

佐久をもっと好きになる

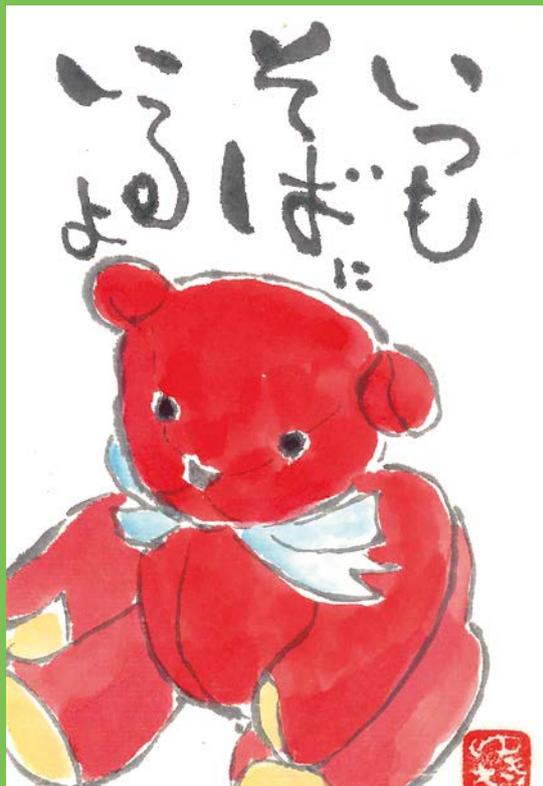
佐久 報 廣

SAKU NO MIJIKANA JOHO

別冊

令和6年3月

KOHO SAKU



隣保館だより 第19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受付始まっています

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



※新機能・サービスの提供に伴う変更が発生するため、実際のメニュー画面と異なる場合があります。

地域交流事業

佐久市中央隣保館

★第16回地域人権交流マレットゴルフ大会

4月27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。

★自分でつくるEMぼかし教室

5月30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生まれ、環境にも優しいことを学びました。（今年度をもって終了となります。）

★アロマ教室

7月12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ヘアー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過ごしました。



★料理教室

町田輝子先生を講師に、夏野菜を使った焼うどんや炭酸饅頭を作り、交流を行いました。



★「布絵本を作ろう」教室

9月28日、職員が講師となり布絵本を作る教室を開催しました。ギミックを用いた楽しい布絵本を作りました。



★そば打ち体験教室

11月29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」を教えてください、ただき、それぞれ一鉢ずつそば打ちに挑戦しました。



★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。

若松、葉牡丹、金柳、鉄砲ユリ、ピンポン菊、千両、オンシジウム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」を読みとしています。

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。

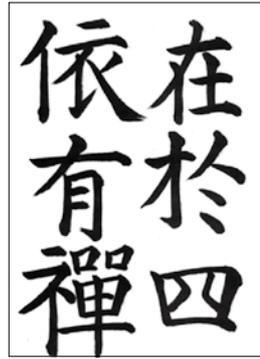
★初級パソコン教室

第1・3火曜日の午後、職員が講師となり全12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。「多宝塔碑」をお手本にし、この詩を六文に分け手習いをしています。



★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て無理をせず、ゆっくり、気持ちよく体を整えています。（令和6年度は、ヨーガ教室は休みとなります。）

★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18日開催の人権・男女共生フェスティバルで、絵本の「はらぺこあおむし」を手話で発表しました。



★和文文化教室

第2・4火曜日の午後、原幸子先生の指導で、「着物を楽しむ」ことを重点に和の心



に触れながら、着物の知識と着付けを学びました。

★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。

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。



★クラフト教室

第1・3木曜日の午後、菊池たか子先生に指導を頂きながら、それぞれが持ち寄った生地素材を活かしながら、基礎を学び、オリジナル作品を作りました。



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10日に、家族映画会を開催しました。佐久市役所「こま支所」のイベント予約サイトから「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、ご家族やお友達同士の話題にしていきたいと思います。

この時期は季節性感染症等ありましたが、520名の方が参加してくださいました。



浅科人権文化センター

地域交流事業

★地域交流会

音楽や料理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、その季節に合わせた歌の合唱やウクレレの演奏を行いました。



料理教室では、新型コロナウイルス感染症対策として、人数制限を行い、2回に分けて同じ料理の講習を実施しました。
音楽や料理を通じて、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。



料理教室を通して、会員相互の親睦を深めました。

地域交流促進事業

★成人書道教室

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書道教室を行いました。

★児童書道教室

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、保護者もお子さんと一緒に練習している姿が見られました。



★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。

★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

★絵手紙教室

毎月第1土曜日の休日と第3月曜日の平日の午後に、絵手紙教室を実施しました。

岩本幸枝先生の指導で、季節の花や果物を描きました。



★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

啓発・広報活動事業

★人権フェスティバル

12月2日に2年ぶりに望月・子ども人権フェスティバルを開催しました。コーラス教室、望月解放子ども会、望月中学校いじめ対策委員会、手話教室の発表がありました。発表会の後の佐久総合病院地域ケア科の色平哲郎医師による人権啓発講演会では、多くの方に参加していただきました。また、クリスマス工作をして、子どもも楽しみました。最後に参加者全員でビンゴゲームをして終了しました。



