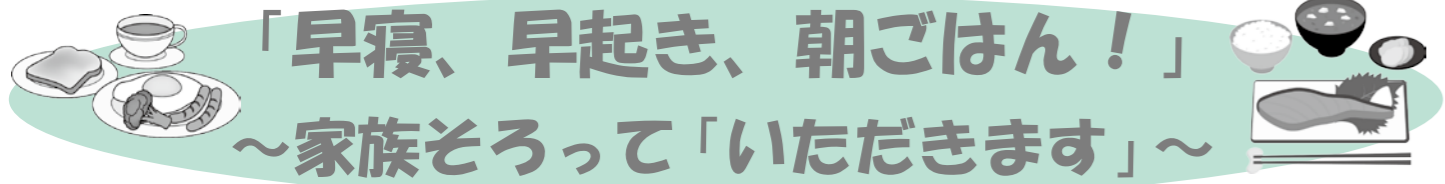


「朝ごはん」はこんなに大事!!

保健センター



「早寝、早起き、朝ごはん!」
~家族そろって「いただきます」~

梅雨明けとともに暑さが本格化し、暑さにより体調を崩しやすい季節です。
こんな季節は特に、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを維持しましょう。

朝食を食べるとこんなにいいことがあります!

脳が活発に働きます

朝食を食べると、脳にエネルギー（ブドウ糖）が行き渡り、脳が活発に働きます。

体温を上げます

朝食を食べると、寝ている間に下がっていた体温を上げ、活動的になります。

朝の排便が習慣化します

朝食を食べると、腸に刺激を与えられ、朝の排便を習慣化することができます。

〈問合せ先〉保健センター TEL.0954-63-3373

芭蕉が宮城県の名所、松島から岩手県の平泉に入ったときに読んだ句。
そして、「こ」にある高館（たかだち）というのは建物で、源義経（みなもと の よしつね）が自決した所です。
主君である義経が死んだ高館を必死で守ろうと戦った武士たちの勇ましさは一時のこと、今や戦場の跡は草むらに変わってしまっている。中国の詩人、杜甫（とほ）が詠んだ漢詩の内容とまったく似ていると思いつながら、芭蕉が決して読んだ句だそう。
さて、「この「強者（つわもの）」とは、「つばもの」から変化したもの。もともと、武器や武器のことでした。「つば」は「鏢」、刀の鏢のことです。
やがて、兵士をさすようになり、次第に勇氣のある強い武士をさす言葉になりました。「兵」は一字で「つわもの」と読むこともあります。
今では、武器という意味では使われなくなりました。

エイブルから
こんには
夏草や
つわものどもが
夢の跡



館長 永池 守



平泉の高館義経堂

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

製パン事業・福祉事業・リサイクル事業
おいしいパンを通じて、地域貢献に努めます
地産・ヘルシー 環境・福祉・資源
就業移行支援・就業維持支援A型・就業維持支援B型
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!
AmicaPan 株式会社
〒349-1312 鹿島市大字納富分 2904 TEL0954-62-3218
AmicaPan 株式会社
〒349-1313 鹿島市大字ノノ 3028-6 TEL0954-63-6155

焼肉パワーで暑さをふっとばせ!!
ボリュームセット 2,150円!
SMASE
シニア割引 1,890円!
創業昭和47年 焼肉 金剛園
営業時間: 17時~24時
鹿島市大字井手 1465
0954-62-4187

鹿島市民図書館

図書館からのお知らせ
100th Anniversary
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! QRコード

便利で楽しい☆図書館ホームページ もっと使って!

図書館カードの番号とパスワードを登録するだけ! 図書館に自分だけの本棚をつくったり、目標冊数を設定して読書のモチベーションをあげたり...便利な機能、あります。

便利機能①延長
便利機能②My本棚
便利機能③読書マラソン

図書館長といっしょに わくわく★理科教室
とき 8月19日(日) 13時半~15時半
ところ エイブル2階 調理室・和室
定員 20人
対象 小学1年生~6年生
7/21(土)より 電話・カウンターで申し込み受付開始 先着順
①グミ作り実験
②ラムネ作り実験
③空気砲作り&的当て ※ゼラチンを使います
☆付録プレゼントクイズ☆ (中・高校生向け)
クイズの正解者の中から抽選で、雑誌の付録をプレゼント!
応募期間 8月1日(水)~8月29日(水)
応募方法 応募用紙に必要事項を記入して、館内の応募箱へ
対象 中学生・高校生のみ
発表 9月1日(土)~9月26日(水)
※当選者を図書館内に掲示します。
※この期間にプレゼントを取りに来てください。
大人対象のプレゼントクイズは別述行います。
※日程が決まり次第お知らせします。

