

内臓脂肪をためない食生活

保健センター

●1日3食 規則正しく食べる

夜食や間食は、内臓脂肪を増加させる原因になります。1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。

●野菜をたっぷり摂る

野菜と果物を毎日食べ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう。とくに、キノコや海藻、葉物の野菜は、カロリーも低く、ビタミンやミネラルも豊富です。

●ゆっくりとよく噛む

満腹感を感じるまでに、食べ過ぎてしまうので早食いは禁物です。ゆっくりよく噛んで、腹八分目を心掛けましょう。

●食べる順番も考慮する

食事の最初に、野菜を食べると、糖質の腸での吸収が緩やかになるほか、よく噛んで食べるので、満腹感が伝わり、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

●背の青い魚を食べる

サンマやサバなど背の青い魚には、血液を健康な状態にするEPAが豊富に含まれており、中性脂肪を減らしてくれます。

●油は控えめに

揚げ物は高エネルギーです。バターやマヨネーズなどの調味料も控えめにしましょう。

【問合せ】保健センター TEL.0954-63-3373

図書館からのお知らせ

TEL:0954-63-4343
ホームページ
http://www.library.city.kashima.saga.jp
携帯電話でアクセス！▶



『子ども図書館サポーター』になりませんか？

鹿島市内の小学4年生を対象に、『子ども図書館サポーター』を募集します。

活動内容は、図書館の仕事やイベントのお手伝いです。たくさんのご応募をお待ちしています☆

応募期間：4月7日(金)～4月23日(日)

対象：鹿島市内の小学4年生

募集人数：5人程度

活動期間：5月～3月 ※希望者は1年間の更新あり
(全体で7～8回の活動です)

※活動費などは一切かかりません。

★応募方法など、詳しくは図書館にお尋ねください。



『1日図書館職員さん』募集！

鹿島市内の小学生を対象に、『1日図書館職員』を募集します。

図書館の仕事を体験してみませんか？

☆こちらは1日だけの体験です。

活動日：5月7日(日)

①小学1年～3年生 9:00～11:30

②小学4年～6年生 13:30～16:00

内容：貸出・返却の体験や本の整理、館内展示物の作成など。

応募期間：4月7日(金)～4月23日(日)

対象：鹿島市内の小学生

募集人数：12人

(応募多数の場合は抽選となります。)

寄付金で購入しました



市民の方からいただいた寄付金で、ブックトラック2台(写真左)とパンフレットスタンド(写真右)を購入しました。

ブックトラックは、学童クラブさんの選書や巡回図書(みにみに図書館)の選書の際に使用させていただきます。パンフレットスタンドは、郷土のパンフレットを入れて、地域コーナーに置かせていただきます。ありがとうございました。

発行：「エイブルの木」広報部(エイブル2階 エイブル事務局) 〒849-1312 鹿島市大字納富分2700-1
一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団 TEL:0954-63-2138 FAX:0954-63-3424
E-mail:able1@po.asunet.ne.jp ツイッター https://twitter.com/kashimaco
ホームページ http://kashima-able.com/ 携帯電話でアクセス！▶



エイブル倶楽部って何？

エイブル倶楽部は「いつでも、誰でも、何でも」、「楽しみながら」学び、教えることができる、市民による市民のための市民の生涯学習事業・文化事業をすすめる会員制の組織です。

エイブル倶楽部は主に5つの事業を行っています。

- 【エイブル講座】 要望があった各種講座を開設します。
- 【エイブル事業】 独自企画や、要望による各種事業(講演会・コンサート・舞台劇等)を開催します。
- 【エイブルバンク】 講師・サークル・サポーターの登録、活躍の場を提供します。
- 【エイブル通信】 毎月の情報誌「エイブルの木」発行、ホームページ運営等、広報活動を行います。
- 【床の間コーナー】 鹿島の素晴らしい人物や伝統・文化を展示紹介します。



