

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

ライフ

別冊

広報佐久
令和5年3月



隣保館だより

第18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

LINE受付始めています

令和5年度より各教室の申し込みが、LINEから
もできるようになります。LINE申し込みの方法は次
の通りです。

佐久市LINE公式アカウントのトーク画面を開き、
下のメニューから佐久市イベントの『予約』をタッチし、その中から隣
保館や人権文化センターの『参加し
たい教室』を選択すると受付が始ま
ります。



①メニューの「イベント予約」
をタッチ



②佐久市イベントの「予約」
ボタンをタッチ



佐久市中央隣保館

地域交流事業

★アロマ教室

7月14日、10月31日、佐藤
恵先生を講師に「アロマ教
室」を開催しました。アロマ
とは何か、効能、活用の仕方
などを学びながら虫よけスプ
レーや全身に使えるオリジナル
ルームとリップクリーム
を作りました。アロマオイル
の香りに包まれリラックスし
たひとときをすごしました。



★自分でつくる

EMぼかし教室

5月31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。

EMぼかしとは、EM菌
(自然界に存在し、環境や生
物に有用な働きをする微生
物)をもみ殻、ぬか、糖蜜と
合わせて発酵、乾燥させたも
のです。

家庭菜園や花壇に施す優良
な肥料で美味しい作物がつく
れ、環境にも優しいことを学
びました。



★第15回地域人権交流

マレットゴルフ大会

6月2日、スポーツを通し
てお互いの交流を深め、併せ
て人権意識を高めることを目
的に、開催しました。

当日は、総勢29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。

当日は、総勢29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。



★そば打ち体験教室

11月30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。

先生から、そば打ちは粉と
水を時間をかけてしっかり混
ぜるのが大切であるなど、そ
ば打ちの「こつ」を教えてい
ただき、それぞれ一鉢ずつそ
ば打ちに挑戦しました。

新型コロナウイルス感染症
の予防のため、残念ながら試
食は行いませんでした。



★正月の生け花教室

12月27日、佐藤澄子先生
を講師に開催しました。

銀柳、若松、千両、スカシ
ユリ、黄菊、葉ボタン、ドラ
セナサンデリアーナを思い思
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

★やさしい古文書講座

第2木曜日午後、岩井信人先生の指導で勉強しています。江戸時代後期の郷土学問研究者、井出道貞（臼田下諏訪神官）が著した「信濃奇勝録」を読みといています。

古文書は、へん体仮名が多く、漢文の形で記されている箇所もありますが、先生の指導のもと、古代に思いをはせながら勉強しています。

★初級パソコン教室

第1・3火曜日の午後、隣保館職員が講師となり全9回実施しました。ワードとエクセルの基礎を学びました。



★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。NHK大河ドラマ「青天を衝け」で渋沢栄一が内山を越える際に読んだ漢詩「内山峡之詩」を中心に手習いしています。



★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実施しました。日頃疲れた心身の健康とリフレッシュを目的に、それぞれ受講生の状態に合わせ無理をせず、ゆっくり、気持ちよく体を整えています。



★手話教室

第3土曜日の午前、岡村真奈美先生、松川たか子先生を囲んで手話を学んでいます。和気あいあいとした教室の雰囲気の中、楽しみながら日常会話を中心に手の動きや表情も豊かに会話をしています。また練習の成果を11月20日開催の人権・男女共生フェスティバルでも発表しました。

★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

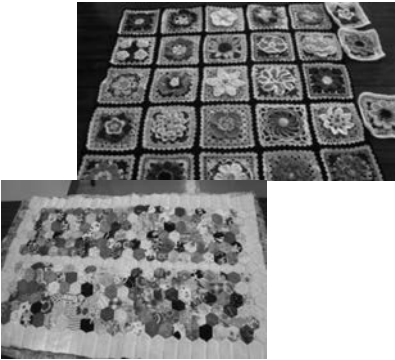
います。

季節の野菜や花、身近な生き物や風景などを画材にし、ぬくもりやあたたかさ、自分の思いを絵と詩にたくします。



★手芸教室

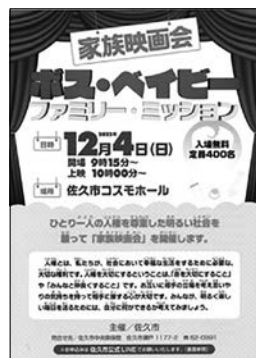
第2水曜日の午後、横澤洋子先生の指導で、ポーチや財布、バッグやタペストリーなどを製作しています。



臼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、12月4日に、家族映画会を開催しました。今年は初の試みとして佐久市LINE公式アカウントのイベント予約からLINE申込受付をしました。この映画会を通して「家族の絆」や「思いやり」、「人権」について、ご家族や友達同士の話題にしたいと思います。



浅科人權文化センター

地域交流事業

★地域交流会

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。

音楽教室では、今年度から合唱だけではなく、ウクレレの演奏にも挑戦しました。

合唱やウクレレの演奏を通して、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。

★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を作りました。

参加者同士自分の作った作品を見せ合うなどして、お互いに製作に励んでいました。



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。

料理教室や研修を通して、会員相互の親睦を深めました。

★児童英語教室

浅科小学校6年生を対象に職員の指導で、毎週火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材を使って集団授業形式で行いました。英会話だけではなく、読み書きの練習もしました。

