

かさかけ 公民館だより

編集
笠懸公民館報編集協力員会
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!!



▲講師の武井祐樹さん

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

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。

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ますが、その後、改良に改良を重ねた。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

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

ラジオ体操で
健康づくり



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「転げ落とし失氣」でした。



▲仲入り後は着替えて登壇



▲みんなびしょぬれ😊

お屋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「わくわくアワー」で水辺の生き物を見て楽しんで

ぶみカートで交通学習ゾーンを運転したり、ブランコや滑り台で遊んだり、ヘトヘトになりました。

9月6日(土)は待ちに待つバス遠足です。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。歌つ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。足りました。

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。バス遠足がいい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。

先生からのメダルを受取つて、運動会は無事に終りました。



▲お弁当おいしいね!!



▲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。



▲がんばったで賞!!

笠懸公民館 SNS 紹介

フォローしてね♪

Instagram



@KASAKAKEKOUNINKAN

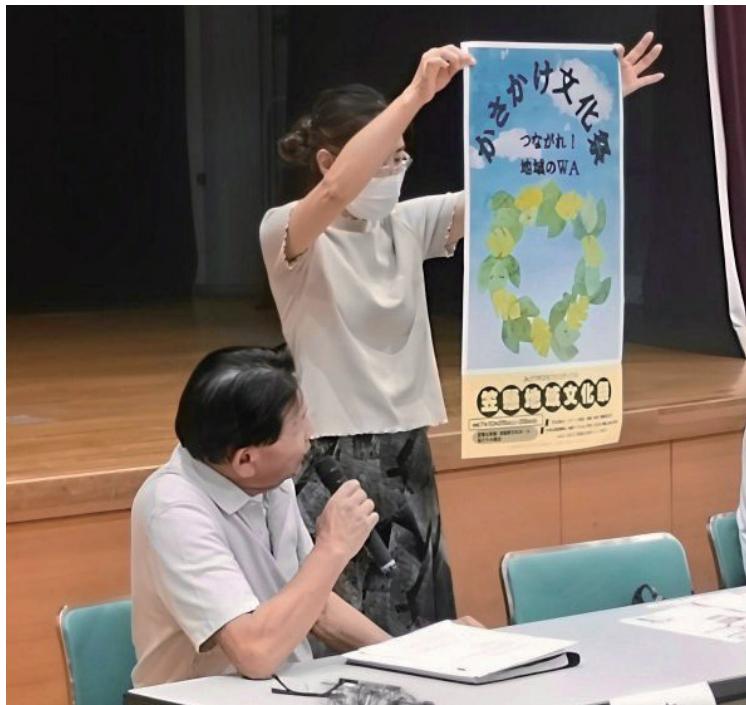
YouTube



いいね♪
してね♪

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。

お手持ちのスマートフォンでご覧ください!!



▲今年のポスターを発表

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、情報をお伝えしました。その後、部会に分かれて最終確認。10月25日(土)・26日(日)の

各サークルの日頃の成果を、大勢の人々に見てもらいたいと参加者の願いが伝わりました。

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

文化祭実行委員会準備着々

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。

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㈫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つてもらい、来てもらいたい東町の良さ、特色を活かせたら地域の課題を話し合えれば

活動発表を通して「つどう・まなぶ・むすぶ」に繋がると良い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

好評につき 笠懸公民館主催教室事業

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 板橋 英之 先生
(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!!

講師 板橋 英之 先生
(群馬大学理工学部教授)

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

◇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』を作りませんか?**

笠懸公民館報編集協力員
募集中!!

◆応募方法
◆問合せ先 笠懸公民館窓口または 電話・FAX・メール
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

「お手玉とばし」が新イベ
ントとして登場。涼しい館
内で他のイベント共々好評
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

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㈯に笠懸公民館
で行われ、「こどもまつり」
を振り返りました。



▲こどもまつり(バルーンアート)

いですね。
さるなる成功に繋げてほし
が提案されました。
今回の議論を基に来年の
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
が提出されました。
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。

だつたことが報告されまし
た。

第132回いこいの広場
が、9月7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」「しおり傘」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
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

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㈯
集合：8時30分(笠懸公民館)
講演：10時00分～正午
地震 火災 消火 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㈯
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

一緒に防災を
勉強したいモス♪
みどモス

△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)	分かちちや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 P A L (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

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までを日安に、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。

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(火)にパソコン教室(全6回)がそれぞれスタートしました。



