

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku LIFE



広報佐久  
令和3年3月



コロナ禍に絵手紙でつづる「ありがとう」

## 隣保館だより

第16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

# 佐久市中央隣保館

## 地域福祉事業

### ★アロマ教室

平成28年12月に部落差別をなくすための新しい法律「部落差別の解消の推進に関する法律」が制定されました。この法律は、現在もお結婚差別やインターネットの匿名性を利用した部落差別を助長する書き込みや人権侵害など、厳しい部落差別の実態があるとして、その解消に向けての取り組みを推進して行こうと定められました。具体的には差別されている人達の生活相談の充実、部落差別をなくすための教育などを強化していくというものです。

ほかに「障がい者差別解消法」や「ヘイトスピーチ解消法」など、差別撤廃と人権確立に向けた法制度が、制定されています。

一人ひとりが差別や人権への意識を高めながら、お互いの人権を尊重した明るい社会を築くために、福祉向上や地域住民の交流の拠点として、「福祉と人権のまちづくり」を目指し隣保館活動を行っています。



8月25日と12月16日、佐藤恵先生を講師にアロマ教室を開催しました。1回目は、食品添加物のクエン酸と重曹、精度の高いアロマオイルを使い安心して使えるバスボムを作りました。2回目は、全身に使えるオリジナルクリームとリップクリームを作りました。両日共にアロマオイルの香りに包まれたひとときをすごしました。



### ★健康体操教室

9月3日、中嶋洋子先生を講師に「健康体操教室」を開催しました。いつまでも元気に過ごすことを目的に、腹筋や股関節をやわらかくする体操を中心に教えていただきました。

## 地域交流事業

### ★自分でつくるEMぼかし教室

9月25日、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。

生ごみがEM菌を使った「ぼかし」により家庭菜園や花壇に施す優良な肥料と変わり美味しい作物がつけられること。環境問題を考える良い機会となりました。



### ★燻製教室

10月27日、くんせい同好会から並木寛・桜井彰両先生を講師に初心者でも自宅で行われる燻製教室を開催しました。味付けした肉やチーズ、塩漬けた魚に木材などを燃やした煙を掛け独特の風味と保存性を待たせる燻製作りを教えていただきました。手作りの燻製機器を使い調理実習には参加が少ない男性陣も大勢参加され和やかに燻製の調理実習を楽しみました。

参加された皆さんからは、次回開催を楽しみにしているという声も上がっていました。



### ★第13回地域人権交流マレットゴルフ大会

9月2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13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31名が集い、会場となった小田井マレットゴルフ場では、グループごと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。

とを目的に、第13回地域人権交流マレットゴルフ大会を開催しました。



### ★そば打ち体験教室

11月27日、白田でそば店を営んで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。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。

そば打ちには、粉と水と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、そば打ちを楽しみました。

## 地域交流促進事業

### ★やさしい古文書

第2木曜日午後、岩井信人先生の指導で勉強しています。江戸時代に活躍した野沢の瀬下敬忠が著した信濃の郷土史「こよみぐさ」を読みといて古代に思いをはせています。

### ★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。中国南宋期の政治家「天文祥」が書いた正気の歌（せいきのうた）を中心に手習いしています。

### ★初級。パソコン教室

第1・3火曜日の午後、全12回実施し、ワードとエクセルの基礎を学びました。



### ★正月の生け花教室

12月28日、佐藤澄子先生を講師に開催しました。

若松、銀柳、千両、ゆり、スプレー菊、黄菊、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。



### ★絵手紙教室

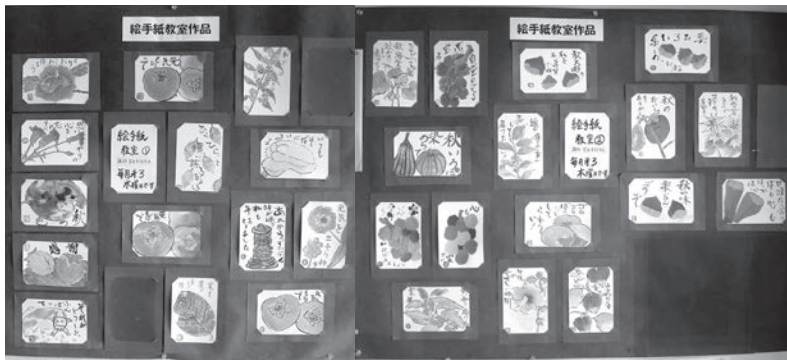
第3水曜日・木曜日の午後2教室に分かれて岩本幸枝先生の指導で、絵手紙を描いています。画材は季節の野菜や花、身近な生き物や風景など様々です。詩を添えて完成します。