8月の休館日
保健センター 土、日、祝日
市民図書館 6(月)・13(月)・20(月) 27(月)
生涯学習交流館 6(月)・13(月)・20(月) 27(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 鹿島市古枝乙 1686 TEL.0954-62-2151
染織資料館 鹿島市山浦甲 1524 TEL.0954-63-4085
岩永京吉美術館 鹿島市高津原 565-1 TEL.0954-62-2824
鹿島市民図書館 鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-4343
エイブル床の間コーナー 鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-2138

8 2018 エイブルの木

平成30年8月号 NO.147 7月16日発行
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!

第4回 えいぶる事業
図書館で繰り広げられる 様々な「出会い」「出来事」を通して 成長していく子どもたちを描いた 合唱ミュージカル
図書館で会いましょう See You in the library!
作:弓削田 健介 演出:栗原 誠治
出演:ティーンズミュージカルSAGA
日時:8月26日(日) 14:00開演(13:30開場)
会場:エイブルホール
料金:大人(一般).....1,500円
大人(会員).....1,000円
高校生以下(一般).....500円
高校生以下(会員).....無料
※当日券各500円増し
全席自由発売中
鹿島市民図書館 100周年記念

第5回 えいぶる事業 優秀映画鑑賞推進事業
なつかしの映画上映会
日時:9月1日(土)・2日(日)
会場:エイブルホール
料金:大人(一般).....1,000円
大人(会員)・高校生以下.....500円
※前売当日共 4本分料金 2日間有効
全席自由 7日28日(土) 発売開始
主催:(一財)鹿島市民立生涯学習・文化振興財団 文化庁、国立映画アーカイブ
特別協賛:木下グループ 木下グループ
協力:株式会社 オーエムシー
9月1日(土) 9月2日(日)
① 9:40~12:03 天国と地獄 ① 9:40~11:30 わが青春に悔いなし
② 12:15~13:43 羅生門 ② 11:40~13:18 酔いどれ天使
③ 14:30~16:20 わが青春に悔いなし ③ 14:00~16:23 天国と地獄
④ 16:30~18:08 酔いどれ天使 ④ 16:40~18:08 羅生門

8月のエイブルホール、市民会館ホールの行事予定(7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 4日(土) クララカヤグム 百済伽耶琴コンサート
19日(日) F's-1@Dance 発表会
26日(日) 第4回えいぶる事業 ミュージカル「図書館で会いましょう」
市民会館ホール 9日(木) 特定計量器定期検査
23日(木) 同和問題講演会
25日(土) JA さが鹿島地区 年友会の会(開演13時)
29日(水) 鹿島市老人クラブ大会
エイブルパートナー 住みよい国土と幸せを 私たちはエイブル倶楽部 佐賀西信用組合 東亜互機株式会社 (株)宮園電工 社会医療法人 祐愛会 織田病院 Yutoku 祐徳自動車株式会社

エイブル倶楽部

現在の会員数941名！
うち市外会員174名
うち法人会員 6団体

- ★「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 片付けセミナー～自分仕様の快適キッチン編～

暮らし 一日に何度も立つキッチン！本で見つからなかった 自分に合った片付け方法を見つけ、快適キッチンを手に入れませんか？

- 講師 飯田 由美子先生（ライフオーガナイザー®）
- 日時 9/8（土）**1回限り** 10:00～11:30
- 場所 エイブル2階 和室
- 定員 20人
- 受講料 会員：500円 一般：1,000円
- 準備物 筆記用具

誰でも参加OK！



公開講座 郷土の誇りを未来へ！～世界遺産「三重津海軍所跡」と幕末維新期の佐賀～

ふるさと学 世界遺産「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」のひとつである「三重津海軍所跡」の世界遺産としての価値や、幕末維新期に活躍した佐賀の人・技・志をわかりやすく紹介します。

