

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

保健センター

私たちの生活とともにある日本の食文化のことをもう一度考えてみましょう。

日本の伝統的な食文化である「和食」は日本人の栄養バランスに優れた健康的な食生活を支え、自然の恵みである食をともにすることで家族や地域の絆を深める役割を果たしてきました。

御飯を中心に、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせた副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れます。

和食の基本構成



向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その中間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。

(農林水産省「おうちで和食」より抜粋)

〈問合せ先〉保健センター TEL.0954-63-3373

四方山話(よもやまばなし)は、よもやまというのは、四方八方(よもやま)が変化しただけといわれています。四方山話(よもやま)は、あちこちという意味です。日本は山が多い国... 四方の山で見てきたこと、聞いたこと、話の花が咲くということも多かったこと、山盛りの話題という感じで「四方山話」とい言いが親しまれてきたのではないのでしょうか。親しい仲間と久しぶりに会えば、四方山話は尽きません。「話」の語源は、「放つ」です。おしゃべりを楽しむには、心を解き放つことが大切です。つまり、おしゃべりがストレス解消に役立つわけです。だから、おしゃべりを楽しむ人は、元気で長生きができるわけです。おしゃべりが好きは、きっと、ストレスをためない方法を自然と身に付けているのでしょうか。解き放した言葉と心、受け止めてくれる心と言葉... 心の健康には必須のようです。体の健康づくりでウォーキングやストレッチをしますが、心の健康づくりには、おしゃべりが心のストレッチ! おしゃべりを楽しむと自然に笑顔が生まれ、老化防止にもつながって一石二鳥! 四方山話を楽しむ余裕を持ちたいですね。

エイブルからこんにちは



館長 永池 守

《床の間コーナー》2階エントランス くまもとよしひろ 熊本義泰作陶展 10月から12月の床の間コーナーは、鹿島市在住の、熊本義泰さんの作品を紹介いたします。熊本さんは、1944年鹿島市浜町生まれ。1972年に京都で天目の第一人者、木村盛和氏に師事され、1979年に生まれ故郷の浜町に帰郷され、「自宅に窯を開かれました。初期のころは地元多良岳産出の岩石で天目を制作していましたが、染色家鈴木照次氏の勧めもあり、「青磁」の世界に飛び込みました。中国の宋時代に作られた深い緑色の青磁に魅せられ、研究に没頭。今日まで、本伝統工芸展・西日本陶芸美術展など多数入賞入選され、活躍されています。また、陶磁器だけでなく、様々なスケッチなど水彩画でも才能を発揮されており、浜町のまちづくりにも尽力されています。今回は、陶芸・水彩画と熊本義泰さんの多岐にわたる作品をご紹介します。【期間】 前期展示 10月1日(日)～11月9日(木) 後期展示 11月11日(土)～12月27日(水) 【時間】 11月11日(土) 13時30分から 【場所】 交流プラザ(エイブル2階)

▲熊本 義泰さん in 青磁ギャラリー

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

福祉事業・製パン事業・リサイクル事業 事業所見学してみませんか? パンづくり等の日中活動を通じて、一般就労を目指します! (就労移行支援) (就労継続支援B型) (就労継続支援A型) アメリカン株式会社 鹿島市大字納富分2904 ☎0954-62-3218

シニア割引 生ビール半額 焼肉宴会コース 2時間の飲み放題付き! 全8品で 3,000円! ※土・日・祝日除く ※3名様以上

ポリウムセット こちらのチラシご持参で、通常4,200円のセットが 2,100円! ※土・日・祝日除く ※他割引券との併用不可

炭火焼肉 炎家 金剛園 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)

鹿島市民図書館

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! ▶



9/30 (土)から

ホームページリニューアル

新しい機能も追加します。

My 本棚

「読みたい本」、「読み終わった本」を、Web上で管理できます。

読書マラソン

目標期間、目標冊数を設定し、達成状況を確認することができます。

※ほかにも、便利なことがいっぱい!

かしまの美味しいものづくり



鹿島の農産物のこと、見て・聞いて・料理して、五感すべてで味わおう!

- ①農園経営者が教える「土づくり」 ②鹿島の農産物でピザづくり ☆海道しるべと共同イベント☆

参加費 無料

日時 10月28日(土) 10:00~13:00

場所 鹿島市産業活性化施設『海道しるべ』

対象 小学生から大人

定員 20名

10月3日(火)9:30より、図書館カウンター・電話にて、申し込み受付開始。

※イベント会場までバスを出しますが、現地集合も可能です。



本の修理に挑戦!