入ろう! エイブル倶楽部

- ★「エイブル倶楽部」は、鹿島市民に限らずどなたでも入会することができます。年齢の制限もありません。
- ★1年コースは会費1,000円(高校生以下500円)。
3年コースは会費3,000円(高校生以下1,500円)で、入会・更新時に500円分のクーポン券をプレゼント。
- ★会員は「エイブル講座」を1回500円で受講でき、会員対象の無料講座もあります!
- ★「エイブル事業」チケットの割引や、先行販売になる公演があります。

法人様もエイブル倶楽部の会員になることができます。

■法人会員には ●Aコース(年会費50,000円)と ●Bコース(年会費20,000円)の2種類があります。
☆社員10名様分の「法人会員証」をお渡しします。会員証を提示すれば、上記個人会員と同じ特典を受けることができます。

☆Aコースでは上記内容だけでなく、「エイブルの木」1面下欄及び、「エイブル事業」のチラシ、ポスターに「エイブルパートナー」として社名を掲示します。

4月のエイブルホール、市民会館ホールの行事予定(3月3日現在) ※予定は変更になる場合があります。詳細はエイブルへお問合せください。

エイブルホール	8日(土) 中村音楽教室ピアノ発表会	市民会館	30日(日) 南部地協 第88回 鹿島地域メーデー祭典
	9日(日) 中島・喜多ピアノ		

エイブルパートナー 住みよい暮らしを 佐賀西信用組合 東亜互機株式会社 宮園電工 社会医療法人 祐愛会織田病院 Yutoku 祐愛会織田病院

エイブルの木 広告募集中!

エイブルの木は毎月16日発行 全戸配布されています。ぜひご利用ください。お問合せは TEL0954-63-2138

広告 福祉事業・製パン事業・リサイクル事業

パンの自販機 置いてます! ぜひお買い求めください!

【ダイヤミルク】
【ココアバター】
【金時パン】
などなど

アメリカパン株式会社 鹿島市大字納富分290番 0954-62-3218

広告 H29年4月まで有効

ボリュームセット 2,100円!
カルピス・豚トロ・ハラミタン・地鶏・ホルモン野菜(4~5人前) ※他割引券との併用不可 ※切り取ってご使用ください

歓迎!! 新社会人 焼肉宴会コース 3,000円!
※土・日・祝日除く ※3名様以上 2時間の飲み放題付き ※全8品でなんと!

炭火焼肉 鹿島市大字井手 1465 ☎0954-62-4187
営業時間: 平日: 17時~24時 日曜日: 12時~(お得なランチ有り)

広告 シニア割引 生ビール半額

グループの中にお一人でも65歳以上の方がいれば、グループ全員が対象となります。(要証明書 土・日・祝日除く) ロース・カルピス・ハラミ・ホルモンのセット 通常 3,000円を 1,850円!

4月の休館日

保健センター	土、日、祝日
市民図書館	3(月)・10(月)・17(月) 24(月)・27(木)
生涯学習交流館	3(月)・10(月)・17(月) 24(月)
市民会館	無休

かしまぐるっとミュージアム 鹿島市内の主な展示施設の展示情報を掲載します

祐徳博物館(無休)	鹿島市古枝乙 1689 TEL.0954-62-2151	『能面展』
染織資料館(要予約)	鹿島市山浦甲 1524 TEL.0954-63-4085	『鍋島更紗』復元及び染織資料、鈴田照次作品などを展示
岩永京吉美術館(不定休)	鹿島市高津原 565-1 TEL.0954-62-2824	『自画像と家族』5月まで
鹿島市民図書館(休館日:左記)	鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-4343	『近代鹿島の文学風土と地域文学資料』
エイブル床の間コーナー(休館日:左記)	鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-2138	『納富進展 ~ふるさとの風景~』 4/4(火)~6/30(金)