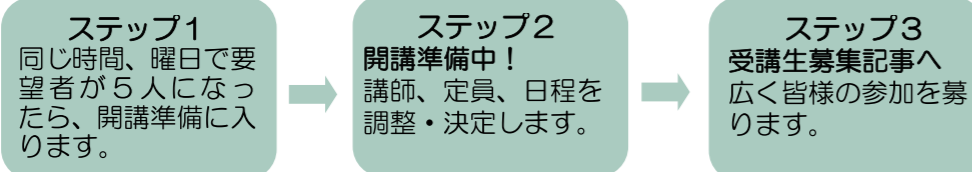
- 講師 肥前さが幕末維新博事務局
- 日時 9/12（水）**1回限り** 10:00～11:30
- 場所 エイブル2階 音楽スタジオ
- 定員 20人
- 受講料 **無料**
- 準備物 筆記用具

誰でも参加OK！



公開講座 ← 公開講座は、会員以外の方も受講できる講座です。お気軽にご参加ください。 ↑

★ 講座開講までの流れ ★



<p>【募集中の要望講座】 学びたい講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども向け将棋 ・ベリーダンス ・尺八 	<p>【募集中の要望講座】 教えたい講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心書（中村典子先生） 心で感じるありのままの感情を自由に表現する筆文字 	<p>【開講準備中講座】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エクセル（中級） ・iPad
---	---	---

IH クッキングヒーターの寄贈式が行われました。

九州電力株式会社様よりエイブル調理実習室に IH クッキングヒーターを寄贈していただき、6月21日（木）寄贈式が行われました。



九州電力様には、これまでえいぶる講座でも度々ご協力いただいています。6月21日、西村茂 九州電力㈱武雄営業所長（写真左）、江島秀隆教育長（写真右）の臨席のもと、寄贈式を執り行いました。寄贈のあとはさっそく、九州電力様との共催講座「知って得する夏の節電！&簡単！男飯」で利用させていただきました。



えいぶる事務局

引き続き「知って得する夏の節電！&簡単！男飯」も開催しました！

九州電力㈱武雄営業所 ホームアドバイザーを講師に迎え、家庭でできる夏の節電対策を学びました。また簡単男飯（＝簡単にできるボリュームのある料理）にも挑戦しました。

調理実習に先立ち、調理の時の節電の工夫や、エアコンの上手な使い方（設定温度を2度上げて10%節電）など、夏の節電のポイントを教えてくださいました。この講座では、男性（退職男子）の参加を上げたいという趣旨もありましたが、予想以上に女性が多い講座となりました。講座を企画する段階で、男性サポーターから、「料理講座では、料理に慣れない男性と慣れた女性が一緒になると、結果的に男性が『冷え引込んで』調理に参加しにくくなる」という意見があり、男性は1班にまとまっていたいただきました。



- 【男飯メニュー】
- ・枝豆と昆布の炊き込みご飯
 - ・簡単！豚のしょうが焼き
 - ・オニオンスープ ・サラダ

エイブル倶楽部では、子ども向け、社会人向けの事業・講座、退職後の趣味づくりなど、これまで参加した事のない方にも、間口を広げていきたいと考え、企画を考えています。講座要望時のヒアリングや、参加者のアンケートなどの声は、大切なヒントとなります。ぜひ、ご意見をお寄せください！



【期間】「田澤義鋪と田澤精神」7月3日（火）～8月12日（日）
「田澤勝爾と田澤精神」8月14日（火）～9月30日（日）

【関連展示】1階図書館「近代鹿島の文学風土と田澤義鋪」

《床の間コーナー》2階エレベーター前 鹿島市明治維新一五〇年記念事業 「地域を育てた鹿島人」

田澤義鋪と田澤勝爾

床の間コーナーでは、7月から9月にかけて、明治維新後に鹿島に生まれ、地域を育てた人物として、田澤義鋪と田澤勝爾の2人を紹介しています。

田澤義鋪は鹿島地区の城内出身で1915年から始まった明治神宮造営の際、全国の青年に呼びかけ、神宮の柱を作りました。その後、青年への教育に力を注ぎ、現在でも慕われています。

田澤勝爾は能古見地区の南川出身で、1919年から久保山でみかんの栽培に取り組みました。さらにみかん栽培の普及に努め、みかんの先生として知られています。

地域を育てるために力を尽くした田澤と田澤はその功績と温かい人柄もあり、現在でも鹿島の人たちに広く慕われています。

2人に接した記憶がなくなりつつある現在、ぜひ田澤義鋪と田澤勝爾に触れてみてください。

広告 「わかす」通信・その121

多重債務問題の解決のための取組みをして来た関係で、全国組織の民間団体の常任幹事にも就任しています。その団体では研修会を毎年開催しており、名古屋で開催された今年の研修会にも出席しました。以前は私も講師をすることがありましたが、近年はもっぱら聞き役です。