地域福祉事業

★高齢者健康教室

6月と9月の2回、健康教室を実施しました。健康相談の後、市保健師による講話がありました。その後、懐かしい歌を歌ったり、体を動かすゲームをして、楽しみました。最後に茶話会をして交流を図りました。



地域交流促進事業

★コーラス教室

6月から11月までの間の月曜日の午後にコーラス教室を実施しました。発声練習として季節の歌を歌いながら健康増進を図り、参加者同士の交

流を図りました。また、人権フェスティバルなどで練習の成果を発表しました。

★和文化教室

6月から3月までの間の火曜日または木曜日の午後に、和文化教室を実施し、お茶の作法や着付けについて学びました。また、屋外で和服を着てお茶会をして交流を図りました。



★初級パソコン教室

6月から11月の第2・第4金曜日の午後に初級パソコン教室を実施し、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、12月2日の望月・子ども人権フェスティバルで展示しました。

★ヨーガ教室

6月から2月までの第1・第3木曜日の午後にヨーガ教室を実施しました。ヨーガのゆったりとした動きと呼吸を学び日々の健康に活かしました。また、教室の前後には参加者同士で話をして交流を深めました。

地域交流事業

★子ども会との交流会

8月に4年ぶりに地域の方々と望月解放子ども会での交流会を実施しました。多くの高齢者と子ども達が歌やゲームを通して交流しました。最後に行った流しそうめんが大変好評でした。



★史跡めぐり

10月に4年ぶりに史跡めぐりを実施しました。信濃町の野尻湖や一茶記念館などを訪れました。一茶記念館では一茶の人々に目を注いだ俳句に触れることができました。

休日開館事業

★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土曜日の午前に手話教室を実施しました。11月18日の人権・男女共生フェスティバルでは、手話ダンス「補助犬トリオ」を発表しました。



★生活人権相談

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。

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。
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、季節性感染症や災害等の状況により中止・変更になる場合があります。

全講座LINEによる
申し込み可

※定員になり次第締め切ります。(ヨーガ教室除く) ※電話が繋がりにくい場合があります。LINEにてお申込みいただきますとスムーズです。

| | 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 62-0991 | 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～4時 | 菊池 たか子 先生 | 材料費等実費 申込受付5/15(水) 9時～ 定員10名 |
| | 絵手紙教室 | 6月～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 申込受付4/3(水) 9時～ 定員20名に達し次第終了 |
| | 生け花教室 | 5・7・9・11・1月 第4木曜日 午後1時30分～3時30分 | 佐藤 澄子 先生 | 材料費等実費 申込受付4/5(水) 9時～ 定員8名 |
| | 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 | 申込受付4/4(水) 9時～ 定員20名に達し次第受付終了 |
| | 初級パソコン教室 (ワード・エクセル・スマホ) | 6月～12月 第1・3火曜日 午後1時～4時 | 館 長 | ノートパソコン持参 申込受付5/8(水) 9時～ 定員に達し次第終了 テキスト代500円 定員12名 |
| | 和文教室 (前結び着付け等) | 6月～10月 第2・4火曜日 午後1時～4時 | 原 幸子 先生 | テキスト代3,850円 他必要な装備品実費 申込受付5/1(水) 9時～ (定員に達し次第終了) 定員8名 |
| 浅科人権文化センター 58-2039 | 成人書道教室 | 毎週月曜日 午後7時～9時 | 寺尾 賢明 先生 | 中学生以上対象 テキスト代実費 (随時受付) 定員12名 |
| | 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 | テキスト代実費 (随時受付) 定員12名 |
| | 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 (随時受付) 各定員12名 |
| | 地域交流会 (音楽) | 不定期 (年間5回) 午前9時00分～12時00分 | 柳澤 英美 先生 | 無料 (随時受付) 定員5名 |
| | 地域交流会 (料理) | 不定期 (年間3回) 午前9時30分～12時30分 | 町田 輝子 先生 | 参加費300円 (随時受付) 定員12名 |
| | ヨーガ教室 | 6月～1月 第1・3木曜日 午後1時30分～3時 | 井出 智衣子 先生 | 年間16回 受講料5,000円 申込受付5/8(水) 午前8時30分～午前12時(抽選) 定員25名 |
| 望月人権文化センター 51-1135 | コーラス教室 | 6月～11月 第1、2、4月曜日 午後1時30分～3時30分 | 小林 美智子 先生 | 申込受付5/8(水) 午後1時～ 定員25名 歌集実費 |
| | 大人のピアノ教室 | 6月～8月 第2・4金曜日 午前9時～12時 9月～3月 第2金曜日 午前9時～12時 | 職 員 | キーボード持参 申込受付5/8(水) 午後1時～ 定員10名 テキスト代実費 ※バイエル程度弾ける方対象 |
| | 手芸教室 | 6月～3月 第2・4木曜日 午後1時～4時 | 小山 三保子 先生 | 申込受付5/8(水) 午後1時～ 定員15名 材料費実費 |
| | 和文教室 (お茶) | 不定期 (年6回) 月2回×3カ月 | 江戸千家大井清雪 | 申込受付5/8(水) 午後1時～ 定員10名 和菓子・お茶代実費 |
| | 手話教室 | 第2・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 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おり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。

(季節性感染症、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。