

佐久をもっと好きになる

久佐報広



※絵手紙教室講師岩本幸枝先生の作品です。

隣保館だより 第21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

各教室の申込みが、LINEからでもできます。LINE申込みの方法は次の通りです。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。



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。

①メニューの「イベント予約」をタッチ



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二次元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。

佐久市中央隣保館

地域交流事業



★アロマ教室

7月9日・10月22日、佐藤恵氏を講師に「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、秋のアロマケアとして、万能クリーム等を作りました。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。



★町田輝子先生の料理教室

7月23日、新生姜の炊き込みご飯、煮込みハンバーグ、レタスとわかめのサラダや炭酸饅頭を作り、交流を行いました。



★そば打ち体験教室

11月26日、白田でそば店を経営している友野今朝治氏を講師に、「そば打ち体験教室」を開催しました。友野氏から、そば打ちは、粉と水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(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25日、佐藤澄子氏を講師に開催しました。蟬梅・白菊・千両・大王松・金柳・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、岩井信人氏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（白田下諏訪神官）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学びました。



★初級。ハンコン教室

第1・3火曜日の午後、佐久市中央隣保館館長が講師となり全14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、岩井一郎氏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、岡村真奈美氏、松川たか子氏を講師に手話を学んでいます。和やかな雰囲気の中、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ました。

なお、令和8年度は、初心者重視の教室として募集します。



※公民館での発表の様子

★前結び着付け教室

第2・4火曜日の午後、原幸子氏の指導で、「着物を楽しむ」ことを重点に和の心に触れながら、各自持参した着物の着付け方を学び、着物を着用しての茶道などを行いました。



★絵手紙教室

第1・3水曜日の午後、岩本幸枝氏の指導で、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、菊池たか子氏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



★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、11月30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身近な人と「家族の絆」や「人権」について考える一助となることを願っています。



浅科人権文化センター

地域福祉事業

★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、健康で手軽に作れる料理に挑戦。骨粗しょう症による骨折や寝たきりを予防するため、カルシウムたっぷりな牛乳などを取り入れたメニューを教わりました。

参加者の皆さんは、調理を通して自然と会話も弾み、和気あいあいとした雰囲気。また、地域包括支援センターの職員による健康相談も併せて行い、心身共にリフレッシュできる時間となりました。



地域交流事業

★音楽教室

音楽教室を6回開催しました。

柳澤英美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、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)

梅のおにぎり・生春巻き
手作り煮込みハンバーグ・
わかめスープ・炭酸まんじゅう



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先生、松川たか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・望月中学校の生徒を対象に柴平浩文先生の指導で、毎週水曜日および木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。

柴平先生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掛けください。

望月人権文化センター

啓発・広報活動事業

★人権啓発講演会

9月に佐久総合病院の色平哲郎医師を講師に迎え、人権啓発講演会を開催しました。寸劇や演劇などを交え、長生きのコツや人権、環境といったテーマをユーモアを交え、伝えていただきました。参加者の行動を促す貴重な機会となりました。

地域交流促進事業

★コーラス教室

合唱練習に加え、毎回リクエスト曲も歌うことで、楽しみながら健康増進と活発な交流を図りました。人権フェスティバルでは、「エーデルワイス」等を披露し、練習の成果を発表しました。

★人権フェスティバル

12月に望月・子ども人権フェスティバルを開催しました。エスティバルを催しました。コーラス、ピアノ、手話の各教室による成果発表や、望月解放子ども会の茶道の発表、望月中学校いじめ対策委員会の取組発表が行われました。後半は、クリスマス工作やビンゴゲームを楽しみ、多世代が交流を深める賑やかな一日となりました。



★ヨーガ教室

ゆったりとした動きと呼吸を学び、日々の健康維持に役立ちました。教室の前後には、参加者同士で会話を楽しみ、心身ともにリラックスするひとときとなりました。

★手芸教室

古い浴衣や着物をかばん等にリメイクし、思い出を新しい形に蘇らせました。人権フェスティバルでは、心を込めて仕上げた作品展示を行い、来場者の目を楽しませました。

★大人のピアノ教室

基礎練習に加え各自が選んだ曲に挑戦しました。講師の丁寧な指導や教え合いにより、和気あいあいとした雰囲気の中で交流を深めました。



★和文文化教室

茶道の作法や着付けを学び、伝統文化への理解を深めました。屋外で行った「野点」では、自然を愛でながら風情ある交流を楽しみました。

★中学英語教室

基礎の復習から受験対策まで幅広く取り組みました。共通の目標に向かって切磋琢磨する、生徒同士の貴重な交流の場となりました。

地域交流事業

★子ども会との交流

子ども達の夏休みに合わせ、地域の方々との交流会を開催しました。子どもからお年寄りまで一緒に歌やスイカ割りゲームを楽しみ、屋外での流しそうめんを通じて親睦を深めました。昨年度より多くの方にご参加いただき、活気あふれる会となりました。



地域福祉事業

★高齢者健康教室

6月と9月に高齢者健康教室を開催しました。

6月は、市保健師による健康講話に加え、懐かしのフォークソングの演奏を楽しみ、その後の茶話会で交流を深めました。9月は、郊外へ出て、自然や文化に触れながら心身をリフレッシュするとともに、参加者同士の親睦を深め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、手話教室を開催しました。人権フェスティバルでは、「野に咲く花のように」を手話で発表しました。

