員長)が9月17日(水)に笠懸公民館で行われ、「こどもまつり」を振り返りました。

今年のこどもまつりは、夏の暑さ対策として、模擬店以外のイベントをすべて公民館内で実施。また、「お手玉とばし」が新イベ



▲こどもまつり(バルーンアート)

ントとして登場。涼しい館内で他のイベント共々好評

だったことが報告されました。

また一部のイベント会場を前年と変更したことにより、戸惑う来場者の姿が見られたことなどの課題が挙げられました。

委員からはイベント・模擬店の配置の見直しや企画の充実など、様々な改善策が提案されました。

今回の議論を基に来年のさらなる成功に繋げてほしいですね。

### 第3・4講 受講生募集中

## みどり市市民講座

知って安心! ~防災知識のアップデート~

### 第3講

11/22 土

集合: 8時30分(笠懸公民館)  
講演: 10時00分~正午

地震 火災 暴風

災害時の対処法を学ぼう!

場所: 能美防災そなえ  
埼玉県防災センター

◇募集人数 37人(先着順)  
◇受講費 昼食代のみ自己負担

### 第4講

12/6 土

受付: 13時00分  
講演: 13時30分~15時00分

避難所生活の概要  
防災カードゲームで学ぼう!

講師: 中越防災安全推進機関  
野村 祐太氏

◇募集人数 50人(先着順)  
◇受講費 無料

◇会場 笠懸公民館 交流ホール他

◇対象 みどり市在住・在勤・在学の人 ☆親子で参加大歓迎

◇申込方法 電話・メールまたは窓口にて申込み。

※申込時に、受講を希望する講座・氏名・住所・電話番号・年代をお知らせください。

※申込受付時間 午前9時~午後5時(月曜休館)

◇申込期間 各講座1週間前まで

※定員に満たない場合、第4講は当日まで随時受け付けます。

◇問合せ 笠懸公民館

○Tel: 0277(76)2211 ○Mail: kouminkan@city.midori.gunma.jp

主催: みどり市笠懸公民館・みどり市市民講座運営委員会



### 第5・7講 受講生募集中

ぐんま県民カレッジ連携講座

令和7年度 みどり市笠懸地域

## 高齢者大学

- 生きがい・ふれあい・学びあい -

地域や家庭での生活をより豊かに、より楽しく過ごすため

仲間づくりをしながら楽しく学びませんか!?



講	期 日	テーマ
5	11月6日(木)	分かっちゃいるけど変えられない生活習慣行動科学の力で健康に!
6	11月20日(木)	視察研修 ※参加希望者は第5講の開講までに申込
7	12月17日(水)	懐メロ歌謡会

●概要(※視察研修除く)

■時間 各講座 13時30分~15時(受付 13時~)

■会場 グンエイホールPAL(笠懸野文化ホール)

■対象 60歳以上の市内在住・在勤者

■参加費 無料

■その他 事前の申込をしていない方も、各講の開催日当日受付にて申込可能

主催: みどり市笠懸公民館【電話76-2211】9時~17時(月曜休館)

後援: みどり市社会福祉協議会 みどり市笠懸地区老人クラブ連合会



## 豊かな心を育てる 読み聞かせ講座

みどり市社会福祉協議会主催の「読み聞かせボランティア講座」が9月3日(水)に笠懸公民館で行われました。

講師の寺澤敬子さん(高崎市立図書館絵本読書相談員)は、①絵本の読み方や選び方、②読み聞かせの大切さ、③心がけることをわかりやすく説明しました。



▲講師の寺澤敬子さん

読む人と聞く人が楽しい時間を共有し、読んでもらうことにより、愛されてい

## 防災を考える

58

### 非常持ち出し袋

非常持ち出し袋を用意していますか？非常持ち出し袋は、大人1人につき10kgまで、女性は6kgまでを目安に、子どもは軽くして1人1袋ずつ用意するのが理想です。すぐに持ち出せるよう、玄関近くなど分かりやすい場所に保管しましょう。市販の物も沢山あります。

