



絵手紙でつづる「世界人権宣言」

隣保館だより

第10号
平成27年3月

隣保館は、住民交流の開かれたコミュニティセンターとして、また、人権同和問題の速やかな解決に向けて、福祉および人権教育・啓発の推進を図る福祉と人権のまちづくりの拠点施設として地域交流事業・相談事業などを行っています。

佐久市中央隣保館・臼田人権文化センター ☎62-0991
浅科人権文化センター ☎58-2039 望月人権文化センター ☎51-1135

佐久市人権フェスティバル開催される

オープニングセレモニー・作品展示で隣保館事業を発表

人権フェスティバルが、11月24日に交流文化館浅科を会場に開催されました。

オープニングアトラクションでは、中央隣保館を利用し活動している中央コーラスの皆さんの歌、手話教室の皆さんの手話歌、手話ダンスがオープニングを飾りました。

このあと行われた開会行事の中では、佐久市区長会長から、明るく平和で住みよい人権尊重

のまちづくりをめざそうとの大会宣言の提案があり、満場一致で採択されました。

つづいて、ニュースキャスターの宮川俊二さんから「キャスターから見た人権」についての講演が行われ、「報道での人権へのかかわりの大切さ」が、ソフトで滑らかな口調で語られました。

この人権フェスティバルは隣保館事業の発表の場でもあります。中央隣保館の手話



手話教室生による手話ダンスの発表

教室の皆さんは『ピリブ』を手話歌で、望月人権文化センターで行われている手話教室の皆さんは、『補助犬トリオ』を手話ダンスにして発表しました。日頃の成果を発揮し、堂々とした素晴らしいステージとなりました。展示ギャラリーでは、手芸・書道・絵手紙・押し花教室の皆さんの作品と、市内小学5年生から募集した人権標語を掲示し、多くの方



教室生の作品展

にご覧いただきました。

また、絵手紙で綴る世界人権宣言も合わせて展示しました。世界人権宣言は、人権の歴史において重要な宣言で、人権および自由を尊重し確保するため「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」として、第三回国連総会において宣言し採択されたものです。

絵手紙教室の皆さんが人権宣言を勉強され、心に感じたものを作成しています。

中央隣保館

地域福祉事業

★隣保館講演会

7月5日、全国隣保館連絡協会の常任顧問で事務局長の中尾由喜雄さんをお迎えし、「人権文化豊かなまちづくりに向けて」阪神・淡路大震災が教えたもの」と題した講演をしていただきました。



「地震発生の1月17日から5月末まで、隣保館が避難所となりました。ピーク時には400人が避難しており、聴覚障害の方も7人いました。大勢の人が共同生活をするため、人権問題など何か起こるのではと危惧していたところ、炊き出しやトイレ掃除、物資の平等な配分、健康管理など、世話を積極的にしてくれる方々がいて助かりました。

今回の阪神淡路大震災でいろいろなことを思い知らされ、1分1秒を争う時には、頼りになるのは隣近所の助けあいである」と話されました。

★知っておきたい介護教室



9月29日、特別養護老人ホーム「シルバードキ」を訪れ、施設長から入居者の状況や介護の現状などの説明を受け、普段入ることのできない施設の中の見学ができました。

その後、「転ばぬ先の介護予防」いつまでもいきいきと健康で過ごすには

「と題し、佐久中部地域包括支援センターの職員から、包括支援センターの役割と介護サ



ビスの利用の仕方や、介護する立場になった時にどこに相談したら良いか、また、老化現象による物忘れと認知症の特徴の違いについて、認知症クイズを通して学習しました。

★健康料理教室

(佐久鯉料理教室)

