

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

親子で学ぼう
交通ルール

開催。15人の親子が参加しました。横断歩道の正しい渡り方、歩道の歩き方、車は急に止まれないことなどを、イラストを見ながら学びました。その後、DVDで復習。

ベビーキッズクラブは11月1日(土)に桐生警察署の協力のもと、交通安全教室を

謹んで新年のお慶びを
申し上げます
令和8年



迎春

建設中の温泉施設「湯～トピア みどモスパ」(仮称)

今回は「やきいも」です。
11月15日(土)、笠懸公民館の南側駐車場を会場に14人の親子が参加しました。

まずは自宅で蒸してきました。芋を落ち葉の山に隠します。火、たき火のスタート!! 着火準備が整つたらよいよ着

子どもたちは真剣に話を聞き、静かに映像に見入っていました。
最後はパトカーを見学し、記念撮影。中には怖がってなかなか乗れない子もいましたが、遠くから眺めたり、勇気を出して座つてみたりする姿も見られました。
親子で交通ルールを学ぶ貴重な体験でした。

やきいも
おいしいね!!



▲おいしく焼けたかな??



▲ハイチーズ

最後は「英語であそぼう」の時間。音楽に合わせて体を動かし、英単語を聞いてカードを取るゲームなどを楽しみました。
※事前に消防署へ必要書類を提出。安全に十分配慮し、たき火をしました。

秋の味覚と遊びが詰まつた時間になりました。

頃合いを見て焼けた芋を取り出しました。公民館に会場を移し、みんなで試食。アツアツのお芋をおいしそうに笑顔でお芋をほお張っていました。

きあがるまで、みんなで縄跳びや、じゃんけん列車をして遊びました。



▲岡田さんの話に夢中

15日は「大人も楽しい数学のヒミツ」と題し、24人が参加。講師は岡田行宏さん（元笠懸中学校長）で、日常生活に潜む数学の面白さを分かりやすく紹介しました。

数学つて 楽しいね!!

大人も楽しい理系講座シリーズと銘打った笠懸公民館主催の講座が、11月15日(土)・16日(日)の2日間にわたり開催されました。どちらも以前実施した中高生向けの講座を、大人でも楽しめるように内容を再構築したものです。

2日連続の学問探求

「思考が生きている」と講師は話しています。

日本の数学史にも話が及び、平安から鎌倉時代には、建築などで数学が活用され、江戸時代には和算として大きく発展しました。江戸の人たちも解いていた「ねずみ算」の問題に参加者も挑戦。さらに、群馬県内に多く残る算額（和算の問題を記した額）も取り上げ、当時は数学の腕前を披露する事例からスタート。「作業効率がよく、安全性も高い」という理由を示し「私たちの身の周りには数学的

思考が生きている」と講師は話しています。

日本の数学史にも話が及び、平安から鎌倉時代には、建築などで数学が活用され、江戸時代には和算として大きく発展しました。江戸の人たちも解いていた「ねずみ算」の問題に参加者も挑戦。さらに、群馬県内に多く残る算額（和算の問題を記した額）も取り上げ、当時は数学の腕前を披露する事例からスタート。「作業効率がよく、安全性も高い」という理由を示し「私たちの身の周りには数学的

未来は明るい!! 大人のための理科講座

16日は「大人も楽しい理科の世界」と題し、31人が参加。環境フェアのイベントの1つとして開催され、講師は群馬大学理工学部教授の板橋英之さんです。

研究結果から今では商品化されている事例などが紹介されました。通常は廃棄される物質を、再利用したり減らしたりすることを目指した研究が多く、間伐材や廃材を利用したCO₂を吸着させるブロックやサンゴライト鉱石を活用した入浴剤、天然由来の土壤改良剤を用いて作られた米や日本酒など様々。研究途中

の失敗談なども交えた軽快なトークに、参加者からは時折笑い声も漏れています。

最後は、最新の研究内容「アルツハイマー型認知症予防サプリ」の開発秘話です。コンニャク製造過程で廃棄されるコンニャク芋の皮を原料に作られるサプリで、受講者にも商品化のためのクラウドファンディングに協力を呼び掛けていました。

東町で活動するグループに注目し、「エンジエルベル」「果の会」「大畠しだれ桃の会」の3団体の活動発表と、日本女子大学人間社会学部教育学科准教授の荻野亮吾さんの講演を中心に討論などもできればと考えました。