エイブル倶楽部

現在の会員数921名！
うち市外会員177名
うち法人会員5団体

募集中のえいぶる講座

- ★「エイブル倶楽部」は、鹿島市民に限らずどなたでも入会する事ができます。年齢の制限もありません。
- ★1年コースは会費1,000円（高校生以下500円）。3年コースは会費3,000円（高校生以下1,500円）で、入会・更新時に500円分のクーポン券をプレゼント。
- ★会員はえいぶる講座を1回500円で受講でき、会員対象の無料講座もあります！
- ★「えいぶる事業」チケットが割引になるものがあります。

フラダンス教室②

優雅なフラ、楽しいフラと一緒に踊りませんか？
初めての方にも優しく指導します。

- 講師 一ノ瀬 クミ子 先生
- 日時 4/6～9/21(木) 月2回
13:30～15:30 **全12回**
- 場所 エイブル3階 研修室
- 定員 20人
- 受講料 500円/1回
- 準備物 動きやすい服装、水分補給用の水

初心者大歓迎!



箏曲教室② ～お箏を弾いてみよう～

お箏(琴)に触れ、日本の伝統音楽に親しみましょう！
初心者大歓迎です。

- 講師 永池 まち子 先生
- 日時 4/15～6/17(土) 月2回
13:30～15:00 **全6回**
- 場所 エイブル1階 いきいきルーム
- 定員 10人
- 受講料 500円/1回
- テキスト代 実費
- 準備物 お箏(貸出要相談)、筆記用具

初心者大歓迎!



トラベル英会話②

日常会話と旅行で使えるフレーズを中心に楽しく
英会話を学びましょう。

- 講師 福田 レベッカ 先生
- 日時 4/11～7/25(火) 月3回
13:30～15:00 **全12回**
- 場所 エイブル3階 研修室A
- 定員 20人
- 受講料 500円/1回
- 準備物 筆記用具



募集中の要望講座・教えたい講座

- ・謡と仕舞観世流(講師:森田 幸永先生)
- ・魅力アップのカラーコーディネート講座(講師:竹下 順子先生)
- ・ポップスを歌って英語レッスン(講師:西村 旬子先生)
- ・ハーモニーで歌うポップス(講師:尾形 民生先生)
- ・iPad初心者入門(講師:小森 洋先生)
- ・詩吟(講師:高橋 加宗先生)

募集中の要望講座・学びたい講座

- ・笑いヨガ ・マンドリン ・ベリーダンス
- ・書道(入門) ・陶芸(入門) ・はじめての編み物

初級クラシックギター教室

ギターの基礎、簡単なコードから始めて、「禁じられた遊び」の演奏まで進みましょう。

- 講師 塩見 大二郎 先生
- 日時 4/12～9/27(水) 月2回
14:00～15:30 **全12回**
- 場所 エイブル2階 音楽スタジオ
- 定員 15人
- 受講料 500円/1回
- 準備物 筆記用具、クラシックギター



和の布遊び教室

和の布で季節の飾りやアクセサリを作りませんか？
古布の扱い方、布合せを学びましょう。

- 講師 中島 栄子 先生
- 日時 4/25～10/17(火) 月2回
9:30～12:00 **全12回**
- 場所 エイブル3階 生活工房B
- 定員 20人
- 受講料 500円/1回
- 材料代 実費
- 準備物 裁縫用具一式、ボンド、ものさし、筆記用具

初めてのアロマピラティス教室

アロマで癒し、ピラティスでコアの筋肉を鍛え、しなやかで健康的な身体を創っていきましょう！

- 講師 足立 深江 先生
- 日時 5/18～11/9(木) 月2回
14:00～15:00 **全12回**
- 場所 エイブル2階 和室
- 定員 20人
- 受講料 500円/1回
- 準備物 ヨガマット(なければ大き目のバスタオル) 動きやすい服装、水分補給用の水