12月15日、白田義之先生を講師に、健康料理教室を開催しました。

佐久の郷土料理である鯉こく・うま煮の煮方や鯉を丸ごと一匹余すところなく使った、色々な調理の仕方も伝授していただきました。

また、健康づくり推進課保健師による健康相談も同時開催しました。



地域交流事業

★自分でつくるEMぼかし教室

5月27日と8月26日の2回、パートナーシップ佐久の会員の

方々を講師に、「EMぼかし教室」を開催しました。

田畑の耕作者や花を栽培している方は、生ごみやみ殻、米ぬかなどがリサイクルできるうえ、良い作物が作れると熱心に作業し、環境への関心の高さも伺えました。



★そばうち体験教室

白田で、そば店を経営する友野今朝治先生を講師に、11月26日に開催しました。

参加者の半数が男性であり、毎年参加される方もいるそば教室。「そば」を打てるようになりたいという意気込みを感じました。



今回は、三工程に区切りながら、「粉と水とを時間をかけてしっかりと混ぜる」「こねる」「伸ばす」など、そば打ちの「こつ」を説明していただきました。

そばはルチンが多く、血管を強くし高血圧を予防するなど体に良い食物なので、沢山そばを食べていただきたいとのことでした。



★正月の生け花教室



12月25日、佐藤澄子先生を講師に開催しました。若松、銀柳、千両、菊、ゆり、葉ボタンを思い思いの花器に生けて、お正月を迎える準備をしました。

お花を見ているだけでも癒しの効果があり、参加者の皆さんの作品が、とても華やかに仕上がっていました。

がっていました。

★実用書道講座

第2・4木曜日夜、岩井一郎先生の指導で勉強しています。漢文の長詩で千の異なった文字が使われている『千字文(せんじもん)』を手習いしています。

★やさしい古文書講座

第3水曜日夜、岩井信人先生の指導で勉強しています。江戸時代に野沢の瀬下敬忠が著した信濃の郷土史「千曲之真砂」を読み解いています。

★生け花教室

第4木曜日午後、佐藤澄子先生の指導で、四季折々の花に触れながら、生け花を楽しんでいます。

★絵手紙教室

第3水曜日・木曜日午後2教室に分かれて岩本幸枝先生の指導で、絵手紙を描いています。



画材は季節の野菜や花、身近な生き物や風景など様々です。詩を添えて完成します。

★ヨーガ健康教室

第2・4月曜日午後、白田貴子先生の指導で全20回実施しています。

無理をせず、ゆっくり、気持ちよく体を整えています。

★初級パソコン教室



第1・3火曜日午後、全16回実施し、ワードとエクセルの基礎を学びました。

★手芸教室

第2水曜日午後、望月啓子先生の指導で、ポーチや財布、バッグやタペストリーなどを製作しています。



休日開館事業

★手話教室

第3土曜日午前、渡辺光子先生と岡村真奈美先生を囲んで手話を楽しく学んでいます。今年度は、手話歌で「ビリーブ」にも挑戦しました。

白田人権文化センター

★クリスマス家族映画会

一人ひとりの人権を尊重し、いじめや差別のない明るい社会を築くため、毎年映画会を開催しています。

本年度は、12月21日コスモホールにおいて、映画「マジック・ツリーハウス」を上映しました。

この映画は、様々なトラブルに巻き込まれながら助けあい、兄妹の絆を深めていく物語でした。

「家族の絆」「自然との共存」「友への思い」「他人の立場に立って考えること」など、家族や友だち同士で話し合う良いきっかけとなったのではないのでしょうか。

人権DVDの貸出し

人権教育啓発DVDとビデオの貸出しを中央隣保館・人権文化センター・人権同和課(☎62-3135)でおこなっています。

各種研修会や学習会等にお気軽にご利用ください。

浅科人権文化センター

地域交流事業

★地区内外交流会

地区内外交流会を栄養士の指導のもと年6回実施し、地区の高齢者の皆さんとの交流を図りました。

今年度は新たな試みとして外出しやすいつ間に行うなどし、大勢の皆さんに参加していただきました。今後も、多くの方が楽しめる企画を行っていきます。

地域福祉事業

★高齢者健康料理教室

地区高齢者を対象とした「解放長生き会」健康料理教室を開催しています。参加者も年々高齢化している中、健康的で、珍しい料理に挑戦するなど、多くの皆さんに楽しんでいただきました。また、年一回の視察研修会では、丸子解放会館を訪ね、隣保館活動への知識を深めました。

地域交流促進事業

★書道教室

昭和40年から始めた児童・生徒対象の書道教室は、今年で50年を迎えます。



現在は、毎週月曜日の夜、成人を対象に寺尾賢明先生の指導で、また毎週水曜日の午後は小中学生を対象に寺尾瑠美子・町田文江両先生の指導で、書道教室を実施しています。

毎週子どもたちの声が館内にあふれる楽しい教室になっています。

小学生でも県展に挑戦するなど、大勢の皆さんが楽しみながら書道に触れあう時間を作っています。

★手芸教室

6月から毎月第1木曜日に手芸教室を実施しました。

古い浴衣や着物をバッグや服にリメイクする方法や、ハワイアンキルトなどのキルトリングを、講師の小山三保子先生を含め皆で楽しみながら行いました。今年度は、参加者の希望もあ