弁護士法人朋楠・わかす法律事務所 <http://hounan-wakakusu.com/>（佐賀県弁護士会所属）
弁護士 松田 安正 弁護士 辻 泰弘 弁護士 平田 卓 弁護士 椿原 剛
鹿島オフィス 鹿島市高津原 4425-10 Tel 0954-69-8162



「クレサラ実務研修会」

近年の研修のテーマは、債務整理の実務よりも、生活困窮者支援に重点が移りつつありますが、先日は、6月の国会で審議された消費者契約法の改正なども報告されていました。今後も研鑽を重ね、市民に関わる法改正については、変化に取り残されないようにしたいと思います。（文責/辻 泰弘）

「長崎 OMURA 室内合奏団アンサンブルコンサート」レポート

えいぶる事業

今年度のエイブルアウトリーチ事業（訪問コンサート）は、6月4日（月）～5日（火）に、市内4小学校（鹿島、能古見、明倫、北鹿島）の5、6年生を対象に音楽室で開催しました。

今年は長崎県大村市を拠点に活動している「長崎 OMURA 室内合奏団」よりヴァイオリン、ヴィオラ、フルート奏者5人によるスクールコンサートで、約250名の子どもたちに生の演奏を届けることができました。

子どもたちは、演奏に耳を傾け、目の前で繰り広げられる演奏の振動を肌で感じているようでした。演奏に加え、奏者の華やかな衣装にも目を輝かせていました。実際に本格的な楽器に触れる時間もあり、何人かの子どもたちは演奏者の手助けの元、楽器の重さや質感、音の出し方を体験！ また、5人が演奏する校歌に乗せて子どもたちが元気に歌い、迫力のある校歌を響かせました。奏者たちは、演奏を通じて自然と浮かんでくる風景や感情を大事にして音を楽しむことを伝えました。

今回のアウトリーチを通して、テレビやコンサートでは出会えない新たな発見ができたのではないのでしょうか。



子どもたちのアンケートより

フルートの音がきれいで、私もいつかひいてみたいと思いました。全部の音がきれいに重なると、ハーモニーが良くなって時間をわすれて、とても音がきれいにサラサラ…と音が流れていくようで、とても音がきれいかったです。（鹿島小）

演奏がものすごく速くて手の動きも速かったので、とってもすごいな、と思いました。いろんな楽器の名前が分かったのですごいなと思いました。今日は、家にかえたら家族に教えてあげたいと思います。音楽を聞いてよかったです。（能古見小）

自分たちの学校の校歌を演奏してもらいながら、それに合わせて校歌を歌うのは何かとくべつな感じがして、うれしかったです。（明倫小）

音楽が楽しくなってきた。バイオリンやチェロを演奏したくなってきた。エイブルホールにいらしたかった。目の前でまた演奏を聞きたくなってきた。（明倫小）

男の人が感想を聞いた後に、聞いた曲が昔の電車から外をながめているようで、そのあとふるさとに帰るみたいなことが私は浮かんできました。音楽には何か「力」があるなと思い、声ありの曲でも声なしでも音楽は楽しいと思いました。私はもっと音楽を聞くのが楽しくなりました。音楽が大好きです。また聞きたいです。（北鹿島小）

広告 いろいろな税金 ～個人の税金（所得控除）その4～生命保険料控除～

今回は生命保険料控除、利用度の高い控除です。社会保障に頼り切らないで、自分で保険料を負担していることに配慮して、税金の負担を一定の限度内に軽くしようという制度です。生命保険料控除を受けられるのは、生命保険料控除の対象となる生命保険料を「実際に払っている人」です。したがって、家族の保険料を払っている場合は、払っている人の所得から控除することになります。対象となる保険の種類によって、次の3種類に分けられます。

- 一般の生命保険料控除：終身保険、定期保険、学資保険などのほか、旧制度の医療保険やがん保険
- 介護医療保険料控除：医療保険やがん保険など、医療保障のある保険
- 個人年金保険料控除：「個人年金保険料制適格特約」が付いた個人年金保険

経験上、3番目の個人年金保険料控除はあまり利用されていない感じがします。年金を補完するものとして加入されることをお勧めいたします。

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