

# Saku LIFE ライフ

あなたの生活と行政をつなぐ

別冊

広報佐久  
平成30年3月

**絵手紙でつづる「世界人権宣言」**

**第1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2条** 絵手紙でつづる「世界人権宣言」  
1. すべて人は、人種、皮膚の色、性、言語、宗教、政治上その他の意見、国際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くいかなる差別もしてはならない。

**第3条** 絵手紙でつづる「世界人権宣言」  
すべて人は、生命、自由及び身体の安全に対する権利を有する。

**第7条** 絵手紙でつづる「世界人権宣言」  
すべての人は、法の下において平等であり、また、いかなる差別もなしに法の平等な保護を受ける権利を有する。すべての人は、この宣言に違反するいかなる差別に対しても、また、そのような差別をそそのかすいかなる行為に対しても、平等な保護を受ける権利を有する。

## 隣保館だより

第13号

隣保館は、住民交流の開かれたコミュニティー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

# 佐久市中央隣保館

## 啓発・広報活動事業

### ★人権啓発講演会

7月22日、「人権啓発講演会」を開催しました。



## 地域交流事業

### ★自分でつくる E.M.ばかり教室

5月24日、パートナーシップ佐久の会員の方々を講師に、「E.M.ばかり教室」を開催しました。



会」を開催しました。  
当時は、総勢36名が集い、

トゴルフ場（南コース）では、声

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。



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、料  
理方法を変えるなどして、  
もっと沢山そばを食べていた

月を迎える準備をしました。  
たの「こつ」などを教えてい  
たといふ意気込みが伝わっ  
てきました。そば打ちは、粉  
と水とを時間をかけてしつか  
り混ぜるのが大変と、そば打  
の「こつ」などを教えてい  
ました。

平成28年12月に「部落差別の解消の推進法に関する法律」が施行され、この法律をテーマに、全国隣保館連絡協議会常任顧問・事務局長の中尾由喜雄さんを講師にお迎えし「部落差別解消法と地域の取り組み」と題して、講演いたしました。



## 地域福祉事業

### 地域福祉事業

#### ★健康体操教室

9月26日、中嶋洋子先生を講師に「健康体操教室」を開催しました。いつまでも元気で過ごす事をテーマに、体に大きな負担の少ないストレッチを中心に自宅でも簡単にできる体操を教えていただきました。

田畠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、良い作物が作れること。環境問題を考える良い機会となりました。



### ★そば打ち体験教室

11月28日、臼田でそば店を

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

と水とを時間をかけてしつか

り混ぜるのが大変と、そば打

の「こつ」などを教えてい

ました。



### ★正月の生け花教室

12月26日、佐藤澄子先生

を講師に開催しました。

若松、金柳、千両、オリエ

ンタルリリー、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。

個性が生かされた、とても

素敵な作品

が、華やかに仕上がり

ました。



## 地域交流促進事業

### ★実用書道講座

第2・4木曜日の夜、岩井一郎先生の指導で勉強しています。漢詩の七言絶句を中心手習いしています。



### ★やさしい古文書入門講座

第2木曜日の午後、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。

### ★ヨーガ健康教室

第2・4月曜日の午後、臼田貴子先生の指導で18回実施しました。

無理をせず、ゆっくり、気持ち良く体を整えています。

### ★生け花教室

第4木曜日の午後、佐藤澄子先生の指導で、四季折々の花に触ながら、基礎を学び応用して、生け花を楽しんでいます。

### ★総手紙教室

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。



### ★手芸教室

第2水曜日の午後、横澤洋子先生の指導で、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「切手のない贈り物」を人権・男女共生フェスティバルで発表しました。



### ★クリスマス家族映画会

## 白田人権文化センター

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。

### 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図書館、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。



本年度は、12月17日、コスモホールにおいて、「みつばちマーナの大冒険」を上映しました。

この映画は、みつばちのマーナが友達とともに様々な冒險の中で成長していく、心温まる感動の作品でした。

映画会を通して「勇気」と「友情」「思いやり」「人権」などについて、ご家族やお友達同士の話題にしていただきたいと思います。

モホールにおいて、「みつばちマーナの大冒険」を上映しました。

# 浅科人権文化センター

## 地域交流事業

### ★地域交流会



料理を通して交流することを目的に、「地域交流会」を今年度は6回実施しました。栄養士の指導により、バランスの取れた季節に合った料理を作ったり、地域おこし協力隊の方に教わりながら地元のやしま豆腐を作ったり、観光交流推進課の通訳の方から本場のブラジル料理を教わり、毎回バラエティに富んだ交流会を実施しました。

参加者同士、料理や試食の際に話が弾み、良い交流の場となりました。

## 地域福祉事業

### ★高齢者健康料理教室



高齢者を対象とした「長生き会」を毎月開催しました。栄養士の指導のもと、参加者同士協力し合い、健康的な料理にも挑戦しました。また、保健師による健康相談を行い、会員の健康を考える良い機会になりました。

4月、9月、12月には「野外研修」を行い、会員相互の親睦を深めました。さらに、浅科小6年生との交流では、すいとんと一緒に作ったり、小学生の発表を見たり、楽しい時間を過ごしました。