り、キルトリングだけでなく飾り雛にも挑戦しました。11月の人権フェスティバルでは、完成品を飾ることが出来、大変好評でした。

和気あいあいとした雰囲気の中、教室は、毎回笑顔に満ちあふれています。



★大正琴教室

山浦克己先生の指導のもと、毎月第2・4水曜日の午前、懐かしの童謡から名曲まで幅広く演奏しています。

また、近くのケアホームなどを訪問し、小学生と一緒に演奏会を行いました。非常に好評で、このような機会を増やしていくよう今後も練習に励んでいく予定です。



★パソコン教室

6月から2月の第1と第2金曜日に、初級パソコン教室を実施しました。ワードとエクセルを中心に、パソコンの画面やマウスの使い方など、基本的な内容を繰り返し確認し、12月には年賀状の作り方を学びました。

今年パソコンを初めて触った方でも、宛名の差し込み印刷が行えるようになるなど、めきめき上達しました。

エクセルでは家計簿など、身近な題材を中心に取り組んでいます。

休日開館事業

★絵手紙教室



毎月第1土曜日の午後、絵手紙教室を実施しました。岩本幸枝先生の指導で、初心者を対象に、季節の花や野菜、果物等をはがきに描いています。毎回個性あふれるすばらしい作品が

誕生しています。

今年度は例年になく大勢の方が参加してくださり、賑わいを見せています。

★生活人権相談
相談事業を地域に広げ充実す

望月人権文化センター

人権フェスティバル

12月6日、もちづき人権フェスティバル・こども人権フェスティバルを開催しました。

三味線の演奏、望月中学校と子ども会の発表、手話ダンスの後、佐久ギター・マンドリンクラブ有志の皆さんによるおなじみの曲の演奏のほか、マンドラの音色に合わせて、「ジングルベル」など3曲は会場みんなで合唱しました。



ることを目的に、毎月第3土曜日の午後に、浅科人権文化センター相談員による、生活人権心配ごと相談を実施しています。お気軽に相談にお出かけください。

お昼時には、子どもたちが餅つきを体験し、つきたてのおいしいお餅をみんなで味わい、午後は、子ども、お母さんたちが作品作りに挑戦しました。クリ



スマスリース作りでは、それぞれが色とりどりの飾りつけをし、素敵な作品に仕上がりました。そのほか、健康相談、人権に関する展示もあり、充実した楽しい一日となりました。

地域交流事業

★初級パソコン教室

6月から2月まで、月2回の

ペースで初心者を対象としたワードとエクセルの基本を学びました。人権フェスティバルでは、パソコンで作成した年賀状を展示しました。

★押し花教室

8月から10月にかけて、初心者の方に押し花の魅力を知ってもらえる内容で5回実施しました。新聞紙や電話帳にはさんで作ることを思い描く方も多くと思います。本格的な乾燥、保存方法を用いて、押された花を思い思いに配置し、それぞれが色鮮やかな素晴らしい作品を作り上げ、人権フェスティバル展示コーナーに花を添えました。



★ヨーガ健康教室

6月から3月まで月2回、誰でも簡単にできるヨーガを実践しています。定期的に続けていくと体の調子が良いと感じる人が多く好評です。

★子ども会との交流会

8月5日に子どもたちと地域の方たちが一緒に歌を歌ったり、新聞紙で作ったスイカを割るゲームをするなど楽しく過ごしました。

また、お昼時には青空のもと、涼やかな流しそうめんを美味しくいただきました。



★手話教室

月2回のペースで手話を学んでいます。人権フェスティバルでは、日頃の成果として手話ダンスを発表しました。

★史跡めぐり

7月には上田市塩田平にある前山寺、無言館などを、10月には小諸市の惟善学校、上田市の真田氏歴史館などを訪ねました。歴史や自然に触れ、人権問題を学びながら参加者同士交流を深め、楽しいひと時を過ごしました。

休日開館事業

当センターにおいて、第2、第4土曜日に生活・人権相談を受け付けています。平日に時間の取れない方などお気軽にご相談ください。

地域福祉事業

★高齢者健康教室

5月は、体を動かしながら声に出して笑う「笑いヨガ」を体験しました。笑いには前向きな気持ちにさせたり、免疫力を高め病気にかけにくくしたりする効果があると言われます。最初はぎこちなかった参加者もだんだん無理なく笑えるようになりました。