教えたい講座・学びたい講座は日時の都合が合う方が5人以上集まれば開講準備に入ります。
奮ってご応募ください！

開講準備中講座

- ・中国語(講師募集中)
- ・姿勢教室



平成28年度 第10回えいぶる事業「桂文珍 独演会」レポート

1月29日(日) 鹿島市民会館で、平成28年度 第10回えいぶる事業「桂文珍 独演会」が開催されました。
900席ほどの市民会館がたくさんのお客様の大きな笑いに包まれました。



▲桂文珍さんは見台も使って、本格的な上方落語を披露されました。

開口一番は文珍さんの一番弟子、桂楽珍さんの「手水廻(ちょうすまわ)し」。前座とは言いえない大ベテランの熱演に会場が一気に寄席モードに入ります。

文珍さんも三題を語り、一本目の「憧れの養老院」は新作、「天狗裁き」「くっしゃみ講釈」は古典と、盛りだくさんの内容。「憧れの養老院」と「くっしゃみ講釈」では上方落語ならではの見台(けんだい)を用い、張扇(はりせん)や拍子木(ひょうしぎ)の小気味良い音が響きます。

また内海英華さんが披露する「女道楽(おんなどうらく)」は、三味線を弾きながら唄や踊り、そして間に軽妙なトークをはさんで披露する芸で、現在では内海さんがただ一人の継承者との事。

上方落語を代表する落語、演芸に大満足の一日でした。

アンケートから

三席も落語を披露して下さった文珍さん。本当に楽しませていただきました。楽珍さんの前座も大変面白かったですし、英華さんの三味線も良かった。良い企画をありがとうございました。

やっぱり文珍さん。話題と言ひ、話の間合いといい、観客の反応を見での語り口といい、生でないとならない「斬」とても良かった

時代を読んだ落語で大変面白かった。私達のまわりに身近に感じる笑いを誘う楽しい時間でした。

楽珍さん、英華さんの斬や三味線もとっても楽しませていただきました。文珍師匠は客の様子を見ながら話されていたが、素晴らしかったです。とてもいい時間を過ごすことが出来ました。

▼内海英華さん



▼桂楽珍さん



桂文珍「くっしゃみ講釈」
桂楽珍「手水廻し」
桂文珍「憧れの養老院」
内海英華「女道楽」
中入り

広告 おかひの専付き 放課後児童クラブ H29年度会員募集中
わいわいクラブ
★毎日19:30まで開いています！
★宿題にきちんと取り組ませます！
★小学校までお迎えに行きます！
★英会話・そろばん・スポーツ等のおかひに専あり！
輝く子どもの未来につながる「貴重な今」を大切にします!!
4月末まで 入会・登録費 無料キャンペーン中
お問い合わせ・お申込みは わいわいクラブ (プレイズ株式会社内) 鹿島市大字高津原 537-1 TEL 0954-68-0246 まで

広告 いろいろな税金

卒業、入学、入社といった節目を迎える時期です。社会人になれる方は給料を貰われることになりますね。ということは、自動的に納税者にもなる事になります。給与からは所得税や住民税が「源泉徴収」されます。会社が自動的に税金を差し引いて税務署に納めるということです。

新卒入社1年目の方は、所得税だけしか引かれませんが、住民税は「一年遅れ」で納めるからです。つまり、平成29年中の所得に対する住民税は平成30年6月から支払うことになっているのです。

計算の仕方は所得税と大体同じ(所得控除の額が少し違います)です。給与収入から「給与所得控除」を引き、社会保険料などの「所得控除」を引いた課税所得に、税率10%(県税4%、市税6%)をかけて住民税を計算します。所得税が所得が大きくなると税率もだんだん大きくなる(超過累進課税)のに対して、住民税は所得の大きさに拘らず、10%と定率です。