本の修理を体験してみませんか?

ご自宅にページが外れたり、破れたりした本があればお持ちください。

図書館の本での修理体験もできます。

日時 10月29日(日)

- ①10:00~11:30 ②13:30~16:00

※上記の時間内にご参加ください。

場所 図書館内

対象 小学生から大人

図書館の修理専用のりや

テープを使って、1冊

10~15分程度でできます。



10月の休館日	保健センター	市民図書館	生涯学習交流館	かしまぐるっとミュージアム
土、日、祝日	2(月)・10(火)・16(月) 23(月)・26(木)・30(月)	2(月)・10(火)・16(月) 23(月)・30(月)	2(月)・10(火)・16(月) 23(月)・30(月)	鹿島市古枝乙 1686 TEL.0954-62-2151 『鹿島錦展』9/8(金)~10/22(日)
				鹿島市山浦甲 1524 TEL.0954-63-4085 『鍋島更紗』復元及び染織資料、鈴木照次作品などを展示
				鹿島市高津原 565-1 TEL.0954-62-2824 『画業 80年を振り返って』9月~11月
				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』(休館日:左記)
				鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-2138 『熊本義泰展 ~翠青磁に魅せられて~』10月~12月
				市民図書館: 無休

10 2017

平成 29 年 10 月号 NO.137 9 月 16 日 発行

エイブルの木

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! ▶

宝くじ文化公演 大野雄二&ルパンティック・シックス ~ジャズ・ナイト~

「ルパン三世」音楽の生みの親、大野雄二が新生「ルパンティック・シックス」を率いた、スタイリッシュ・ジャズ・ライブ!!

日時/10月29日(日) 16:00開演(15:30開場)

場所/鹿島市民会館 発売中 料金/一般2,000円 高校生以下1,000円(当日各500円増し)

※宝くじの助成により特別料金になっています。 ※エイブル倶楽部会員割引はありません。 ※未就学児の入場はご遠慮ください。託児はありません。 ※前売りで完売の場合、当日券の販売はありません。 プレイガイド/エイブル事務局、ピオ、ララベル、モリナガ鹿島店 ゆめタウン武雄、有明スカイパークふれあい郷、嬉野市社会文化会館「リパティ」



©モンキーパンチ/TMS. NTV

「この世界の片隅に」

18歳で広島から呉に嫁いだ「すす」の戦時下の日常を、やさしい視線で描いたアニメーション。昨年のキネマ旬報ベスト・テン日本映画第1位、他多数受賞。

日時/11月12日(日) 場所/エイブルホール 料金/大人(一般):800円 大人(会員):500円 高校生以下:300円 ※前売り・当日共

9月30日(土)発売 プレイガイド/エイブル事務局、ピオ、ララベル、モリナガ鹿島店、ゆめタウン武雄、有明スカイパークふれあい郷、嬉野市社会文化会館「リパティ」



先月の「エイブルの木」で11月29日とお伝えしましたが、正しくは12日です。お詫びして訂正いたします。

上映時間	
①	10:00~12:08
②	13:00~15:08
③	16:00~18:08

10月のエイブルホール、市民会館ホールの行事予定(9月1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 1日(日) ピアノ発表会 3日(火) 第6回エイぶる事業 日露交歓コンサート2017 15日(日) 鹿島カラオケスタジオ巴菜 カラオケ発表会

市民会館ホール 1日(日) ふるさと芸能まつり 8日(日) オータムコンサート 25日(水) 市町献血 29日(日) 宝くじ文化公演 大野雄二&ルパンティック・シックス

エイブルパートナー 佐賀西信用組合 東亞互機株式会社 伊園電工 社会福祉法人 祐愛会緑田病院 Yutoku

エイブル倶楽部

現在の会員数978名！
うち市外会員112名
うち法人会員6団体

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。

募集中のえいぶる講座

公開講座 イキモノ観察「モニタリング」：生き物の行動を調べてみよう

市民の科学講座「有明海学2017」第2回目では、ヤドカリなどの生き物の行動を、実験を通して観察します。海や干潟、海岸の生き物たちは、敵から身を守ったり、獲物を捕まえたり、たえず活動しています。その活動をモニタリングしてみましょう！

- 講師 藤井 直紀先生、吉野 健児先生
(佐賀大学低平地沿岸海域研究センター)
- 日時 10/1(日) **1回限り** 13:00~15:00
- 場所 鹿島市干潟展望館
- 定員 20人
- 受講料 **無料**

