

運動

水・お茶

菓子・嗜好飲料

楽しく適度に

バランスのよい食事ってなに？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせと、おおよその量（目安）を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

「食生活指針」では、主食・主菜・副菜を基本に色々な食品を組み合わせ、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせることで、健康的な食生活を送ることができます。

～農林水産省ホームページより～

「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいかが分かりやすく示されています。食事の望ましい組み合わせとおおよその量を参考にしてください。

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal
(基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺類)
ごはん(中盛り)だったら
4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理 5 皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵)
肉・魚・卵・大豆料理から
3 皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら 1 本程度

2 果物
みかんだったら 2 個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮つけ、ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3つ分 =

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※つ=SV とはサービング（食事の提供量の単位）の略

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

就労移行支援・就労継続支援A型・就労継続支援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!

〒349-1312 鹿島市大字納富分 2904 TEL0954-62-3218

〒349-1313 鹿島市大字里ノ木 3028-6 TEL0954-68-0067

ボリュームセット

2,280円!

が型にボリュームアップして再登場!!

おうちの切り抜きも持参で通常4,560円がなんと半額

令和元年5月末まで有効

カルビ

サービスチケット

1冊

令和元年5月末まで有効

シニア割引

なんと1,890円!

グループの中にお一人でも65歳以上の方がいれば、全員が対象となります。(要証明書 土・日・祝日除く)

※切り取ってご使用ください ※他割引券との併用不可

SMASE

QRコードを読み込んで自分のスマホから自分のスマセリで注文するサービス

県内初導入!!

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

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

図書館からのお知らせ

ゴールデンウィーク（4/27～5/6）とエイブル祭り（5/11～5/19）期間中 休まず開館します!!

本をゆする市（本の無料配布）

図書館やご家庭で不要になった本を、無料で配布します。※なくなり次第終了

とき 5月11日（土）～15日（水）

11（土）・12（日）・13（月） 9:30～17:00

14（火）・15（水） 9:30～19:00

ところ 図書館内

*初日・2日目までは一人10冊までの配布、3日目からは配布数制限なし。

袋を持ってきました。

*来館された方（市内在住・市外在住不問）を対象に配布します。

図書館バッグのイラストが手帖に!

読書三昧でやる

読書三昧でやる

「ドは読書のド」

GWも図書館においでよ!

こどもの読書週間イベント

4/23～5/12

①としょかんえんにち

えんにち遊びで景品ゲット☆

とき: 4月27日（土）～5月6日（月）

ところ: 図書館内

②パパたちとたのしもうよ!

おはなし会

とき: 5月4日（土）14時から

ところ: 図書館 おはなしのへや

5月の休館日

保健センター 土、日、祝日

市民図書館 7（火）・20（月）・27（月）30（木）

生涯学習交流館 7（火）・20（月）・27（月）

※13（月）は「エイブル祭り」期間中のため、9時～17時の間、開館します。

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	『動物図掛軸展（神社所蔵名品展）』 5/9（木）～6/10（月）
染織資料館	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	鹿島市高津原 565-1 TEL.0954-62-2824	『岩永作品にみる女性像』～5/31（金）
鹿島市民図書館	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	鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-2138	『鹿島の涅槃図』～6/30（日）

5 2019

令和元年5月号 NO.156 4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! ▶

2019年度 第3回エイブル事業

吹き荒れる! スペインの熱い風!

4/21（日）発売!

アラメ en 鹿島

出演 エル・フンコ（踊） スサナ・カサス（踊） エル・キニ・デ・ヘレス（歌） ミゲル・ロセンド（歌） ラモン・アマドール（ギター）

7月7日（日）開演 17:00（開場 16:30） エイブルホール

14:00 よりエイブル内でスペイン関連イベント開催!