すが、使わなくなったりユックなどを利用し、中身をそれぞれに合ったものにカスタマイズすると楽しいかもしれません。

高齢者用には持病薬やお薬手帳、幼児用には両親のプリント写真(裏に連絡先を記載)、ペット用(エサや水)なども。

これからの時期は冬用としてカイロ、保湿クリーム、防寒着など定期的にチェックして備えましょう。

る感が得られ、自己肯定感、信頼感が生まれるなど、心の栄養素になるそうです。

昨今、本ばなれが進みスマホやゲームに時間を取られている。3〜4歳までにそれにかかわっていると脳の発達が遅れ、心身に悪影響を及ぼすことを心配していました。

子どもも大人も、絵本に触れることで、たくさんいい栄養を吸って心健やかに生きたいですね。

## 新しいことに チャレンジしよう

笠懸地域文化協会の初心者教室が開講。今年は9月13日(土)に書道教室(全6回)、9月14日(日)に親子茶の湯マナー教室(全3回)、9月30日(水)にパソコン教室(全6回)がそれぞれスタートしました。

今回はパソコン教室におじゃましました。講師は中島金次さんです。

受講者は、多少パソコンを使用している人から、まるっきり初めてという人ま

でさまざまです。

まずはパソコンの画面の開き方、終了の仕方、ネットの使い方から始めました。画面に色々な広告などが入るが、最初は無料でも途中から有料になるものもあるので注意するように、安易に開けないように、と強調していました。

受講者は「メールなど何でもスマホでしていたがパソコンでもできるようにしたい」「自分で情報を調べたい」などと話していました。

全6回の教室終了後には、違う世界が広がっているかも・・・。楽しみです。



▲パソコンに慣れよう

他の2つの教室も和やかな雰囲気です、受講者は楽しい時間を過ごしていました。



▲一筆入魂



▲はじめての茶道にちょっと緊張

## 懐かしのメロディー 会場を満たす

9月13日(出)、笠懸公民館で懐メロ歌謡バンド「ノスタルジクス」のコンサートが開かれました。

ノスタルジクスはAYAさん(ボーカル)、大澤隆之さん(サクソ)、黒島弘次さん(キーボード)の3人編成で、桐生市やみどり市を中心に月平均4、5本のステージをこなしています。哀愁あふれるその演

奏と歌唱はもちろん、3人の軽妙な語り口で観客の心を鷲掴みにする知る人ぞ知るご当地バンドです。

今回はフルート奏者の飯塚由美子さんをゲストに迎え、「九月の雨」「北の宿から」など懐かしの歌謡曲全23曲を熱唱しました。

当日はもちろん満員で、演奏のたびに大きな拍手と日頃からノスタ推しのファンの声援が会場の雰囲気盛り上げます。

お馴染みの歌声コーナーでは観客と一緒に「明日があるさ」など2曲を歌います。マイクを向けられると観客はみな楽しそうに歌い、客席を回るAYAさんには熱烈なファンから差し入れやおひねりが手渡されます。

### ▲ステージにくぎ付け

たっぷり2時間、終始アットホーム感にあふれ、大盛況のコンサートでした。



## コラム 豆電球



### 『関西の食パンは8枚切りがない?』

朝はトーストにコーヒーというのが定番という人は少なくない。このトーストにする食パン、関東と関西では食パンの厚さが違うようだ。関西では分厚くて中がふわっとしたトーストが好まれ、関東では薄くてパリッとしたトーストの人气が高いという。

あるメーカーによると、関西で最も多く出荷されるのが5枚切りで、次に6枚切り、4枚切り、薄い8枚切りは出荷していないという。逆に関東では6枚切り、次に8枚切り、5枚切りとなっているという。

スライスされた食パンが日本で普及したのは終戦直後。進駐軍向けのパン工場がはじまりで、サンドイッチが好きなアメリカ人用に8枚切りを作っていたようだ。その後、1957(昭和32)年に6枚切りの発売

をはじめると、関西では5枚、4枚と、厚みのある食パンが支持されるようになった。

その理由は諸説あるが、関東ではせんべいなどのバリバリした食感が好まれるのに対し、関西ではやわらかいうどんやたこ焼きなどが好まれている。また、厚切りパンは消費のサイクルを早めるためなどの説もあるみたいだ。