▲パソコンに慣れよう

新しいことに チャレンジしよう

全6回の教室終了後には、違う世界が広がっているかも・・・。楽しみですね。

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

受講者は「メールなど何でもスマホで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」と話していました。



▲はじめての茶道にちょっと緊張



▲一筆入魂

他の2つの教室も和やかな雰囲気で、受講者は楽しい時間を過ごしていました。





懐かしのメロディー 会場を満たす



9月13日㈯、笠懸公民館で懐メロ歌謡バンド「フスタルジクス」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（サックス）、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

奏のたびに大きな拍手と

日頃からノスタジオのファンの声援が会場の雰囲気を盛り上げます。

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。

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。

▲ステージにくぎ付け

奏と歌唱はもちろん、3人の軽妙な語り口で観客の心を驚きに満たす

る「当地バンドです。今日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、

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。

塚由美子さんをゲストに迎

え、「九月の雨」「北の宿

『関西の食パンは 8枚切りがなぜ?』



『関西の食パンは 8枚切りがなぜ?』

朝はトーストにコーヒーと一緒に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

したトーストの人気が高

いという。

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

稻刈り体験

秋を感じる



「石宿の里米つこフラブ」は岩宿の里公園内の古代米水田で9月27日㈯に稻刈り、はぜ掛けを行いました。例

年よりも稻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秋。参加者は慣れない手

つで鎌を使い、たわわに実った稻を刈り取りました。みんなで協力し、刈り取った稻を束ねてはぜ掛け。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つて欲しいですね!!

次回（10月25日㈯）は脱穀です。



▲すべて手作業で刈り取ります

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なっているという。

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

をはじめるとき、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りました。

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。



登城日 31 年 4 月 21 日

▲登城記念スタンプ (小机城)

125 小机城
神奈川県横浜市港北区小机町
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、1
476（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
め落としたとあります。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
腹帶曲輪などが築
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。
JR横浜線の小
机駅で下車、徒歩
約10分。

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、1
476（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
め落としたとあります。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
腹帶曲輪などが築
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。
JR横浜線の小
机駅で下車、徒歩
約10分。

テクテクお城歩き(57)

小机城 歩遊人

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)

上毛かるたや

御朱印レディー

耶馬渓しのぐ吾妻峠

この札は吾妻渓谷の景観
が変わらないよう願う札で
す。「耶馬渓」とは九州大
分県の景勝地。吾妻渓は古
くから「関東の耶馬渓」と
いってもいつまでもこの
川原湯温泉に滞在した時
に「どうかこの渓谷の林が、
姿は、人々を魅了してきま
した。

吾妻峠は、吾妻川中流の
長野県から東吾妻町にかけ
ての約3・5kmの渓谷です。
その美しさは新緑や紅葉の

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「どうかこの渓谷の林が、
いつまでもいつまでもこの
寂と深みをたたえて、永久
に茂ついてくれることを
心から祈るものである」と
書いています。

吾妻峠にある吾妻神社の

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。



▲吾妻神社の御朱印

笠懸短歌サークル

九月例会より



ミドモスペイ忘れぬ内に遣はむと店屋を廻るがいつもの馴染みへ

上村 征子

八月の猛暑続きに疲れるも娘よりの動画に元気をもらひ

加藤 康子

尊き命戦禍であまた失へり平和を願ひ語り部となる

久保田茂子

皆既月蝕いまぞ見頃と妻を呼ぶ見納めなどと言ふ語も顯ちて

関口 定夫

日曜の朝に見てゐるおくやみ欄われより若き人が半分

平山 勇

かさかけ どうぶつ家族(21)

ルルくん&
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。

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。



▲ルルくん(左)&ノノくん(右)

危険です。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熟知しているのです。

く見かける猫の保護をお母さんを持ち掛けます。「ルルくんちはまだ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て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ますが、ノノくんは一切外に出だがりません。お家は道路に面し、車通りが多くて猫にはちょっと

四季の会

十月句会

ちよつと一息



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、特に印象に残つ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つてします。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つても決して他人事ではありません。

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にもつながります。

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)

外はトゲ中は丸くて甘い栗
焼きまんじゅう老舗の味よ鉢叩
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來
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峠の里
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
稻荷山きつねのカミソリ雨の徑

高橋光榮津牛房敏秋大樹早秋純佳
中原江原中村霜中泉江原牛房
宇野小林韓新德石原糸井前原宇前糸井高野細川櫻本宇野竹中村
野由希子百日紅光海夕青蓮初音順雪梅光詢由桂春和勘千春櫻光麗華
大樹早秋純佳
隆鬼
中原江原中村霜中泉江原牛房
宇野小林韓新德石原糸井前原宇前糸井高野細川櫻本宇野竹中村
野由希子百日紅光海夕青蓮初音順雪梅光詢由桂春和勘千春櫻光麗華
大樹早秋純佳
隆鬼