大人3,500円 高校生以下1,500円 《全席指定》

◆エイブル倶楽部会員 各1,000円引き ◆当日券各500円増し

◆前売券が完売の場合、当日券販売はありません。

◆託児あり【要予約 6月15日（土）必切】 ◆車イス席あり【事前にお申込みください】

◆プレイガイド/鹿島市生涯学習センター・エイブル2階 事務局

◆主催/一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団、フラメンコ en 鹿島 実行委員会

5月のエイブルホールの行事予定（4月1日現在）※予定は変更になる場合があります。★はエイブル主催事業◆は貸館です

エイブルホール 11日（土）・12日（日）・18日（土）・19日（日）

エイブルホール 24日（金）鹿島市戦没者追悼式 ◆

市民会館は3月31日で閉館し、建て替えを予定しています。

エイブルパートナー

住みよい郷土と幸せを

佐賀西信用組合

東亜互銀株式会社

宮園電工

社会医療法人 祐愛会 緑田病院

Yutoku

祐徳自動車株式会社

エイブル倶楽部

現在の会員数 805 名！
うち市外会員 166 名
うち法人会員 6 団体

募集中のえいぶる講座

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。

会員対象

夏に得する節電と料理を学ぼう！

家庭で出来る夏の節電対策を学びます。美味しい料理にもチャレンジ！メニューは、豆腐ビザ、枝豆昆布ごはん、和風米粉ワッフル、鶏そうめんのお吸い物と盛りだくさんです！

●講師 九州電力 武雄営業所 ホームアドバイザー
●日時 5/23（木）1回限り 10:00～13:00
●場所 エイブル2階 調理実習室
●定員 20人
●受講料 無料
●準備物 エプロン、三角巾、電気の検針票

会員限定
無料講座！

夏

ゼロから始める 脳トレ英会話

遊び感覚で簡単な英会話を楽しく学び、身につける講座です。興味のある方は、脳トレ気分ぜひご参加ください。

●講師 田中 勝子先生
●日時 6/11（火）～11/26（火）
14:00～15:30 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
●支払代 1,400円程度

HELLO

パーソナルカラー講座～色を味方につけるおしゃれ～

好きな色と似合う色は違います。自分の肌カラーを知り色を味方につけて、おしゃれのセンスアップを目指しましょう♪

●講師 原田 真理子先生
●日時 6/7、7/19、8/9 金曜日
19:00～20:30 全3回
●場所 エイブル3階 研修室
●定員 20人
●受講料 500円/1回

《夜コース》

残りわずか！

●講師 原田 真理子先生
●日時 6/15、7/6、8/3 土曜日
10:00～11:30 全3回
●場所 エイブル2階 音楽スタジオ
●定員 20人
●受講料 500円/1回

《午前コース》

募集中の要望講座・学びたい講座

・エクセル（中級） ・書道入門（夜）
・フラワーアレンジメント ・ヨガ ・篠笛

募集中の要望講座・教えたい講座

・ソフトタヒチアンダンス（池田 チズル先生）
・キャンドルづくり（浦 由紀先生）
カラーや香りを自由に選んでオリジナルのキャンドルを作ります。
・タイの家庭料理（大石 サターボン先生）
タイの庶民の味を教えてください。

開講準備中！
・韓国語（初級）… 夜

学びたい(習いたい)講座
教えたい講座はありませんか？
☆日時が都合が合う方が5人以上
集まれば開講準備に入ります。
お気軽にお尋ねください！

問合せ先：エイブル事務局 ☎0954-63-2138

広告

「わかくす」通信 2019.5

3月21日、佐賀市内において「フードバンクさが」の設立総会がありました。私も「呼びかけ人」として名前を出すように要請されていたため、総会にも出席しましたが、報道関係者も含めて多くの参加があり、今後の活動に期待を感じました。
フードバンクがないのは佐賀県だけ、と言われていましたが、

「フードバンクさが」設立総会

食品ロスの削減を推進する法案も国会で審議予定といわれており、時宜にかなった取組だと思われます。
なお、この活動には、食品の受領、提供等における契約の締結など、法的整備も必要となりますので、今後も協力をしていければと思います。（文責/辻 泰弘）

弁護士法人朋楠・わかくす法律事務所 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 4296-41 鹿島商工会館2階 Tel 0954-69-8162