## ★書道教室

毎週月曜日の夜は中学生以上を対象に寺尾瑠美子、町田輝子両先生の指導で、「書道教室」を実施しました。

小学生を対象にした書道教室では、親子で一緒に通っている方もいました。

### ★手芸教室



毎月第1木曜日の午後に実施しました。

講師の小山三保子先生の指導で、皆さん思い思いの作品を楽しみながら作りました。ポーチを作ったり、ハワイアンキルトの大作や干支の人形や、つるし雛にも挑戦しました。

## 休日開館事業

### ★大正琴教室



毎月第2・4水曜日の午前、山浦克巳先生の指導のもと、山浦克巳先生の指導のもと、実施しました。懐かしの童謡から名曲まで幅広く練習し、山浦克巳先生の指導のもと、実施しました。懐かしの童謡から名曲まで幅広く練習し、館に明るい音色が響いていました。

6月から1月までの第1・3金曜日の午後、全16回実施し、マウスの使い方や文書の作成など基本操作を覚えました。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。

浅葱会の皆さんの支援によ

### ★絵手紙教室



毎月第1土曜日の午後に実施しました。岩本幸枝先生の指導で、季節の花や野菜等を描きました。年末には絵手紙で年賀状にも挑戦しました。個性あふれる、すばらしい作品が毎回誕生しました。

相談事業を地域に広げ充実することを目的に、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・心配こ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。

# 望月人権文化センター

## 啓発・広報活動事業

### ★人権フェスティバル

人権週間期間中の12月2日には、もちづき人権フェスティバル・子ども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、手話ダンスや三味線演奏、解放子ども会の発表や望月中学校いじめ対策委員会の生徒による発表のほか、人権専門指導員の岡澤健一さんによる「新しい部落差別の歴史」と題した講演を行いました。



午後は、クリスマスドールと、しめ縄作りに、子どもや、お母さんたちが挑戦しました。

そのほか、健康相談や解放子ども会45年のあゆみパネル展、押し花作品などの展示をし、大勢の人で賑わいました。



## 地域福祉事業

### ★高齢者健康教室

6月は、手話の先生による手話体操で椅子に掛けたまま体を動かしたり、保健師による血圧測定や、日々生活の中での栄養法と熱中症について解説していただきました。

### ★地域福祉事業

### ★手話教室

耳の不自由な方と手話で会話ができるようになることを目指し、第2・4土曜日の午後に手話を学んでいます。そ

うと、綿あめ、ポップコーンの屋台で楽しんでいただきました。

### ★教養講座

3つの教室があり、「お茶」では基本所作を学び、「コーラス」では美声を響かせ、「押し花」では、額に入れて展示する作品やブローチを作成し、思い思いに押し花を配置してバラエティーに富んだ作品が出来上がりりました。

### ★地域交流促進事業

### ★ヨーガ健康教室

6月から2月までの第1・3木曜日の午後に実施しました。

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言われ、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

4月は、高遠城址公園の桜見物と絵島囲み屋敷を見物で歴史を学び、その当時に思いを馳せました。

10月には、松本城と城下町



10月には、「もちづきネット21」のメンバーによるパネルシアターや、からくり箱の紙芝居で楽しみました。

ト21のメンバーによるパネルシアターや、からくり箱の紙芝居で楽しみました。

の成果として11月開催の人権・男女共生フェスティバル、12月開催のもちづき人権フェスティバルで、手話ダンス「花は咲く」「あなたが好きだから」を披露しました。

6月から1月までの第2・4金曜日の午後、全15回実施し、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やカレンダーを作成し、12月のもちづき人権フェスティバルで展示しました。

7月31日 子どもたちはハンドベルの演奏に挑戦したり、紙風船割りゲームをして親睦を深めました。お昼時には照りつける太陽の下、地域の人たちと一緒に、流しそうめんを満喫し、夏休みの楽しい思い出の一となりました。

## 地域交流事業

### ★子ども会との交流会



## 休日開館事業

平日に時間の取れない方のため、第2・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30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2木曜日 午後1時30分～3時30分		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		横澤 洋子先生	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	6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18回 受講料3,000円 5/7(月)受付開始
	手話教室	第3土曜日 午前9時30分～11時30分		岡村真奈美先生 渡辺 光子先生	
	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 5/7(月)受付開始
浅 科 人 権 文 化 セ ン タ ー	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
	成人力ルチャー書道教室	毎週月曜日 午後7時～8時	浅科 人権文化 センター	寺尾 賢明先生	中学生以上対象 テキスト代実費
	浅科書道教室(児童)	毎週水曜日 午後3時～5時		寺尾瑠美子先生	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	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4金曜日 午前9時～午後2時		栄養士 他	料理、おやき作りなど 参加費 各回300円
望 月 人 権 文 化 セ ン タ ー	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 5/7(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	望月 人権文化 センター	岡村真奈美先生 渡辺 光子先生	
	教 養 講 座 お茶	6月～10月 第1月曜日 午後1時30分～3時30分		大井 清子先生	基本所作を学ぶ 全5回 菓子代実費 5/7(月)受付開始
	コーラス	6月～11月 第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分		小林美智子先生	5/7(月)受付開始
	フラワーアレンジメント	12月 第3金曜日 午後1時30分～3時30分		有賀 敬子先生	材料費実費 12/3(月)受付開始
	手芸教室	6月～3月 第2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 5/7(月)受付開始
	ヨーガ健康教室	6月～2月 第1・3木曜日 午後1時30分～3時		井出智衣子先生	年間18回 受講料3,000円 5/7(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 5/7(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

左記のとおりです。  
15分までです。  
前30分までです。  
8時受付です。  
がす。  
申請です。  
9時から午後10時までです。  
貸し出し時間は、午前9時までです。  
室等の貸し出しをしてい  
ます。ご利用ください。  
左記の施設では、会議

貸  
館  
案  
内