平方の定理を用いた水平線の考え方など、生活と数学のつながりを体験的に学びました。

講師の岡田さんは「数学

で周囲の雑音が気にならない原理を、音の波形やノイズキャンセラーの技術から解説。また、5枚の紙を使った二進法、黄金比を意識した写真撮影、GPSと三

公民館大会の日程は3月15日(日)午後1時30分から。会場は東公民館です。テー

第3回みどり市公民館大会実行委員会が11月27日(木)に多世代交流館で開催されました。

公民館大会の日程は3月

15日(日)午後1時30分から。

会場は東公民館です。テー

マは『住んでよかつた、出

会えてよかつた』地域をむ

すぶ、人をむすぶ公民館

』。公民館の「むすぶ」という機能が地域で果たす役割について、みんなで考える機会にしようと話し合いました。



▲講師の板橋英之さん

**実りある
公民館大会を目指し**

紹介された事例には、地域経済の循環まで考えられているものも多くありました。『研究成果が世界中に広がり、地球環境が改善されるのでは?』そんな未来を想像させてくれる講座でした。



ては次回の会議で協議する予定です。

考え方を変えて 人生を楽しく



▲参加者と触れ合う大野さん

高齢者大学第5講が11月6日(木)、笠懸野文化ホールで開催されました。テーマは「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」、講師は群馬医療福祉大学看護学部教授で副学部長の大野佳子さんです。

前半のテーマは「人が変わるために、重要度と自信度を上げることが大切」。重複度は自分の行動による損得。自信度は小さな成功体験の積み重ねで上げられます。この2つを意識し、自分は変われるという「自

己効力感」を高めましょうとまとめました。

後半は「なぜ変わらないのか、そのワケ」について解説。人が変わらないのは、樂をしたいが損はしたくない」という心理傾向が関係しているそうです。

例え、「食べ過ぎた」に対して「健康という得を逃した」と考えを変換すると、心理傾向がブレーキになり、対策に繋がります。

「この講座で、少しでも人生を楽に、楽しく生きていただきたい」と講師は話しあり、幕を閉じました。



▲童心に帰る工場見学!!

楽しいな♪ 視察研修

第6講の視察研修が11月20日(木)に行われました。当日は天気に恵まれ、バスは行田市の水資源機構利根導水総合管理所へ出発しました。

午後は北本市にあるグリコピア・イーストで工場見学。工場に入るとお菓子の甘い香りが漂います。製造ラインの他、参加型の○×クイズでグリコの歴史や原材料について学びました。お土産コーナーには限定商品もあり、カゴいっぱいに買い物をしている参加者のみなさん。学びも、お土産もたくさんのが視察研修でした。

より良い 文化祭に向けて

第3回笠懸地域文化祭実行委員会(金子和夫実行委員長)が11月19日(火)に開催されました。

今年は、みどり市内小学校の運動会と日程が重なつたことや、両日の天候不順などにより、例年より来場者が少なく感じました。

実行委員会では、部会ごとの反省点や良かった点、来年に向けての意見交換が行われました。主な意見は次のとおり。

- 各部会で全体の流れを確認し、実施した方が良い。
- 市民で作る文化祭なので、



▲今年の反省を来年に!

開催 第133回いこいの広場

日時・1月17日(土)
13時30分～14時30分

会場・笠懸公民館 1階ロビー

出演・千紫万紅、スポーツクラブくれよん

【ダンスチーム千紫万紅とは】

2006年に結成したみどり市初のよさこいダンスチーム。小学生から60代の幅広い年齢層で和気あいあいと活動しています。

他のサークルへの関心や協力を深めた方が良い。
来年の『市政20周年』にちなんだ企画などを検討して欲しい。

これからも子どもから大人まで楽しめる文化祭に、そして日頃の成果を発表する場、誰もが主役の文化祭にしていきたいですね。

みんなで学ぼう 防災対策

市民講座第2講が11月5日㈯に笠懸公民館で開催されました。日本防災士会群れました。



▲快適なダンボールベッド

馬支部の防災士・福田力さんを講師に「防災対策と簡単に作れる便利グッズを学ぼう!」と題した講演で、単に作れる便利グッズを学ぶ者は24人でした。

前半は地震・水害・土砂

災害発生時の行動、気象情報・災害情報の収集方法や食事とトイレの問題を学習。

後半は災害時に使える新聞紙スリッパを作つたり、避難所で使われるダンボールベッドを参加者が組み立てたりしました。

参加者からは「ダンボーロベッドは頑丈で快適」、

「足の保護や寒さ対策とし

て新聞紙スリッパは便利」という感想がありました。いざという時のため、防災の知識を備えておけるといいですね。

備えあれば憂いなし 市民講座で防災対策

第3講「災害時の対策法を学ぼう!」が11月22日㈯に開催されました。参加者は23人。埼玉県鴻巣市の「能美防災そなーえ埼玉県防災学習センター」へバスで行く視察研修です。

防災学習センターは、災



▲大地震の揺れを体感!!