2019年度 第1回えいぶる事業「第17回 エイブル祭り」

えいぶる事業

今年の「エイブル祭り」は、5月11日(土)～19日(日)の9日間開催します。
ホールは32団体、展示は28団体が参加し、5月13日(月)は図書館、保健センターも開館します。
たくさんのイベントも行いますので、ぜひご家族でお越しください。

オープニングセレモニー

●11日(土) ●場所/エイブルホール
★9:30～開場 ★10:00～開会式
★11:00頃～トーク&弦楽四重奏ミニコンサート
演題/「文化、日常、趣味…で地域を元気に!」
出演/アーケレフ 全席自由 入場無料

本をゆずる市・読書手帖配布

●11日(土)～15日(水)
●場所/エイブル1階 鹿島市民図書館
★読書手帖配布は、限定300冊

ワークショップ

●11日(土) 13:00～16:00
●場所/エイブル3階 生活工房B
●当日参加OK 申込み不要。
協力：佐賀県立 塩田工業高等学校
(佐賀県立嬉野高等学校 塩田校舎工業科キャンパス)

ワークショップ

●11日(土) 13:00～16:00
●場所/エイブル3階 生活工房B
●当日参加OK 申込み不要。
協力：佐賀県立 塩田工業高等学校
(佐賀県立嬉野高等学校 塩田校舎工業科キャンパス)

木工クラフト組立体験

●18日(土) 10:00～16:00
●場所/エイブル3階 生活工房B
●当日参加OK 申込み不要。
協力：能古見アートクラフト集団
Nogomi 木組

エイブルカレー・かき氷

●12日(日)
●場所/カレー/エイブル2階 調理実習室
かき氷/エイブル1階 玄関前

エイブルマルシェ

●19日(日)
●場所/エイブル駐車場
●雨天時中止

おもちゃ病院 SAGA in エイブル

●日時：5月12日(日) 10:30～15:00
●場所：エイブル1階 いきいきルーム（保健センター内）
●定員：10組（1組につき1個まで・予約が必要です。）
※予約制ですが、ドクターに余裕があれば当日受付する場合があります。
当日受付診察は先着順です。
●診察費：100円
(部品交換の際には別途料金がかかる場合があります。500円以内)
●その他：乾電池で動くおもちゃが基本です。来院の際には、壊れたおもちゃと新しい電池を数本お持ちください。また、お子さまに物を大切にすることを養ってほしいため、お子さま同伴での来院を希望します。治療に時間が掛かる時は入院預りになる場合があります。(最大ヶ月程度)ほか詳しくはエイブルまでお問合せください。

《受付できないもの》
エアガン、ガスガン、電動ガン、浮き輪、浮袋など救命品、骨董的・工芸的価値のあるもの、AC100Vに直結(ACアダプター使用)するもの、法的規制のある物品、防犯ブザー(護身器具)も残されています。

後期は、岩松院蔵の3m近くある大きな涅槃図を展示します。ぜひ、1鑑賞ください。

【前期展示】
5月19日(日)
【後期展示】
5月21日(火)～6月30日(日)

ギャラリートーク★
日時：4月28日(日) 10時～
場所：エイブル3階 研修室
講師：石川 宗晴さん
(岩永京古美術館館長)

広告

いろいろな税金 ～個人の税金(所得の種類)その2 配当所得・利子所得～

二つ目は、不動産所得です。これは不動産（土地・建物・地上権・船舶など）を賃貸して得られる所得の事です。自分の名義の土地や建物を第三者（家族以外）に貸して、地代や家賃をもらう場合に、もらう収入と、そのために要する経費の差額が不動産所得です。
収入には、農地を貸して米でもらうのも入ります。返還不要な礼金、更新料なども収入です。敷金・保証金は預り金なので収入には上げません。
経費は、固定資産税、建物等は減価償却費、保険料、修繕費など、賃貸物件に必要な支出です。これで所得が出るようであれば、原則として所得税の確定申告を行う必要があります。