## 秋を感じる

### 稲刈り体験



「岩宿の里米つこクラブ」は岩宿の里公園内の古代米水田で9月27日(出)に稲刈りはぜ掛けを行いました。例年よりも稲の成長がはやいため、予定を1週間前倒して実施です。

4月の種まきから始めた古代米作りもいよいよ収穫の秋。参加者は慣れない手

つきで鎌を使い、たわなに実った稲を刈り取りました。みんなで協力し、刈り取った稲を束ねてはぜ掛け。太陽の光と風で自然乾燥させることで、お米の水分をゆっくり減らします。これにより、アミノ酸や糖の含有量が増えて旨味が増すそうです。美味しい古代米になって欲しいですね!!

次回(10月25日(出))は脱穀です。



▲すべて手作業で刈り取ります



# こえの ひろば

## テフテフお城歩き(57)

### 小机城 歩遊人

小机城は神奈川県横浜市港北区にある平城で続日本100名城のひとつです。

資料によると築城時期は定かではありませんが、1476(文明8)年に始まる長尾景春の乱で、小机城の矢野兵庫助が景春勢に加勢したため、扇谷上杉氏の重臣太田道灌が小机城を攻

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)

め落としたとあり、15世紀には南武蔵の軍事拠点であったようです。

その後、小田原北条氏が1524(大永4)年に江戸城を攻略する中で、小机城一帯を支配下に置き城を再構築しました。1590(天正18)年、豊臣秀吉による小田原征伐の際に落城。

その後、徳川家康の関東入府の際に廃城となりました。現在は「小机城址市民の森」として整備されています。丘陵の上部を平らに削り三つの曲輪置き、側面に腹帯曲輪などが築かれています。竹林の中に遊歩道があり、見どころは空堀や土塁、西郭や東郭です。

登城日 31 年 4 月 21 日

### ▲登城記念スタンプ (小机城)

JR横浜線の小机駅で下車、徒歩約10分。

## 上毛かるたや

### 御朱印レディー

### 耶馬溪しのぐ吾妻峽

この札は吾妻溪谷の景観が変わらないよう願う札です。「耶馬溪」とは九州大分県の景勝地。吾妻峽は古くから「関東の耶馬溪」と言われ、四季折々に川面に映し出される岩脈や木々の姿は、人々を魅了してきました。

吾妻峽は、吾妻川中流の長野県から東吾妻町にかけての約3.5kmの溪谷です。その美しさは新緑や紅葉の

季節を含め、1年をとおして楽しむことができることから1935(昭和10)年、国の名勝に指定されています。

全国各地で歌を詠んだ若山牧水は、吾妻や利根の自然の美しさに惹かれ、何度も群馬県に足を運び、短歌や詩などを書きました。

川原湯温泉に滞在した時に「どうかこの溪谷の林が、いつまでもいつまでもこの寂と深みをたたえて、永久に茂っていてくれることを心から祈るものである」と書いています。

吾妻峽にある吾妻神社の

## 笠懸短歌サークル

### 九月例会より

ミドモス пей忘れぬ内に遣はむと店屋を廻るがいつもの馴染みへ

八月の猛暑続きに疲れるも娘よりの動画に元気をもらう

尊き命戦禍であまた失へり平和を願ひ語り部となる

皆既月蝕いまだ見頃と妻を呼ぶ見納めなどと言う語も顕ちて

日曜の朝に見てゐるおくやみ欄われより若き人が半分

上村 征子

加藤 康子

久保田茂子

関口 定夫

平山 勇



▲吾妻神社の御朱印

創建は600〜700年頃と言われ、明治期には近隣の151社が合祀されるなど、まさに吾妻の総鎮座です。凜とした空気に覆われ、歴史の深さを感じることが出来ます。

## かさかけ

## どうぶつ家族(21)

## ルルくん&amp;

## ノノくん(2区)

ルルくん(推定7才)とノノくん(推定5才)はどちらも元野良猫です。

ルルくんは生後間もなくお家のお母さんの職場近くで保護されたので、ほぼ家猫ですが、ノノくんは生後半年(推定)くらい、近所一帯を縄張りとするギャングでした。

当時ご近所の多くは猫を多頭飼いでいて、最近よ



▲ルルくん(左)&amp;ノノくん(右)

