

# 「早ね・早起き・朝ごはん」

## 佐賀県では、食育への意識を高め、実践を促すために食育推進強化月間が定められています。

食育って何でしょう？  
心も体も元気であるためには、食べることはとても大切です。  
食べ物のことをよく知って、心も体も健康でいられるように、考えたり、やってみたりすることが食育です。

### ・・・「食育の日」・・・

毎月19日は  
国が定める「食育の日」  
それに加えて、  
第3金・土・日曜日は、  
佐賀県が定める  
「食育の日」です



〈問合せ先〉保健センター TEL.0954-63-3373

山に登られて  
今年の四月友人に誘われて、神埼の井原山に登って、ミッパツシに出会って気分爽快！山歩きの魅力に出会いました。  
四月末には久しぶりに経ヶ岳へ。途中の林道で一休み、そして馬の背でまた一休み、千年檜、平谷越え、いよいよ鎖場へ。  
ここまでで汗が滝のように出て、目に汗が入ります。四ヶ所の鎖場を過ぎて、いよいよ頂上。登りきったという爽快感で疲れが吹き飛びました。(その後四回登りました。)  
五月は、嬉野の不動山から虚空蔵山へ。山頂の三六〇度の眺望を満喫。  
六月には、由布岳登山。由布町に着くと、早朝より登山開始。途中で由布の町を一望しながら一休み、ミヤマキリシマが迎えてくれました。一気に西峰からお鉢めぐりへ、「ジラ」の背中を登って東峰に到着。  
途中の鎖場の陣子戸を下ろし、下を見たら崖っぷち。渡り終えたら恐怖心も吹っ飛び、達成感で最高の気分。  
下りは、だらだらと下りて膝が悲鳴を上げ、初心者の方は往復七時間もの移動でへとへと。そして由布岳から帰った後、キッネノカミソリを見に多良岳登山。  
七月、三千円木曾駒ヶ岳へ挑戦、数年に一度しか咲かない満開のコバイケイソウのお出迎え。続けて、意を決して隣の切り立った岩の宝剣山登山も敢行。  
八月は富士登山(強風のため八合目までで下山)。九月は英彦山詣り。  
仲間からは、「中高年の登山は危なかさ、山を登るんや」と言われますが、山に登れば、体と心の悪い物が汗とともに全て出てしまいい何かしら新しいエネルギーをいただいた気分。安全第一、非日常の爽快感の虜です。

### エイブルからこんにちは



館長 永池 守

## 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! ▶



## 本をゆずる市 11月2日(土)~8日(金)

市民の方からの寄贈本や、図書館で読まれなくなった本を無料配布します。

一人10冊まで  
※11/4(月・祝)から制限なし

持ち帰り用の袋を持参ください



昨年の様子

場所 図書館内  
時間 火曜～金曜 9:30～19:00  
土・日曜・祝日 9:30～17:00  
※11/5(火)は休館日です

## 苔玉づくりワークショップ

日時: 12月1日(日)  
①10:00～10:20  
②10:30～10:50  
③11:00～11:20  
④11:30～11:50

11/6(水)  
9:30から  
受付開始

参加無料

場所: 図書館内  
定員: 各回6人  
申し込み: 電話または図書館カウンターにて受付  
※先着順  
※希望の時間帯をお伝えください  
※キャンセルされる場合はご連絡ください



できあがった苔玉は、お持ち帰りいただけます!

◆ 図書館 学芸部より ◆  
鹿島市民図書館・祐徳博物館連携展示  
『中川文庫でたどる元号の歴史～その時、鹿島は～』

令和への改元が行われた本年、中川文庫から元号の典拠となった書物を紹介・展示します。  
11月5日(火)～12月10日(火)  
9:00～16:30(入館は16:00まで)  
場所: 祐徳博物館

郷土史講演  
『内務官僚・田澤義鋪の国家構想～田澤が追い続けた理想の政治とは～』  
講師: 河島 真さん  
(神戸女学院大学文学部教授)  
田澤義鋪のもう一つの顔・内務官僚としての姿について講演されます。

12月8日(日)  
10:00～12:00

場所: エイブル3階 研修室  
事前申し込み不要・参加無料

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7回 えいぶる事業 全席自由発売中 高田渡を語り、歌う ～なぎら健壹&高田漣 with 佐久間順平～