9月は、望月老人福祉センターを会場に、座ってできる健康体操で体をほぐしました。体操の後、会場内にある源泉かけ流しの温泉に入り、体も心もリラックスしました。

平成27年度 隣保館地域交流各講座へのお誘いカレンダー

市民の皆さんのご参加をお待ちしています。参加申し込み・お問い合わせは、中央隣保館、各人権文化センターまでお願いします。また、講座の内容等にご要望がありましたらお申し出ください。

■中央隣保館(臼田地区含) ☎62-0991 ■浅科人権文化センター ☎58-2039 ■望月人権文化センター ☎51-1135

	講座及び教室内容	日 時	場 所	講師・指導者	備 考
中央隣保館	実用書道講座	第2・4木曜日 午後6時～8時	中央隣保館	岩井 一郎先生	材料費実費
	やさしい古文書入門講座	第3水曜日 午後6時～8時		岩井 信人先生	
	手芸教室(パッチワーク)	第2水曜日 午後1時30分～3時30分		篠原指月子先生	材料費実費
	絵手紙教室	第3水・木曜日 午後1時30分～3時30分		岩本 幸枝先生	材料費実費
	ヨーガ健康教室	5月～3月・第2・4月曜日 午後1時30分～3時		臼田 貴子先生	年間(20回)3,000円 5/11(月)受付開始
	手話教室	第3土曜日 午前9時30分～11時30分		渡辺 光子先生 岡部真奈美先生	
	初級パソコン教室 (ワード・エクセル)	6月～1月・第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分		職 員	ノートパソコン持参 5/11(月)受付開始
	生け花教室	第4木曜日 午後1時30分～3時30分		佐藤 澄子先生	材料費実費
	舞蹈教室	第2水曜日 午後1時30分～3時30分		下越同和教育集会所	武川 長子先生
浅科人権文化センター	成人カルチャー書道教室	毎週月曜日 午後7時30分～9時	浅科人権文化センター	寺尾 賢明先生	テキスト代実費
	浅科書道教室	毎週水曜日 午後3時～5時		寺尾瑠美子先生 町田 文江先生	年間テキスト代他 5,000円
	大正琴教室	第2・4水曜日 午前9時30分～11時		山浦 克巳先生	
	絵手紙教室	第1土曜日 午後1時30分～3時30分		岩本 幸枝先生	年間がき代 1,000円
	音楽を楽しむセミナー	年2回		水間みや子先生	
	手芸教室	5月～2月・第1木曜日 午後1時30分～3時30分		小山三保子先生	材料費実費
	初級パソコン教室 (ワード・エクセル)	6月～2月・第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分		職 員	ノートパソコン持参 5/11(月)受付開始
望月人権文化センター	手話教室	第2・4土曜日 午前9時30分～11時30分	望月人権文化センター	渡辺 光子先生 宮崎 茂徳先生	
	高齢者健康教室	年3回		保健師ほか	
	ヨーガ健康教室	6月～3月・第1・3木曜日 午後1時30分～3時		井出智衣子先生 ほか	年間(20回)3,000円 5/11(月)受付開始
	初級パソコン教室 (ワード・エクセル)	6月～2月・第2・4金曜日 午後1時30分～3時30分		職 員	ノートパソコン持参 5/11(月)受付開始

生活・人権相談事業

中央隣保館、各人権文化センターでは、「生活・人権相談窓口」を常時開設し、地域の皆さんの生活上の相談や人権に関わる相談などに応じています。相談時間は下記のとおりです。

中央隣保館	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	第3土曜日 午前9時～午後1時
浅科人権文化センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	第3土曜日 午後1時30分～午後4時30分
望月人権文化センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	第2・4土曜日(1月は第2・3・4土曜日) 午前8時30分～午後5時15分
下越同和教育集会所	第2・4水曜日・金曜日 午後1時～5時	

※秘密は厳守され、必要に応じて関係機関・施設などの紹介もおこなっていますのでお気軽にご相談ください。

施設名	場所等	使用料(1時間)
中央隣保館 ☎62-0991	大会議室	700円
	会議室	200円
	生活改善室	300円
	料理講習室	400円
望月人権文化センター (望月交流センター) ☎51-1135	相談室	200円
	生活改善室	300円
	会議室1	300円
	会議室2	200円
	多目的利用室1	300円
	多目的利用室2	300円

センターでは、会議室等の貸し出しをしています。土・日曜日・祝日も利用できます。グループ活動、会議などにご利用ください。使用時間は、午前9時から午後10時までです。使用料は左記のとおりです。

貸館案内