### ★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学んでいます。今年には人権・男女共生フェスティバルでの発表はコロナ関係で中止となりましたが、和気あいあいとした教室の雰囲気の中で、楽しみながらの日常会話に花を咲かせています。

### ★生け花教室

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



### ★ヨーガ健康教室

第2・4月曜日の午後、白田貴子先生の指導で実施しました。無理をせず、ゆっくり、気持ちよく体を整えています。

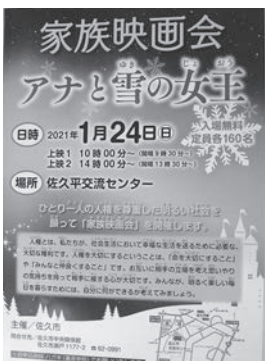
## 白田人権文化センター

### ★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。

この映画会を通して「家族の絆」と「思いやり」「人権」について、ご家族やお友達同士の話題にしていきたいと思えます。

1月24日に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大により中止となりました。申込をいただきました皆さんには大変ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。



# 浅科人権文化センター

## 地域交流事業

### ★地域交流会

料理や音楽を通して交流することを目的に、地域交流会を実施しました。

新型コロナウイルス感染症対策として、料理教室では、人数制限をし、同じ料理を2回に分けて実施しました。また、音楽教室では、席の間隔を前後左右2メートル以上設けて実施しました。

料理や音楽を通して、参加者同士の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、健康的で簡単にできる料理を学びました。また、保健師による健康相談を行いました。

9月、11月には研修を行い、会員相互の親睦を深めました。

## 地域交流促進事業

### ★書道教室

毎週月曜日の夜、中学生以上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学生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、母親や祖母と一緒に教室に参加している姿もみられました。



### ★児童英語教室

浅科小学校5・6年生を対象に職員の指導で、毎週火曜日および木曜日の午後に英語教室を実施しました。

外国で出版された教科書やワークブックを使い、授業形式で行いました。英文をノートに書く練習もしました。

### ★中学英語教室

浅科中学校1・2年生を対象に職員の指導で、毎週火曜日および金曜日の夜に英語教室を実施しました。

生徒それぞれが、プリントや問題集、または学校の宿題など、その日の自分の課題を決めて取り組んでいました。



### ★手芸教室

毎月第1木曜日に手芸教室を実施しました。

講師の小山三保子先生の指導で、バッグ、パッチワークや干支の人形など、皆さん思いの作品を楽しみながら作りました。



### ★パソコン教室

7月から12月の第1と第3金曜日に職員の指導で、初級パソコン教室を実施しました。マウスの使い方を学習した後、文字を打つ練習をしました。また、ワード使った文書の作成やエクセルを使った表計算などの基本操作を覚えめました。

浅藜会の皆さんに指導の補助をしていただきました。

## 休日開館事業

### ★絵手紙教室

毎月第1土曜日の午後に、絵手紙教室を実施しました。また、毎月第3月曜日の午後にも実施しました。

岩本幸枝先生の指導で、季節の花や野菜等を描きました。年末には絵手紙でクリスマスカードや年賀状にも挑戦しました。



### ★生活人権相談

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。

# 望月人権文化センター

## 地域交流事業

### ★高齢者健康教室

6月は、中止となりましたが、10月は、コロナ対策をして開催しました。望月出身の音楽家によるピアノとギター演奏に耳を傾け、教養講座のお茶教室の有志による抹茶をいただきました。