★中学英語教室

浅科中学校の生徒を対象に職員の指導で、毎週火曜日、木曜日及び金曜日の夜に英語教室を実施しました。また、必要に応じて休日にも実施しました。

職員が用意したプリントに取り組み、プリントが終わった生徒から学校の宿題などそれぞれ自分の課題に取り組みました。生徒同士教え合っている姿も見られました。

また、中学3年生を対象に、英語の課題を終えた後に、国際理解教育を兼ねて、外国について学ぶ機会を設けました。外国の文化を理解するとともに、人権意識の醸成にも役立ちました。



休日開館事業

★絵紙教室

毎月第1土曜日の午後、絵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、季節の花や果物を描きました。年末には令和5年の干支であるうさぎも描きました。



★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、浅科人權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

啓発・広報活動事業

★人権フェスティバル

毎年12月の人権週間に合わせ実施しております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は、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により本年度は中止となりました。

地域福祉事業

★高齢者健康教室

6月と10月の2回実施し、健康体操や健康相談を行いました。また、懐かしい歌を唄いフレイル体操をして心と体の活性化を図りました。講座後は職員手作りの羊羹で茶話会をしました。



地域交流促進事業

★教養講座

二つの教室があり、「和文文化教室」と「コーラス教室」を行っています。「和文文化教室」ではお茶と着付けを学び「コーラス教室」では基本となる発声方法を学び、楽しく唄いました。



「和文文化教室」ではお茶と着付けを学び「コーラス教室」では基本となる発声方法を学び、楽しく唄いました。

★初級パソコン教室

6月から12月の第2・第4金曜日の午後に実施し、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た年賀状やカレンダーを作成し館内に展示してあります。



★ヨーガ健康教室

6月から2月までの第1・第3木曜日の午後にヨーガを実施しました。ヨーガのゆったりとした動きと呼吸は血流をよくする効果があります。日々の健康に役立てられる教室です。



★手芸教室

6月から毎月1回、第1月曜日の午後に開催しました。パッチワークで多くの作品を制作しました。



★大人のピアノ教室

今年で2年目となる初心者向けの教室で、月1回開催し、半年後には、持参したキーボードで2曲弾けるほどに上達しました。



半年後には、持参したキーボードで2曲弾けるほどに上達しました。

★切り絵教室

今年度からの教室で8月から12月まで月1回実施しました。細かいところがとても難しかったですが、繊細できれいな作品が完成しました。



地域交流事業

★子ども会との交流会

毎年夏休みに地域の方々と解放子ども会で交流会をしていますが、本年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、中止となりました。

休日開館事業

平日に時間が取れない方のために、第2・第4土曜日に生活・人権相談を行っています。お気軽に当センターまでご相談ください。

★手話教室

耳の不自由な方と手話で会話ができることを目指して、第2・第4土曜日の午前中手話を学んでいます。11月20日開催の人権・男女共生フェスティバルでは、手話ダンス「365日の紙飛行機」を披露し、大きな自信となりました。



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。

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。

全講座LINEによる
申し込み可

※教室により受付開始後すぐに定員に達することがあります。 ※電話が繋がりにくい場合がありますので、ご承知おください。

	講座及び教室内容	日 時	講師・指導者	備 考
佐久市中央隣保館 6210991	実用書道講座	5月～2月 第2・4木曜日 午後5時30分～8時30分	岩井 一郎 先生	材料費等実費 (随時受付)
	やさしい古文書講座	5月～2月 第2木曜日 午後1時30分～3時30分	岩井 信人 先生	材料費等実費 (随時受付)
	クラフト教室	7月～11月 第1・3木曜日 午後1時30分～4時30分	菊地 たか子 先生	材料費等実費 (サクラライフ6月にて受付周知)
	絵手紙教室	5/17～12月 第1・3水曜日 午後1時～4時	岩本 幸枝 先生	材料費等実費 (電話受付4/3・LINE受付4/3開始)
	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～3月 第2・4月曜日 午後1時30分～3時	臼田 貴子 先生	申込受付5/9(火) 午前8時30分～正午 年間18回 受講料4,000円
	手話教室	5月～3月 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	随時受付
	初級パソコン教室 (ワード・エクセル・スマホ)	5月～12月 第1・3火曜日 午後1時～4時	職 員	申込受付5/9(火) 午後1時～5時 ノートパソコン持参 テキスト代500円
和文教室 (着付け等)	6月～10月 第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分	原 幸子 先生	テキスト代3,850円 他必要な装備品実費	
浅科人権文化センター 5812039	成人書道教室	毎週月曜日 午後7時～9時	寺尾 賢明 先生	小5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 町田 輝子 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	不定期 (年間12回) 午前9時30分～午後2時	栄 養 士 他	料理 (参加費300円)、音楽 (無料)
	ヨーガ (佐久市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	申込受付5/9(火) 午前8時30分～正午 (抽選) 年間18回 受講料4,000円
望月人権文化センター 5111135	コーラス	6月～12月 第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分 (9月～11月は第1月曜日も実施)	小林 美智子 先生	申込受付5/9(火) 午後1時～
	パソコン	6月～11月 第2・4金曜日 午後1時～4時	職 員	申込受付5/9(火) 午後1時～ ノートパソコン持参 テキスト代500円
	和文 (お茶・着付け)	6月～12月 第1火曜日 午後1時30分～3時30分 令和6年 1月～3月 第2・4木曜日 午後1時～4時	江戸千家大井清雪 森泉 聖子 先生	申込受付5/9(火) 午後1時～ 和菓子・お茶代500円
	手話	第2・第4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	随時受付

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。

使用時は、事前申請が必要です。使用料は下記のとおりです。

(新型コロナウイルス感染症、気象、災害の状況によっては、貸出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	■貸出期間 午前9時～ 午後10時 ■申請受付 午前8時30分～ 午後5時15分
	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。