公民館のありがたさを考えよう

みどり市公民館運営審議会（公運審・近藤巧委員長）の第2回全体会が、11月25日㈫に多世代交流館で開催されました。

公運審は、公民館の方や公民館と地域・住民との関わりなどを話し合うとても重要な機関です。全体の他に、地域特性なども考慮し、笠懸・大間々・東の各館ごとに部会を開催しています。

議事では各館における運

営状況と、部会での協議概要について報告があり、委員で情報を共有しました。

その他、現状の公民館利用ルールの見直し、令和8年度公運審運営方針についても意見交換しました。

今後は各部会で協議を重ね、年度末の全体会で今年度の活動を総括する予定です。

●防災グッズの展示もあり、色々知る事ができた。

防災を考える (60)

災害ボランティアセンター

先日、みどり市災害ボランティアセンター設置運営訓練に参加しました。災害ボランティアセンターとは、災害ボランティア活動がしやすいように調整をする場です。

被災者や地域ができるだけ早く元の生活に戻ることを目的に、地元の社会福祉協議会を中心に運営します。被災状況を被災者から聞き取り、家の片付けや物資の仕分けなどの二一ツを確認。各地から訪れるボランティアを通じて適材適所に派遣します。訓練は、運営側とボランティア側両方が体験できるものでした。

ボランティア元年と言わ

れた阪神淡路大震災から31年、その時に災害ボランティアセンターも設置され始めました。

非常時の自助・共助・公助に加え、被災者に寄り添う協働という考え方も大切にしたいですね。

③消防体験

また、映像をとおして、自助・共助の大切さを知る機会となりました。

参加者にとつては有意義な時間となつたようです。

主な感想は次のとおり。

●体験学習をし、災害への備えの大切さが分かつた。

●地震対策の必要性を感じた。





▲料理って楽しいね

多世代・多文化共生事業の企画として「世界の料理教室」（主催・みどり市社会福祉協議会）が、11月1日㈯に笠懸公民館で開催されました。笠懸町でカフェを経営する久保陽一さん・マリコールさんご夫妻を講師に迎え、フィリピン料理を教えてもらいました。

今回作る料理は鶏肉と卵を煮込んだ「チキンアドボ」と、豚のひき肉等を具にした春巻き「ルンピア・シャンハイ」の2品です。

「チキンアドボ」はじっくり煮込んだ鶏肉の柔らかい食感と、フィリピン醤油

異文化を食す 料理教室開催

とお酢、黒糖の甘酢風味がクセになる一品です。

「ルンピア・シャンハイ」

はフィリピンではお祝いの席でも、お皿に山盛りで出されるほど定番料理。カリカリの揚げたてを甘辛チリソースでいただきます。

フィリピンは海上で日本や中国、ベトナム他多くの国と国境を接し、スペインの植民地時代も長かった影響で料理も多民族的です。

今回教えてもらった料理はどちらも日本人好みで、特に「チキンアドボ」の煮汁を「ご飯にかけると食が進むそうです。

当口は親子で参加した人も多く、外国料理を通じて異文化交流を楽しみました。

健幸アンバサダーになろう

「健幸アンバサダー養成講座」（主催・みどり市健康管理課）が11月29日㈯に、市役所大間々庁舎で開催され、多くの市民が受講。講師は桐生大学・桐生大学短期大学部名誉教授の山科草

教授の増田さゆりさん。

健幸アンバサダーとは

「健康に関する知識などを正しく身近な人に伝える伝道師」。食生活の見直しや、有酸素運動などで健健康な身体づくりを目指すことで、

増え続ける医療費の抑制につながる取り組みです。

健康とは「心と身体」が健全で、元気で社会との関わりを持つことを指すよう



▲みんなで筋トレ

「健幸アンバサダーは大切な人の心に大切な情報を伝えます。そのため、伝えられる人が健康であることが求められています」とまとめ、まずは身近な人に勧めてはと話を閉じました。

