

佐久をもっと好きになる

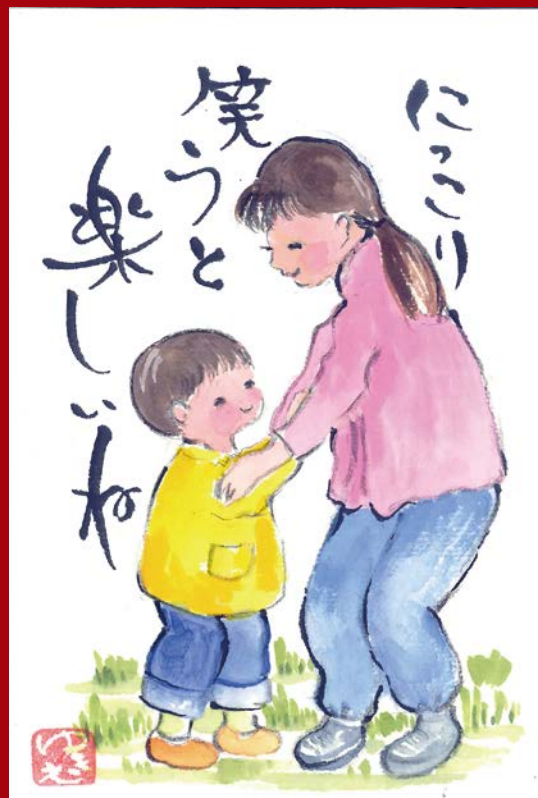
佐久 報 広

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

別冊

令和7年3月

KOHO SAKU



※絵手紙教室講師岩本幸枝先生作品です。

隣保館だより 第20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

★第17回地域人権交流
マレットゴルフ大会

10月28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、あいにくの天気の中、総勢30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

地域交流事業

佐久市中央隣保館



LINE受付始まっています

各教室の申込が、LINEからもできるようになります。LINE申込の方法は次のとおりです。

佐久市の公式LINE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。

LINEアプリで「ホーム」「トーク」「ニュース」のいずれかのタブを開き、画面上部の検索窓の横にあるQRコードリーダーボタンをタップすれば即座に起動できます。



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、実際のメニューと異なる場合があります。

★健康料理教室

7月24日、町田輝子先生を講師に夏野菜を使って胡瓜の佃煮、トマトとオクラの豆腐サラダ、杏仁豆腐や炭酸饅頭を作り、交流を行いました。



★アロマ教室

7月10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夏のアロマケアとして、虫よけスプレーを作りました。アロマオイルの香りに包まれリラクゼーションしたひとときを過ごしました。

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27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と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、それぞれ一鉢（約550g）ずつそば打ちに挑戦しました。



★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、千両、スカシ百合、寒椿、葉牡丹、黄菊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。

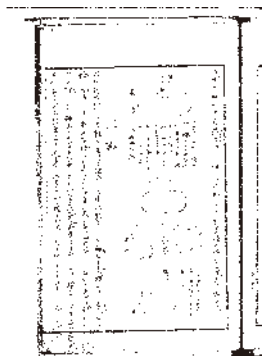


地域交流促進事業

★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、古き時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、佐久市中央隣保館三浦館長が講師となり全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。中国の書家、顔真卿の「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。



★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、初心者と上級者に分かれて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。



★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1・3水曜日の午後、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。



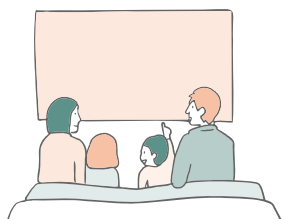
臼田人権文化センター

★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1日に、家族映画会を開催しました。

佐久市公式LINE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、ご家族や友達同士の話題にしていきたいと思います。



浅科人権文化センター

地域福祉事業

地域交流事業

★高齢者健康料理教室

地区の高齢者を対象とした「長生き会」を3回開催しました。

町田輝子先生の指導のもと、参加者同士協力し合い、健康的で簡単にできる料理を習いました。

また、地域包括支援センター職員による健康相談も行いました。

料理教室を通して、会員相互の親睦を深めました。

(献立メニューの一例)
たけのこご飯・酢豚
春雨酢の物・杏仁豆腐
卵入りわかめスープ



★音楽教室

音楽教室を6回開催しました。

柳澤英美先生の指導のもと、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。

休憩時間では、いろいろなおしゃべりをし、和気あいあい楽しい時間を過ごしました。



★料理教室

料理教室を3回開催しました。

町田輝子先生の指導のもと、衛生面に気を付けながら、マスク着用、手洗いを徹底し、料理講習を行いました。

調理後は皆さんで美味しくいただきました。

(献立メニューの一例)

