

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

別冊

広報佐久
平成28年3月

第一条 絵手紙でつづる「世界人権宣言」
すべての人間は、生れながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。人間は、理性と良心とを授けられており、互いに同胞の精神をもって行動しなければならない。

第二条 絵手紙でつづる「世界人権宣言」
1 すべての人は、人種、皮膚の色、性、言語、宗教、政治上その他の意見、国民的若しくは社会的出身、財産、門地その他の地位又はこれに類するいかなる事由による差別をも受けることなく、この宣言に掲げるすべての権利と自由とを享有することができる。
2 さらに、個人の属する国又は地域が独立国であると、信託統治地域であると、非自治地域であると、又は他のなんらかの主権制限の下にあるとを問わず、その国又は地域の政治上、管轄上又は国際上の地位に基づきいかなる差別もしてはならない。

第十九条 絵手紙でつづる「世界人権宣言」
すべて人は、意見及び表現の自由に対する権利を有する。この権利は、干渉を受けることなく自己の意見をもつ自由並びにあらゆる手段により、また、国境を越えると否にかかわらず、情報及び思想を求め、受け、及び伝える自由を含む。

第二十二条 絵手紙でつづる「世界人権宣言」
すべて人は、社会の一員として、社会保障を受ける権利を有し、かつ、国家的努力及び国際的協力により、また、各国の組織及び資源に応じて、自己の尊厳と自己の人格の自由な発展とに欠くことのできない経済的、社会的及び文化的権利を実現する権利を有する。

絵手紙でつづる「世界人権宣言」

隣保館だより

第11号

隣保館は、住民交流の開かれたコミュニティセンターおよび人権同和問題の速やかな解決に向けて、福祉と人権教育・啓発の推進を図る拠点として、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

地域福祉事業

★隣保館講演会

人権啓発講演会を7月11日中央隣保館で開催しました。本年度は、全国隣保館連絡協議会会長の川崎正明さんを講師にお迎えし、「生活困窮者自立支援法と隣保館活動」と題して講演いただきました。



自立支援法と隣保館をつなげる意義や課題、また、あり方などのほか、同和対策審議会答申から50年の節目の年ということもあり、人々の出会い、発想、絆の大切さなどのお話も交えた内容で、大変貴重な講演でした。

★知っておきたい介護教室

9月29日、特別養護老人ホーム「シルバーランドきしの」を訪問し、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を見学することができました。



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ービスの利用のしかた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。

地域交流事業

★自分でつくる

EMぼかし教室

5月26日と8月25日の2回、パートナーシップ佐久の会員の方々に講師に、「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、生ごみやも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を感じました。

★第8回地域人権交流

マレットゴルフ大会

6月21日「スポーツを通して、お互いの交流を深める」ことを目的に「第8回地域人権交流マレットゴルフ大会」

を開催しました。当日は、総勢48名が集い、会場となった駒場公園マレットゴルフ場（南コース）では、



グループ毎に、それぞれ笑い声や仲間を応援する声が聞かれ、楽しいひとときを過ごしました。

★そばうち体験教室

11月25日、白田でそば店を経営している友野今朝治先生を講師に、そば打ち体験教室を開催しました。毎年好評で、参加者の皆さんからは、「そば」を打てるようになりたいという意気込みが伝わってきました。そば打ちは、粉と水を時間をかけてしっかり混ぜるのが大切と、そば打ちの「こつ」などを教えていただき、各班に分かれ、そば打ちを楽しみました。

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、金柳、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。

とても素敵な作品が、華やかに仕上がりに、見ているだけで癒されるようでした。



★**実用書道講座**

第2・4木曜日、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、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」を読んでいます。

★**生け花教室**

第4木曜日の午後、佐藤澄子先生の指導で、四季折々の花に触れながら、基礎を学び



応用して、生け花を楽しんでいます。

★**絵手紙教室**

第3水曜日・木曜日の午後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。

★**ヨガ健康教室**

第2・4月曜日の午後、白



田貴子先生の指導で、本年度は全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火曜日の午後、全



18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、篠原指月子先生の指導で、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。