11.24(日)  
15:00開演(14:30開場)  
エイブルホール  
大人: 2,500円  
高校生以下: 1,500円



※会員各500円引き ※当日券は各500円増し ※前売券が完売の場合、当日券の販売はありません。  
※未就学児の入場不可 ●主催: 一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団、ワタルカフェ鹿島

## 第8回 えいぶる事業 エイブルからのクリスマスプレゼント 『ミニオンズ』上映会 12.15(日)エイブルホール

入場無料 全席自由 要整理券  
整理券配布日 会員先行 10月26日(土)～  
一般 11月2日(土)～ ※開場は各回上映の30分前

※お一人様4枚まで ※整理券は予定枚数になり次第、配布を終了します。  
※会員先行配布は、エイブル2階事務局のみで行います。  
※配布場所: エイブル2階事務局、鹿島市民図書館、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」



令和元年度 鹿島市民図書館 郷土史講演 12月8日(日) 10:00～12:00  
エイブル3階 研修室  
「内務官僚・田澤義鋪の国家構想 田澤が追い続けた理想の政治とは」 申込不要・参加費無料  
講師: 河島真先生

11月のエイブルホールの行事予定(10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  
◆1日(金)～4日(月) 第51回 鹿島市文化祭  
◆8日(金) 令和元年度 鹿島市区長会 秋季大会  
◆17日(日) ピアノ発表会  
◆21日(木) 第21回 ゆうあい公開セミナー 地域嚙下サポート勉強会「嚙下について」  
★24日(日) 第7回 えいぶる事業 高田渡を語り、歌う～なぎら健壹&高田漣 with 佐久間順平～

エイブルパートナー 住みよい国土と幸せを 佐賀西信用組合 東亜五機株式会社 (株)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・就業継続支援A型・就業継続支援B型  
パンづくり等の日中活動を通して、一般就労を目指します!  
アムパパン 株式会社  
〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904  
TEL0954-62-3218  
アムパパン村 株式会社  
〒849-1313 鹿島市大字井ノ木 3028-6  
TEL0954-68-0087

今日は焼肉! 自分にご褒美!  
ボリュームセット が更にボリュームアップして再登場!  
こちらの切り焼き持ち盛り通常4,560円がなんと半額 2,280円!  
令和元年11月末まで有効 ※切り取ってご使用ください ※他割引券との併用不可  
シニア割引 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)  
生ビール半額 ロース・カルビ・ハラミ・ホルモン のセット通常3,000円をなんと1,890円!  
SMASE 株式会社  
QRコードを読み取れば自分のお店のメニューがすぐ見えます! 店内で注文! 注文がすぐ届きます!  
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

保健センター 土、日、祝日  
市民図書館 5(火)・11(月)・18(月) 25(月)・28(木)  
生涯学習交流館 5(火)・11(月)・18(月) 25(月)

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 『第21回 武雄陶芸協会展』 10/24(木)～12/10(火)  
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 『京会(みやこかい)展』～11/30(土)  
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』(休館日: 左記)  
エイブル床の間コーナー 鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-2138 『鹿島をリードした芸術家たち』～12/22(日)(休館日: 左記)

# エイブル倶楽部

えいぶる講座

現在の会員数 1026 名!  
うち市外会員 210 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** **秋の野菜・果物 スイーツ作り&ハーブのある暮らし**  
秋の野菜や果物を使ってスイーツを作り、身近にあるハーブの取り入れ方を学びながらハーブティーを楽しみましょう。

●講師 松尾 久美子先生（野菜ソムリエプロ） ●定員 各20人  
●日時 11/9（土） **1回限り** ●受講料 会員：500円  
10:00~12:00 一般：1,000円  
●場所 エイブル2階 調理実習室 ●材料費 500円



**会員対象** **ハタヨガ教室**  
ハタとは「ハ=太陽」「タ=月」の意味です。ポーズを一つ一つ説明しながら行っていくます。ヨガはストレッチだけでなく、しっかり筋肉を動かさせていきます。ヨガの基本を習得しながら先に繋がる体づくりを！

●講師 井上 智恵子先生 ●場所 エイブル2階 和室  
●日時 11/22~令和2年5/15 ●定員 20人  
月2回 金曜日 **全12回** ●受講料 500円/1回  
13:30~14:30 ●準備物 ヨガマット、タオル、水分補給用の水等