※フレイル：加齢により心身が老い衰えた状態



▲マジックできるかな？

地域の先生に教わる 笠小芸術体験教室

笠懸小学校（加部豊校長）

では、学年ごとに興味があり、やってみたいことを体験する「芸術体験教室」に

今年度初めて取り組みました。また、その先生役には、

笠懸公民館で活動している

意外な関係について言及。車利用率の高い県は糖尿病患者も多いようです。歩いて10分ほどの場所には、徒歩を推奨していました。

さるコペニア（加齢による筋力低下）を知っていました。

また、車生活と糖尿病の

歩く習慣による筋力低下



▲ぺったん！ぺったん！

昔を体験 岩宿ムラ収穫まつり

「岩宿ムラ収穫まつり2025」が11月9日(日)に、岩宿博物館東側・岩宿人の広場で開催されました。雨模様でしたが、多くの来場者でございました。

会場では、石臼での粉引き、くるみ割り、弓矢体験、石器・まが玉作り、どんぐりパン作り、火おこしなど、昔の暮らしを体験できるイベントなどが多数行われてきました。なかでも動物などが描かれた的に挑戦する弓矢体験は子どもたちに大人気でした。

「つめりっこ」(古代米のすいとん)が容器代10円で提供され、土器焼きの炎

で暖を取りながら味わう参加者もいました。

古代米のもちつきでは、「よいしょ！」の掛け声に合わせて、子どもから大人まで楽しみながらもちをつき、つきたてのおもちは来場者へ振る舞われました。記者もいただきましたが、古代米のおもちは普段食べるものと違い、粘りとコクがあり美味しかったです。

秋の恵みに感謝 里芋掘り体験

「岩宿の里芋っこクラブ」は11月22日(土)に、岩宿の里で里芋掘りを行いました。当日は晴天に恵まれ、とても過ごしやすい気候。参加者は元気に里芋掘りに挑戦しました。

まずは掘り方のレクチャ。子ども優先で、シャベルに体重をかけながら丁寧に掘り進めました。掘り出した里芋は一度トラフターで土を落とし、ヒゲ根を取り除いてきれいにしていきます。夏の40°C近い猛暑の大会が11月29日(土)に、笠懸



で暖を取りながら味わう参加者もいました。



▲サトイモいっぱい!!

作業後は恒例のご飯タイム。古代米研究会の皆さんが多く見られました。収穫の一部は、がんばった参加者にお土産として配られました。

影響か、今年は小ぶりでかわいらしいサイズのものが多く見られました。収穫の一部は、がんばった参加者にお土産として配られました。

その後、翻訳家の上杉隼が、心のこもった温かい料理を振る舞います。里芋のシチューや、茨城県久慈地方の郷土料理「凍みこんにゃく」を使った一品。そして古代米の黒米で作られた栗ご飯おにぎりなど、秋の味覚が並び、心も体も温まるひとときとなりました。

第5回2区文化祭が11月15日(土)・16日(日)の二日間、笠懸町第2区公民館で開催されました。絵画、書、写真、手芸、工芸、フラワー、アレンジメントなど区民の力作が多数展示されました。



▲作品見ながら井戸端会議

みどり市青少年健全育成大会が11月29日(土)に、笠懸

今年も開催

地区の文化に触れ、災害に備え、体を動かすなど、多くの区民の交流の場となりました。

区民参加の文化祭 笠懸町第2区

人さんによる講演会「実況中継『永遠の英語学習者の仕事録』」が行われました。また、みどり市少年の主張では、笠懸南中学校3年の須田汐音さんの「わからぬ今までいい」の発表に、会場は大きな拍手に包まれました。

公民館交流ホールで開催されました。大会では非行防止標語コンクールの入選者表彰が行われました。

◆最優秀賞 (※敬称略)
小学生の部・野村聰介(笠懸北小)
「ダメなこと 「ダメ」と言える
かっこよさ」
中学生の部・馬場ももか(笠懸南中)
「助け合い みんなで繋ごう
感謝の輪」
他 優秀賞10人

始めませんか! ポールウォーキング

☆講習会参加者を募集☆

日 時 2月11日(水) 午前10時~正午

会 場 笠懸公民館 交流ホール

対象 / 定員 市内在住・在勤の人 / 20人

参加費 250円 (※参加人数により変動します)

申込 / 問合せ 藤生正司 / Tel 0277(76)2850

その他 当日は歩きやすい服装と運動靴、飲み物持参
※ポールは貸し出します

ポールウォーキングとは

スキーのストックのようなポール2本を使って歩き、全身運動による筋力アップや姿勢改善、転倒予防に効果的です。



サークル化も
検討してます!!

笠懸短歌サークル

十一月例会より



鬼やんま・塩辛とんぼ・糸とんぼ見ることのなく図鑑を開く

虫いくつ昨日もけふも潰したり畠に立つ身のこれも性とて

山峠やまかひに雲の流れて幻か湖うみにおぼろのもやへる小舟

新米にもち麦混ぜるを迷ひつつ今日だけ味はひ光る米食む
小春日の真昼を一人春咲きの祖母の好みの花の手入れす

平山 勇

関口 定夫

久保田茂子

上村 征子
加藤 康子

富弘美術館 詩画の公募展がやってくる!