★**手話教室**

第3土曜日の午前、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「ふるさと」にも挑戦しました。



★**舞踊教室**

武川長子先生の指導で、様々な曲に合わせた踊りの練習を楽しみながらも真剣に取り組んでいます。

練習後のおしゃべりも楽しい和気あいあいの教室です。

★**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、映画会を開催しています。

本年度は、12月20日コスモホールにおいて、映画「ロラックスおじさんの不思議な種」を上映しました。

この映画は、全てが人工のもので作られた町に暮らす少年が、憧れの少女のため、森の精霊ロラックスおじさんを

呼び戻そうと奮闘。秘密の種をめぐる騒動の中で、環境保護や人と人の絆の大切さを



感じさせる、心温まる作品でした。

映画会を通して「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」などをご家族や友達同士で話し合う機会としていただきたいと思います。

人権DVDの貸出し

人権教育啓発DVDとビデオの貸出しを佐久市中央隣保館、浅科・望月各人権文化センター、人権同和課(☎62-3135)で行っています。

各種研修会や学習会等にお気軽にご利用ください。

地域交流事業

★地域交流会

地域交流会を今年度は6回実施しました。内容は栄養士の指導による料理教室、伝統料理として伝わるおやき作りを地域のお年寄りに教わったり、燻製作りにも挑戦するなど、今年度新たに取り入れたものもあり、大勢の皆さんに参加していただきました。

今後、多くの方が楽しめる企画を行ってまいります。



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」を開催していません。野菜を多く使った健康的で珍しい料理に挑戦しました。5月、9月、12月には温泉でリフレッシュしながら視察研修を行うなど、多くの皆さんに楽しんでいただきました。また、浅科小6年生との交流は、すいとんを一緒に作ったり、小学生の発表を見て元気をもらったりと素晴らしい世代間の交流の場になりました。



地域交流促進事業

★書道教室

書道教室は昭和40年から始まった歴史ある教室です。

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。

親子で一緒に通う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

5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したり、ハワイアンキルトなどのキルトインクを小山三保子先生の指導により、皆で楽しみながら行いました。

今年度は、キルトインクだけでなく、飾り雛や干支の人形、紙ひもで籠バッグ作りにも挑戦しました。

和気あいあいとした雰囲気の良い教室です。

★大正琴教室

山浦克巳先生の指導のもと、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、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きたい、今後も練習に励んでいく予定です。

★初級パソコン教室



6月から2月までの第1と第3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、

図の挿入など基本的な内容を、毎回違った課題に取り組み、徐々にレベルアップしていき、12月には年賀状の作り方やカレンダー作りを学びました。

浅藁会の皆さんの支援により、疑問点の解消が図られるなど、とてもステップアップしています。

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きます。毎回個性あふれるすばらしい作品が誕生しています。毎月大勢の方が参加し、賑わいを見せています。

★生活人権相談

毎月第3土曜日の午後、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。

人権フェスティバル

人権週間期間中の12月5日に、もちつき人権フェスティバル・子ども人権フェスティバルを開催しました。

今年度は、三味線演奏や望月中学校生徒と子ども会員の発表、手話ダンスのほか、望月地域での隣保館開館45周年を記念し、「隣保館事業に関わって」と題して、大森さんの講演も行いました。



続いて、ハーブアンサンブルBARDの皆さんに、「キラキラ星」「ふるさと」などのなじみのある曲を演奏して

いただきました。会場はハーブの素敵な音色に包まれました。

お昼時には餅つき体験があり、午後には、しめ縄とクリスマスミニアレンジメント作り、子どもやお母さんたちが挑戦しました。



そのほか、健康相談や望月地区の部落差別撤廃のあゆみパネル、押し花作品などの展示もあり、大勢の人でにぎわいました。

地域福祉事業

★高齢者健康教室

6月は、参加者の血圧を測



定してもらった後、椅子を使って誰でも簡単にできる介護予防体操を教える実践しました。

10月には、望月デイサービスセンター駒を訪問し、施設内を見学した後、利用者と一緒に実際行われているレクリエーションを体験しました。

地域交流事業

★押し花教室

6月から10月にかけて、今年度は昨年度より回数を増やして10回開催しました。比較的簡単にできる小さい作品から始め、額に入れて展示する大きめな作品、ろうそくを使った変わった作品など、それぞれが押し花を思い思いに配置して、バラエティーに富