誰でも参加OK

貝殻を巡ってのヤドカリの戦いを見られるかも！



公開講座 中国茶講座 ~烏龍茶でほっこり 飲茶もそえて~

秋のテーブルコーディネートを学びながら中国茶を飲茶一緒に楽しみましょう！

- 講師 福田 雅子先生
- 日時 10/21(土) **1回限り** 10:00~12:00
- 場所 エイブル2階 調理実習室
- 定員 20人
- 受講料 会員 500円 一般 1,000円
- 材料代 500円



会員対象 初級クラシックギター入門②

パート②のため、基本的なコードが弾ける方募集！

- 講師 塩見 大二郎先生
- 日時 11/8~平成30年4/24(水) **全12回** 14:00~15:30
- 場所 エイブル2階 音楽スタジオ
- 定員 20人
- 受講料 500円



募集中の要望講座・教えたい講座

- ・詩吟(講師:高橋 加宗先生)



募集中の要望講座・学びたい講座

- ・陶芸(入門) ・ハーモニカ(初級)
- ・中高年の経済学
- ・パソコン(初級)
- ・パソコン(エクセル)
- ・iPad ・尺八



会員対象 はじめての編み物教室(水曜コース)

小物作りから始めて、ベストなどを作れるようになります。かぎ針から編み物を始めてみませんか！

- 講師 森 伊佐先生
- 日時 11/1~平成30年4/25(水) **全12回** 10:00~12:00
- 場所 エイブル3階 研修室
- 定員 15人
- 受講料 500円
- 材料代 実費

定員間近



公開講座 鹿島ふるさと探訪 ~能古見編~

鹿島6地区を巡る鹿島ふるさと探訪、今回は水に関する史跡をテーマに能古見地区をバスで周ります。

- 講師 高橋 研一(鹿島市民図書館学芸員)
- 日時 11/16(木) **1回限り** 10:00~12:00
- 場所 エイブル前駐車場集合
- 定員 20人
- 受講料 会員 無料 一般 500円



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

- ・書道(入門) 木曜日の午後 12月より開講予定



『夏休み親子セミナー おかね博士になろう』レポート

えいぶる講座

7月27日(木)、佐賀西信用組合本店において、地元の小学生と保護者19組44人が、金融のしくみについて学び、普段見られない閉店後の本店内を探検しました。

この企画は、佐賀県金融広報委員会、佐賀西信用組合、エイブル倶楽部が共催し、金融広報委員会による「お金の流通についての説明」や「お金O×クイズ」、佐賀西信用組合による「地域における信用組合の役割」などのお話を聞き、ふだん見られない、閉店後の店内や役員室、大金庫などを見学しました。

最後に金融広報委員会より「おかね博士」の認定証が授与され、「みにみに市民図書館」の、お金にまつわる本の貸し出しもあり、充実した2時間を過ごし、27人の「おかね博士」が誕生しました！

(文・写真:事務局)



▲クイズ「1万円に使われている色の数は表と裏同じ数である」「正解は× 偽造防止のため表面は14色、裏面は7色使用されている。」

▲15:00閉店後、職員の方々は仕事でしたが、奥の大金庫の中を見せてもらいました。扉の厚さが15センチもあり、びっくり!

ホームページ リニューアルしました。

えいぶる通信



「一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団」では、エイブルと鹿島市民会館、鹿島市民図書館の情報をホームページにて公開していますが、今回ホームページをリニューアルしました。

より見やすく、スピーディーに情報をお伝えできるように工夫してまいります。

また、合わせて鹿島市民図書館のホームページも9月30日から新しくなります。

アドレスはどちらも今までと同じです。

★エイブル/
<http://kashima-able.com/>

★鹿島市民図書館/
<https://www.library.city.kashima.saga.jp/>
まだ一部修正中のところがありますが、これまで通りご利用いただけますよう、よろしくお願いいたします。

▲新しいトップページ

広告 いろいろな税金

~不動産の税金③~

不動産に関する税金の3回目、今回は売却に関する税金についてのお話です。

売却した場合、税金がかかる場合とからない場合があります。それは、譲渡所得が出るかどうかによりです。譲渡所得は、「売った金額ー買った金額(建物の場合は減価償却分を引いた金額)」で計算しますので、土地を売った場合、買った金額より売った金額が少なければ、譲渡所得は発生せず、税金はかかりません。買った金額がわからない場合は、売った金額の5%で買ったものとみなして計算しますので、必ず税金は発生します。土地を売った時は、買った時の契約書・領収書を保管しておくのが節税につながります。