## 地域交流促進事業

### ★教養講座

2つの教室があり、「お茶」では茶室での歩き方をはじめ点て方など基本所作を学んだり、持ち寄った草花の名前を披露して交流を深めました。

小林美智子先生指導の「コース」ではアルトとソプラノに分かれて美声を響かせました。



### ★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・第4土曜日の午前に岡村先生・渡辺先生指導で手話を学んでいます。複数の初心者を迎え初歩から学んだり、手話ダンスを取り入れてリズムに乗ったりして手話を覚えていきます。

### ★初級パソコン教室

7月から12月の第2・第4金曜日の午後、全9回実施し、各自が持ち寄った自分のノー

トパソコンで、ワードとエクセルの基礎を学びました。11月には、イラストを入れて年賀状やカレンダーの作成の仕方を学びました。

### ★ヨーガ健康教室

7月から2月の第1・第3木曜日の午後には井出智衣子先生指導でヨーガを実践しました。

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いわれており、参加者は日々の健康づくりに役立てています。



### ★手芸教室

7月から毎月1回、パッチワークを中心に、お孫さんの節句にちなんだ飾り物や干支の牛など、みなさん作りたい作品を楽しみながら小山三保子先生と手作りしました。

### ★着付け教室

7月から毎月1回森角千恵子先生をお迎えして着物を着る時の美しい所作をはじめ、半幅帯、名古屋帯や袋帯の結び方を習いました。

また、着物の種類や管理の仕方を学習しました。



## 地域交流事業

### ★子ども会との交流会

12月2日、子どもたちは地域の人たちと一緒にクイズやビンゴゲームをして遊んだり、クリスマスツリーに飾り付けをするなどして楽しみました。



## 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。

## ～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人権同和課（☎62-3135）・中央隣保館・浅科・望月各人権文化センターで行っています。各種研修会や学習会等にお気軽にご利用ください。



# 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。

参加申込み・お問合わせは、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。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況等により変更になる場合があります。



■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 (望月人権文化センターと同時申込不可)	6月～2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 (金) 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 松川 たか子 先生		
	初級パソコン教室（ワード・エクセル）	6月～12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 (金) 受付開始 テキスト代500円	
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			
浅科人権文化センター	成人書道教室	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	中学生以上対象 テキスト代実費	
	児童書道教室	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	
	絵手紙教室	第1土曜日、第3月曜日 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	毎月第4金曜日 午前9時30分～午後2時		柴 養 士 他	料理（参加費300円）、音楽（無料）	
	初級パソコン教室（ワード・エクセル）	7月～11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 (金) 受付開始 テキスト代500円	
望月人権文化センター	手話教室	第2・4土曜日 午前9時～11時	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	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 (金) 受付開始
		和文化（お茶・着付け）		6月～12月 第1月曜日 午後1時30分～3時30分	職 員	菓子代実費 5/7 (金) 受付開始
	大人のピアノ教室	6月～12月 第3金曜日 午後1時30分～3時30分		大井 清子 先生	キーボード持参 5/7 (金) 受付開始	
	手芸教室	6月～12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 (金) 受付開始	
	ヨーガ健康教室 (中央隣保館と同時申込不可)	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 (金) 受付開始	
	初級パソコン教室（ワード・エクセル）	6月～12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 (金) 受付開始 テキスト代500円	

## 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 午前8時30分～午後5時15分 (8月は第1・4土曜日/1月は第2・3・4土曜日)
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・施設などの紹介もおこなっていますのでお気軽にご相談ください。

## 貸館案内

下記の施設では、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。使用料は下記のとおりです。（コロナ等状況によっては、貸し出しを中止する場合があります。）

佐久市中央隣保館 ☎62-0991	場 所	大会議室	会議室	生活改善室	料理講習室
	使用料（1時間）	730円	200円	310円	410円
	冷暖房設備（1時間）	250円	50円	50円	50円
望月人権文化センター (望月交流センター) ☎51-1135	場 所	相談室	生活改善室	会議室1	会議室2
	使用料（1時間）	200円	310円	310円	200円
	場 所	多目的利用室1	多目的利用室2		
	使用料（1時間）	310円	310円		

※ 表紙の絵手紙は絵手紙教室講師 岩本幸枝先生の作品です。