五目稲荷・アスパラの肉巻き
新玉ねぎのサラダ・かき玉汁
宇治抹茶寒天小豆そえ



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。

地域交流促進事業

★成人書道教室

毎週月曜日の夜は、中学生以上を対象に寺尾賢明先生の指導で書道教室を開催しました。

★児童書道教室

毎週水曜日の午後は、小学生を対象に町田輝子、寺尾瑠美子両先生の指導のもと、書道教室を開催しました。

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。



★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、絵手紙教室を開催しました。

岩本幸枝先生の指導のもと、教材や持ち寄った物を参考に季節の花や果物を描き素晴らしい絵手紙が完成しました。



★中学英語教室

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

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。



★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

地域福祉事業

★人権フェスティバル

12月7日に望月・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・大人のピアノ教室、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。発表会の後の望月人権文化センター職員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。最後に、クリスマス工作をし、子どもも大人も楽しみました。

★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。1回目は、健康相談の後、歯科衛生士や市保健師による講話がありました。その後、地元で活躍しているバンドの演奏を聴きました。2回目は郊外に出て、自然に触れながら散策をし、参加者同士の交流を深めました。

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では、「野に咲く花のように」、「君をのせて」を歌い、日頃の練習の成果を発表しました。

★和文教室

6月・8月・10月の火曜日の午後に、和文教室を実施しました。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、楽しく交流を図りました。

★手芸教室

6月から3月の第2・第4木曜日の午後に手芸教室を実施しました。古い浴衣や着物をかばんなどにリメイクしました。また、人権フェスティバルでは作品を展示しました。

★大人のピアノ教室

6月から8月までの第2・第4金曜日の午前、9月から3月までの第2金曜日の午前に大人のピアノ教室を実施しました。人権フェスティバルでは、連弾を披露しました。

★中学英語教室

5月から2月までの毎週火曜日の夜に望月中学校3年生を対象に中学英語教室を実施しました。中学1年生からの復習をしました。また、受験前には長文問題にも取り組みました。

地域交流事業

★子ども会との交流会

7月に地域の方々と望月解放子ども会で交流会を実施しました。高齢者と子どもたちがパネルシアターを観ながら歌を歌いました。また、ペットボトルに色のついた水を入

れるゲームを楽しみ、最後に流しそうめんを食べました。



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。人権フェスティバルでは、手話ダンス「切手のないおくりもの」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。

★ヨーガ教室
6月から1月までの第1・第3木曜日の午後にヨーガ教





令和7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。

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、設備修繕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
申込可

※定員になり次第締め切ります。(ヨーガ教室除く)

※申込時、電話は非常につながりにくいことがありますので、佐久市公式LINEにてお申込みください。

	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 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)
	やさしい古文書教室	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	コピー代別途 (随時受付)
	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	(随時受付)
	絵手紙教室	6月～11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月7日(月) 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月8日(火) 9時～ 定員12名に達し次第終了
	初級パソコン教室 (Windowsワード・エクセルを学びます)	6月～12月 第1・3火曜日 午後1時～4時	佐久市中央隣保館 館 長	申込受付5月12日(月) 9時～ 定員12名に達し次第終了 テキスト代500円 ノートパソコン持参 ※Windows、Excel・Word搭載パソコン に限りま。
	前結び着付け教室	6月～10月 第2・4火曜日 午後1時～4時	原 幸子 先生	申込受付は5月13日(火) 9時～ 定員に達し次第終了 定員8名 テキスト代3,850円及び着物や小物。 詳細は、広報5月号イベント欄参照
	クラフト教室	7月～10月 第1・3木曜日 午後1時～4時	菊池 たか子 先生	申込受付は5月15日(木) 9時～ 定員10名 材料費等実費
浅科人権文化センター 58・2039	成人書道教室	年間(月3回・年40回程度) 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	年間(月3回・年38回程度) 水曜日 午後3時～5時	寺尾 瑠美子 先生 町田 輝子 先生	小学生対象 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) 定員12名
	地域交流会 (音楽)	不定期 (年6回) 午前9時～正午	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3回) 午前9時30分～午後0時30分	町田 輝子 先生	参加費1回300円 (随時受付) 定員12名
望月人権文化センター 51・1135	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月9日(金) 午前8時30分～正午 (抽選) 定員25名
	コーラス教室	6月～8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月9日(金) 午後1時より受付開始 定員25名 歌集実費
	大人のピアノ教室	9月～11月 第2・4金曜日 午後1時～4時	小林 美智子 先生	キーボード持参 申込受付5月9日(金) 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	4月～3月 第2木曜日 (ただし9月～11月は 第2・4木曜日) 午後1時～4時	小山 三保子 先生	材料費実費 (随時受付) 定員15名
	和文教室 (お茶)	不定期 (年6回)	江戸千家 大井 清雪	申込受付5月9日(金) 午後1時～ 定員10名程度 お菓子、お茶代2,000円
	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。場所・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 (臼田人権文化センター)	

※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。貸出期間、使用料等の詳細は各施設にお問い合わせください。(気象、災害、建物修繕の状況によっては、貸出を中止する場合があります。)

佐久市中央隣保館	☎62-0991	望月人権文化センター(望月交流センター)	☎51-1135
----------	----------	----------------------	----------