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

図書館事業 夏休み『わくわく☆理科教室』レポート

鹿島市民図書館

8月20日(日)に、「わくわく☆理科教室」を行いました。講師は、化学を専攻し、大学の教官も務めた経験のある、鹿島市民図書館・前田館長。「空気砲」と「シャーベット」を作りました。

まずは、「空気砲作り」。巨大空気砲を使って、空気の威力を子ども達に確認してもらった後、各々ペットボトルで小さい空気砲を作ります。単純なのですが、ちょっと力のいるところがあり、子ども達は四苦八苦!何とか皆無事に完成し、的当てゲーム開始!しかし…なかなか的に当たりません。そんな中、1年生の梶山芽都ちゃんがなんと、8秒でのを全て倒し、見事優勝しました。

続いて、「シャーベット作り」。水に塩を加えると氷点下まで温度が下がることを学び、冷凍庫を使わないでオレンジシャーベットを作るのですが、果たして…子ども達は、力の限り氷を振り、袋が破けて氷や塩をまき散らしたり、間違っって氷に直接オレンジジュースをかけてしまったりハプニング続出。でも大笑いで全て乗り越え、最後は冷たいシャーベットが完成。全員、「おいしかった!!」と満面の笑みでした。

図書館には、理科や実験のおもしろい本やDVDがたくさんあるので、自宅でもお子さんと実験を楽しんでくださいね☆ちなみに…実験に失敗はつきものなので、お父様、お母様、どうぞ根気強く♥ (文・写真:図書館)



「おいしかー!!」



巨大空気砲の威力はすごいぞ!



なかなか的に倒れないぞ~

床の間コーナー「岩永京吉展」ギャラリートーク レポート

床の間コーナー

8月19日(土)に、岩永京吉美術館 館長、石川宗晴さんによるギャラリートークを開催しました。直前になって会場をエイブルホールに変更しましたが、多くのお客様にお越しいただき、岩永京吉さんに魅せられた石川さんの、熱意あるお話をお聞きすることができました。

講師の石川宗晴さんは、山口県出身で、大学では物理学を学び、研究開発のお仕事に就かれていて、絵画とは全く関係ない人生を送ってこられていたとのこと。舅にあたる岩永さんがご存命の頃は、アトリエに入ることは遠慮されていたそうです。岩永さんが亡くなられた後、お母様や奥様とアトリエを整理され、絵画以外の多くの資料が見つかったとのこと。

最初に見つけられたのが、昭和48年から書き始めた制作日誌。この制作日誌の中に「絵は精神だ」「一つのタッチにこもる心」「気韻生動」という言葉が書かれていて、初めは疑問を持たれたそうです。やがて、この制作日誌の言葉は、日展などに多数入選し有名になってもなお、自分を確立するのに苦労され、自分を鼓舞して、画家としてたゆまぬ努力を重ねられてきた岩永さんの「心の表現」なのではないか、と思いついたとのこと。

質疑応答では、お父様が岩永さんの「漁夫」の絵のモデルだったという方が、その時のエピソードを交えてお話されました。また岩永京吉さんの絵に対する執念といったものを感じていた、とお話くださった奥の弟さんのお話など、知られざる岩永京吉さんの内面を垣間見ることができたギャラリートークでした。(文・写真:事務局)



▲講師の石川宗晴さん



▲和やかな雰囲気質疑応答

広告 「わかす」通信・その111

知人から頼まれてお金を貸したとします。ところが、返金の約束日を過ぎて返済してくれませんか。その後、音信不通となり、たまたま手紙で催促したものの返事もなく、そうこうしているうちに10年が経過してしまいました。債権の消滅時効は10年だと聞いていたが、ずっと手紙で催促し続けていたので時効は中断していた、このように考えている相談者の方も少なくありません。

「勘違いしがちな時効の中断」

ところが、このようなケースでは、民法上、時効中断の効果は生じません。民法上は「請求」すれば時効が中断するとはされていますが、この「請求」とは口頭や手紙による請求のことではなく、訴訟などの法的手続きを實際にとったことを意味しています。したがって、いくら手紙を出しても何の首沙汰がないようであれば、時効期間が過ぎる前に法的手続きをとることを考えないといけません。(文責/吉田)



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/>