★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。
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にてお申し込みいただきますと幸いです。

| | 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 17:30～20:30 | 岩井 一郎 先生 | 随時受付 材料費等実費 |
| | 絵手紙教室 | 6月～11月 第1・3水曜日 13:00～16:00 | 岩本 幸枝 先生 | 申込受付4月7日(火) 9:00から 定員20名に達し次第終了 材料費等実費 |
| | 初めての手話教室(初級) | 第3土曜日 9:30～11:30 | 岡村 真奈美 先生 松川 たか子 先生 | 申込受付4月8日(水) 9:00から 定員15名に達し次第終了 |
| | 生け花教室 | 5・7・9・11・1月 第4木曜日 13:30～15:30 | 佐藤 澄子 先生 | 申込受付4月9日(木) 9:00から 定員12名に達し次第終了 材料費等実費 |
| | 初級パソコン教室 (Windowsワード・エクセルを学びます) | 6月～11月 第1・3火曜日 13:00～16:00 | 佐久市中央隣保館 館 長 | 申込受付5月12日(火) 9:00から 定員12名に達し次第終了 テキスト代500円 Windowsノートパソコン持参 ※Excel・Wordが搭載されているパソコンに限りです。 前半はMS Word、後半はMS Excelとなります。 |
| | 前結び着付け教室 | 6月～10月 第2・4火曜日 13:00～16:00 | 原 幸子 先生 | 申込受付5月13日(水) 9:00から 定員8名に定員に達し次第終了 着物、襦袢、紐、帯、帯板、帯枕など着付けに必要なものをお持ちで、着付けを覚えたい方お申し込みください。 テキスト代3,850円及び必要小物。 ※教室初日に講師による持ち物確認を行い、必要な物品は実費購入いただく場合があります。 |
| | 手芸教室 | 7月～10月 第1・3木曜日 13:00～16:00 | 菊池 たか子 先生 | 申込受付5月18日(月) 9:00から 定員10名に達し次第終了 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35回程度) 月曜日 19:00～21:00 | 寺尾 賢明 先生 | 随時受付(定員12名に達し次第終了) テキスト代実費/中学生以上対象 |
| | 児童書道教室 | 5月～2月(月3回・年30回程度) 水曜日 15:00～17:00 | 松川 たか子 先生 町田 輝子 先生 | 随時受付(定員12名に達し次第終了) テキスト代実費/小学生対象 |
| | 絵手紙教室 | 4月～2月 第1土曜日・第3月曜日 13:30～15:30 | 岩本 幸枝 先生 | 随時受付(各定員12名に達し次第終了) 材料費等実費 |
| | 地域交流会(音楽) | 不定期(年6回) 9:00～12:00 | 柳澤 英美 先生 | 随時受付(定員5名に達し次第終了) 無料 |
| | 地域交流会(料理) | 不定期(年3回) 9:30～12:30 | 町田 輝子 先生 | 随時受付(定員12名に達し次第終了) 参加費1回300円 |
| | ヨーガ教室 | 6月～1月 第1・3木曜日 13:30～14:45 | 井出 智衣子 先生 | 年間16回 受講料5,000円 申込受付5月7日(水)～5月15日(金) 8:30から17:15 定員25名(抽選) ※定員に満たない場合は終了後も随時受け付けます。 |
| 望月人権文化センター 51・1135 | 初心者健康麻雀教室 | 6月～1月 第1・3火曜日 13:30～16:30 | 岡部 政也 先生 | 申込受付5月8日(金) 9:00から 定員12名に達し次第終了 |
| | コーラス教室 | 6月～11月 第2・4月曜日 13:30～15:30 (ただし9月～11月は第4月曜日のみ) | 小林 美智子 先生 | 申込受付5月11日(月) 9:00から 定員25名に達し次第終了 歌集実費 |
| | 大人のピアノ教室 | 6月～11月 第2金曜日 13:00～16:00 (ただし9月～11月は第2・4金曜日に開催) | 小林 美智子 先生 大井 清子 先生 | 申込受付5月12日(火) 9:00から 定員20名に達し次第終了 キーボード持参 テキスト代実費 |
| | 手芸教室 | 4月～3月 第2木曜日 13:00～16:00 (ただし9月～11月は第2・4木曜日に開催) | 小山 三保子 先生 | 随時受付(定員15名に達し次第終了) 材料費等実費 |
| | 手話教室 | 4月～3月 第2・4土曜日 9:30～11:30 | 岡村 真奈美 先生 渡辺 光子 先生 | 随時受付(定員25名に達し次第終了) |

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 8:30～17:15 | 第3土曜日 9:00～12:00 |
| 浅科人権文化センター | 月曜日～金曜日 8:30～17:15 | 第3土曜日 13:30～16:30 |
| 望月人権文化センター | 月曜日～金曜日 8:30～17:15 | 第2・4土曜日 8:30～12:30 |
| 臼田人権文化センター(※相談場所は下越同和教育集会所) | 火曜日・木曜日 10:00～12:00 | |

※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。

貸館案内

下記の施設では、会議室等の貸出をしています。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 | ☎51-1135 |
|----------|----------|------------|----------|