危険です。ルルくんよりも野良経験の長いノノくんは外の世界が危険であることを熟知しているのです。性格は違いますが、とても仲が良く、どちらもお母さんが大好きな二匹です。

く見かける猫の保護をお母さんに持ち掛けます。「ルルくんはまだ1匹だけだから、あのギャング捕まえて飼っちゃいなさいよ」こうして近所を闊歩していたギャングはあえなく逮捕され、安住の家を得ます。野良経験の差か、人懐っこい性格のルルくんに対し、年下なのにノノくんはとも落ち着いています。ルルくんは器用で家のドアや戸を開けてすぐ外に出たがりですが、ノノくんは一切外に出たがりません。お家は道路に面し、車通りが多くて猫にはちよつと

## 四季の会 十月句会



外はトゲ中は丸くて甘い栗  
焼きまんじゅう老舗の味よ鉦叩かねたたき  
菊なます母の味付け今は好き  
茎強きコマツナギの花に足取られ  
柿熟れて鍼療のみち続きをり  
新米や便り無沙汰の友の里  
姿なくかすかに香る金木犀  
岩山に隠れる寺や秋の声  
ゆうすげの花も枯れはつ霧の山  
嬉しいな開けた弁当栗ご飯  
主なき屋敷に香る金木犀  
大根のすぐり菜旨し酒のあて  
唐揚げを山ほど揚げて秋の夕  
夜の秋夫婦で語る子の未来  
頂きに立ちて天上秋の雲  
銀杏の落ちてよろこぶ婆ふたり  
秋茄子をたっぷり使ふパスタかな  
里芋の煮付けよろこぶ吾が夫  
川上の紅葉の流る桐生川  
花すすき猿と目が合ふ峽の里  
配達のピザ待つ孫と秋の空  
上げ潮の臭ふ河口や秋の風  
ひいきチーム応援むなし夏の果て  
月見だんご夫婦で作る雨の朝  
秋風や道路工事の衆も笑む  
献上の新米供ふ山の寺  
秋の雲母のすがたか風流る  
湯けむりに絡む紅葉の風なごむ  
初紅葉なにも望まぬ母と居て  
焼きサンマ大根おろし添へて食む  
昭和歌謡夜長のテレビつけたまま  
食するに肝つ玉すえ山茸  
稲荷山きつねのカミソリ雨の径

高橋光栄 津 牛房 敏秋 江原 大樹 山本 早秋 江原 隆鍼 泉 純佳 中村 祐月 霜中 隆鬼 中村富喜 女 江原 麗華 竹内 光春 宇野 椿 細川 由桂 櫻本 千春 細川 和勘 佐藤由美 香 高野 春蝶 高野 光詢 横倉 雅 糸井 梅光 前原 紫蘭 宇野 順雪 梶沢 春蘭 糸井 初音 小林 狐一 石原 青蓮 徳田 夕子 新羅 光海 韓 百日紅 宇野 由希子 小林 華笑 宇野 勘大 金 光月

## ちょっと一息



この夏、自動車教習所を卒業しました。授業を通じて交通安全の大切さを学びましたが、特に印象に残ったのは路上教習です。街中を走る自転車が多く、何回か補助ブレーキを踏まれたのを今でも覚えています。

実際、群馬県は全国でも出会い頭事故の発生率がワーストであり、自転車事故についても上位に入っています。車を運転する人だけでなく、自転車に乗る人や歩行者にとっても決して他人事ではありません。

免許を取得した今だからこそ、交通ルールを守るのはもちろん、周囲への気配りを忘れないことが大切だと感じています。安全運転は自分を守るだけでなく、家族や友人、そして地域の人々を守ることもつながります。

季節の変わり目を迎えるこの時期、体調管理とあわせて、皆さんも日々の生活の中で交通安全に気を付けて過ごしましょう。

(笠懸さん太郎)