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

「ありがとう市民会館 さよならコンサート」

財団共催事業

昭和41年（1966年）に開館した鹿島市民会館は今年3月31日で53年間の幕を閉じ、建て替える予定になっています。市民会館への感謝をこめて3月31日「ありがとう市民会館 さよならコンサート」を、鹿島市、実行委員会との共催で開催しました。
ホールではバンド、楽器演奏、コーラスなど様々な出し物のあと、閉館セレモニーを行いました。またロビーでは過去の市民会館の写真や、市民会館への思い出をつづった「思い出カード」を展示し、市民会館との別れを惜しみました。

第1部 おやしバンドの競演

第1部のトリは永田さんのカラオケ

面浮立の緞帳は市民会館の象徴でした

第2部 にじいろラボの合奏

第2部 フロッグコーラス+エルマーナ

平田実行委員長挨拶

樋口市長挨拶

セレモニーの最後は倉崎先生の指揮で、「鹿島市民の歌」を客席で大合唱し、お別れしました！

新市民会館建設に向けて

新市民会館の準備も着々と進んでいます。公募型プロポーザルで設計会社も決まり、今年に入って、利用者を中心とした市民代表の皆さんと設計会社スタッフで、新市民会館に対する意見交換を行うワークショップを3回にわたって実施しているところです。これから利用者の中心となっていく中高生も含め、いただいたご意見をできる限り取り入れたいと修正を行っています。

ワークショップ風景

《床の間コーナー》2階上ベアター前

鹿島の涅槃図

～受け継がれてきた文化遺産～
現在、鹿島市内の寺院が所有する涅槃図を展示しています。
涅槃図とは、仏教を開いた釈迦の入滅を菩薩や天部、弟子、動物が囲み嘆き悲しんでいる様子を描いたもので、涅槃会という法要に用いられます。寺院で受け継がれてきた涅槃図は鹿島の文化遺産ともいえます。
前期は、興善院蔵の岩永京吉さんが描いた涅槃図とその下絵を展示しています。涅槃図の中に登場する釈迦の弟子や動物たちの表情などのスケッチも残されています。
後期は、岩松院蔵の3m近くある大きな涅槃図を展示します。ぜひ、1鑑賞ください。

【前期展示】
5月19日(日)
【後期展示】
5月21日(火)～6月30日(日)

ギャラリートーク★
日時：4月28日(日) 10時～
場所：エイブル3階 研修室
講師：石川 宗晴さん
(岩永京古美術館館長)

『鯉（こい）』

風薫る五月、鯉幟（こいのぼり）の季節になりました。端午の節句に鯉幟を上げて祝う習慣が始まったのは江戸時代中期と言われています。
武家社会では武門繁栄のため「尚武（しょうぶ）」に通じる「鯉」の立身出世を祈りました。
そこで、武者人形を飾れない町人が考案したのが鯉幟のはじめといわれています。
高々と、幟を立てるのは神様に男子がいるのを伝える目印だそうです。大空に泳ぐ鯉幟は、武者と違って、しきりに縛られることのない自由な庶民の心意気を表しているかのようです。
今では、鯉幟も武者飾りも両方とも飾る家が多いのではないのでしょうか、まさに平和な証ですね。
さて、この鯉ですが、日本書紀に、景行天皇が美濃に行幸したとき、美人を見そめて求婚したが、彼女が恥じて隠れてしまったため、天皇は池にコイを放って、見に出てくるのを待ったとあり、このころすでにコイが観賞用として飼育されていたことがわかります。
また、縄文時代の住居跡や貝塚からもコイの骨が多数見出されるようです。鯉と日本人の付き合いは古くて長いようです。
そして、鯉はとても栄養豊富な魚のようで、鯉の生き血を飲んでいた爺さんたちを思い出します。
「栄養のあつくんが、わいも飲んでんろ」と勧められ、気持ち悪くて逃げだした思い出があります。
鯉の生き血は絶対に飲めません！

エイブルから
こんにちわ

館長 永池 守