んだ作品が出来上がりました。

★手話教室

耳の不自由な方とも普通に交流できるようになることを目指し、月2回手話を学んでいます。今年度はその成果として、12月の人権フェスティバルで、手話ダンス「幸せ号出航」「涙そうそう」を披露しました。

★初級パソコン教室

6月から2月までの9カ月間、月2回ワードとエクセルの基礎を学びました。11月には、自分の好きな写真やイラストを入れて年賀状を作成し、12月の人権フェスティバルで展示しました。

★ヨーガ健康教室

6月から3月まで、月2回ヨーガを実践しています。ヨーガのゆったりとした呼吸と動きは体の血流を良くする効果があるといわれており、参加者は日々の健康づくりに役立っています。

★史跡めぐり

5月は、木島平村で内山手すき和紙の紙すき体験をし、古民家で村に伝わる昔話を聞きながらその当時に思いを馳せました。

10月には、松代町で真田家にまつわる宝物館や松代城址などを訪ねました。

★子ども会との交流会

7月31日、子どもたちは地域の人たちと一緒に、楽器に合わせて歌を歌ったり、ゲームをしたりして親睦を深めました。お昼時には照りつける太陽の下、流しそうめんを満喫しました。夏休みの楽しい思い出の一つとなりました。



休日開館事業

平日に時間の取れない方のため、第2、第4土曜日などに生活・人権相談を受け付けています。

お気軽に当センターまでご相談ください。

平成28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、佐久市中央隣保館、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。

■佐久市中央隣保館(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
佐久市中央隣保館	実用書道講座	第2・4木曜日 午後5時30分～8時30分	佐久市中央隣保館	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
	ヨガ健康教室	春 5月～9月、秋 10月～2月 第2・4月曜日 午後1時30分～3時		臼田 貴子先生	各9回 2,000円 春5/9月・秋10/3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 岡村真奈美先生	
	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～4時		職 員	ノートパソコン持参 5/9(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
	舞踊教室	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 6,200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	材料費実費
	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
	地域交流会	奇数月・第3金曜日 午前9時～午後2時		栄養士 ほか	料理、燻製、おやき作りなど 参加費 各回200円
	初級パソコン教室 (ワード・エクセル)	6月～1月・第1・3金曜日 午後1時～4時		職 員	ノートパソコン持参 5/9(月)受付開始
望月人権文化センター	押し花教室	5月～8月・第2・4月曜日 午後1時30分～4時30分	望月人権文化センター	有賀敬子先生	年間8回 材料費実費 4/11(月)受付開始
	手話教室	第2・4土曜日 午前9時30分～11時30分		渡辺 光子先生 岡村真奈美先生	
	ヨガ健康教室	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	年間20回 受講料3,000円 5/9(月)受付開始
	初級パソコン教室 (ワード・エクセル)	6月～1月・第2・4金曜日 午後1時～4時		職 員	ノートパソコン持参 5/9(月)受付開始

生活・人権相談事業

佐久市中央隣保館、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。

佐久市中央隣保館	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～正午
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～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	火曜日・木曜日 午前10時～正午	

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

施設名	場所等	使用料(1時間)
佐久市中央隣保館 ☎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	

左記の施設では、会議室等の貸し出しをしています。ご利用ください。貸し出し時間は、午前9時から午後10時までです。使用時は、事前申請が必要です。申請受付は、平日の午前8時30分から午後5時15分までです。使用料は左記のとおりです。

貸館案内