講座『富弘美術館を知ろう!』開催

修繕中の富弘美術館から、詩画の公募展が笠懸公民館に来ることになりました。せっかくの機会ですので、星野富弘さんの作品の中心である詩画がどういったものなのか、入選作品を見ながら学んでみませんか?

入場無料
申込不要

第1回 1月24日(土)

詩画とは? 公募展への想い

講師: 富弘美術館 聖生 清重 館長

第2回 2月11日(水・祝)

鑑賞のポイント

講師: 富弘美術館 相崎 ちひろ 学芸員

第3回 2月21日(土)

富弘作品の朗読を聞いてみよう

講師: 杲の会

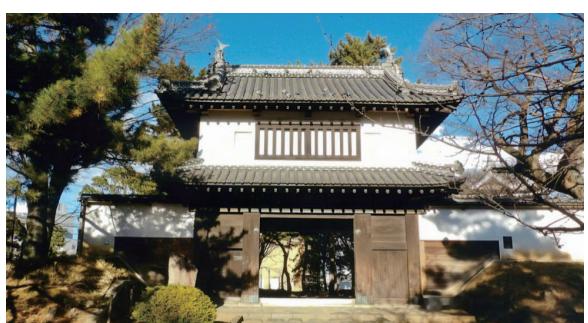
各回とも、会場は笠懸公民館、時間は14:00~15:00

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)

茨城県土浦市にある土浦城はJR土浦駅から徒歩15分の場所に位置し、続日本100名城の一つです。資料によれば、城は室町時代後期に若狭氏が築城したと伝えられています。現在の城は江戸時代に整備されたようです。江戸時

代中期以降に譜代大名土浦氏が代々城主となり、土浦藩領は9万5千石となり常陸国では水戸藩について大きな領地を支配していました。櫓門は霞門と共に江戸時代の建造物で1656(明暦2)年、譜代大名朽木氏が土浦城主のとき改築され、本丸に残る櫓門として関東地方で唯一現存するといいます。また、火災で失われています。



▲土浦城 櫓門

かさかけ どうぶつ家族(23)

杏ちゃん（6区）^{アン}

杏ちゃん（8歳）はその外見から初対面ではちょっと怖がられます。ピンっと尖った耳にスラリと長い＊マズル、鹿のように引き締まつた体に深い胸。堂々とした体躯は見ていて惚れ惚れしますが、大型犬の飼育が多い昨今では犬種のイメージが人に先入観を与えてしまします。いかつい大型犬は怖い印象を持たれやすいですが、実際は温厚で友好的な犬種が多く、獰猛なイメージはむしろ飼う人側の問題です。愛情たっぷりに育てられ



▲杏ちゃん

た杏ちゃんもとても懐っこく甘えん坊で、ボール遊びが大好きです。

小型犬とも仲良く遊べますが、手加減なしに遊べる大型犬に会えるとうれしくてたまりません。

小型犬には優しく接しても、顔馴染みの大型犬には全力で挨拶します。うれしくてテンションが上がるどつい吠えてしますが、威嚇ではなく、嬉しくて気持ちが高ぶる興奮吠えです。そんな杏ちゃんをよく知る犬友たちは散歩で行き会えば、皆尻尾を振つて近づき、うれしそうに挨拶をします。いつもフレンドリーな杏ちゃんを見かけたらぜひ犬友になつてください。

※マズル：動物の鼻と口、頸を含む顔の突き出た部分

四季の会 十二月句会

A small black and white illustration of Santa Claus's head and upper body, wearing his signature red suit and white beard, looking down from the top of a brick chimney.

自分はまだガラケーといわれる携帯電話を使用している。お気に入りの携帯で18年くらい同じ機種を愛用している。来年の3月には使用できなくなるメッセー^ジが電話をかける度に流れ、交換を促がされる。

「今時スマホを持つていいないと、不便でしょ?」といわれるが、もともと電話機能しか使っていなかつたので、何の不便さも感じない。ネットやメールはパソコンで、カメラはデジカメで対応してきた。

しかしながら、進化を続けるデジタル機器は長く愛用するには向いていないようだ。常に進化し続けるモノは新しいモノがいいのかかもしれない。

今やスマホは、生活の一部になりつつあり、インフラともいえるが、スマホ依存という言葉もあるように、暇さえあればスマホを見る光景は持つてない人は異様にさえ感じることもある。便利になると弊害は起きるものだが、自分のスマホデビューもそろそろか。