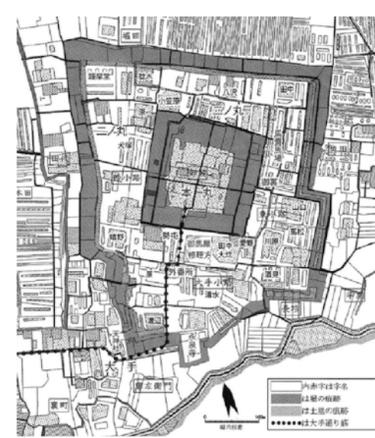
白川公認会計士事務所 ■鹿島市大字高津原750(鹿島家庭裁判所前) 電話0954-63-4171

かしま再発見展 ～北鹿島編～ ギャラリートークレポート

床の間コーナー

平成29年、1～3月の床の間コーナーは、鹿島の6地区ごとにその歴史・文化・人物等を紹介する「かしま再発見」展の2回目として、北鹿島地区の展示を、床の間コーナー・鹿島市民図書館・北鹿島公民館の3ヶ所で行いました。今回はギャラリートークを1月21日(土)と3月4日(土)の2回開催しました。

ギャラリートーク①「常広城について」講師:加田隆志さん(鹿島市生涯学習課 学芸員) 1月21日(土)



▲常広城復元図『鹿島市文化財調査報告書 第204集』より転載

平成29年1月21日(土)北鹿島公民館でギャラリートークの1回目を開催しました。講師は鹿島市生涯学習課の加田隆志さん。

テーマは「常広城について」。常広城は中世の終わりの、竜造寺と有馬氏の戦いの中で作られた砦的なものから始まって、藤津地方を治めるための重要な拠点として、内堀と外堀を備えた大きな平城になっていきます。

江戸時代に鹿島藩になってからは、内堀などが埋められてしまいます。しかも一国一城令によって、城郭としての機能がさらに失い、藩主の住まい、あるいは鹿島藩の藩庁としての行政的な機能が中心になっていきます。

文化元年(1804)に、あまりに水害が多いので、常広から高津原に城郭を移し、常広城の歴史が閉じる事になります。発掘遺構や出土品によってこれらの歴史が明らかになってきた過程を丁寧に説明していただきました。



▲講師の加田隆志さん

ギャラリートーク②「古文書が語る北鹿島の姿」講師:高橋研一(鹿島市民図書館 学芸員) 3月4日(土)



▲講師の高橋研一

ギャラリートークの2回目は、3月4日(土)エイブル2階交流センターで開催しました。講師は鹿島市民図書館の高橋研一 学芸員。

テーマは「古文書が語る北鹿島の姿」。北鹿島地区では鹿島、古枝、能古見、浜、七浦の5地区のような地誌、修史事業がなされてきませんでした。主な原因は度

重なる水害、特に文政11年の子年のあらし(シーボルト台風)とそれに伴う高潮で人命、建物、記録の多くが失われた事が考えられます。

そうした中で柳瀬水道をめぐる蓮池藩との水利問題の記録や石碑碑文、五ノ宮神社の歴史記録、歴史資料としての漢詩文などを手掛かりに、北鹿島の歴史を解き明かしていきました。

また災害常襲地帯における災害伝承が「書く」「話す」「刻む」ことにより、定着・共有され、地域の命を守ってきた事が語られました。



▲常広区の八大竜王神社、「大正甲寅高潮被害記念修祀」と刻まれている。

広告 「わかす」通信・その105

民法では、直系血族(親、子、祖父母など)と兄弟姉妹は、お互いに扶養する義務を負うとされています。子からみれば、たとえ親が離婚したとしても、一人前になるまでの間、親権者である親とそうではない親のどちらからも扶養を受ける権利があります。では、親権者である親が再婚した場合に、扶養関係はどうなるのでしょうか。



弁護士法人朋楠・わかす法律事務所 鹿島オフィス 弁護士 吉田 一穂 鹿島市高津原 4425-10 Tel 0954-69-8162 http://hounan-wakakusu.com/

(文責/吉田)