**残りわずか**



**公開講座** **鹿島ふるさと探訪 ~水でめぐる浜~**  
浜地区の水に関する史跡を巡ります。また、お寺や神社の普段見ることができない場所なども見学します。

●講師 高橋 研一（鹿島市民図書館学芸員） ●受講料 会員：無料  
●日時 11/28（木） **1回限り** 一般：500円  
9:30~12:00 ※エイブル玄関前にて受付  
●定員 20人

**エイブル倶楽部 会員無料**



## （公社）鹿島市シルバー人材センター、鹿島市保険健康課との共催！

**公開講座** **初心者のための剪定教室**  
～ものづくりマイスターから学ぶ松の木剪定～

●日程：11/12~11/14（3日間）  
※詳細については市報（10月号）をご覧ください。

**公開講座** **初心者のための寄せ植え教室**  
●連続講座ではありません。下記A～Eの中から一人1講座のみ受講することができます。1つを選んでお申込みください。

●A・Bの申込みは10/24（木）受付開始！  
●C～Eの受付は12月号でお知らせします。

**～A.クリスマス編～**

●講師 黒田 淳也先生  
●日時 11/22（金） **1回限り**  
10:00~12:00  
●場所 フラワーウッド（白石町深浦）  
●定員 各15人  
●対象 鹿島市民及びエイブル倶楽部会員  
●受講料 **無料**  
●材料費 3,000円  
※シルバー人材センターより半額負担があるので、自己負担は**1,500円**になります。

	開催期日	講座内容
A	11/22(金)	クリスマス編
B	12/13(金)	お正月編
C	1/17(金)	冬の寄せ植え編
D	2/7(金)	多肉植物編
E	3/13(金)	春の寄せ植え編

- 開講準備中！**
- 書道入門（平日・夜）
- 募集中の要望講座・学びたい講座**
- 楽しい日本舞踊 ●篠笛 ●ケーナ ●演劇
  - エレキギター（初心者） ●ディスコミュージックエクササイズ

- 募集中の要望講座・教えたい講座**
- キャンドルづくり（浦 由紀先生）
  - タイの家庭料理（大石 サターボン先生）
  - ヤムナ、ポディ、ローリング（足立 深江先生）
  - ヤムナボールを使って筋肉をほぐし、活性化させます。

消費税改定に伴い、10月1日からエイブル施設利用料を改定しました。 財団事務局

2019年10月1日の消費税改定に伴い、同日からエイブル施設利用料、付属設備利用料を変更しました。

## ●エイブル施設利用料金(1時間あたりの料金)

※下記の表は、市内の人が営利を目的としない活動で利用した時の1時間当たりの料金表です。

施設		9時～18時	18時～22時	冷暖房利用料	
ホール	入場料が無料、および1,000円未満	平日	1,980円	1,880円	
		土・日・祝日	2,420円		3,010円
	入場料が1,000円以上	平日	3,960円		4,940円
		土・日・祝日	4,840円		6,040円
貸室	研修室	540円	680円	310円	
	調理実習室	880円	1,100円	310円	
	和室	320円	400円	200円	
	音楽スタジオ	320円	400円	200円	
	いきいきルーム	320円	400円	310円	

## ●市内、市外在住者による利用について

※利用者居住地の市内・市外、宣伝・企業研修などで利用される場合は別額となります。下記の表をご覧ください。

市内在住者	宣伝又は企業内研修など以外で利用	通常の利用料
	宣伝又は企業内研修などで利用	利用料の3倍の額
市外在住者	宣伝又は企業内研修など以外で利用	利用料の2倍の額
	宣伝又は企業内研修などで利用	利用料の4倍の額

利用時間の延長	その区間の1時間当たりの利用料および冷暖房利用料を追加加算
リハーサル・準備でのホール利用	利用料金の5割の額
研修室の半面利用	利用料金の5割の額
利用料に10円未満がある	10円未満は切り捨てとなります

## ●付属設備利用料

※ホール照明や音響施設、ピアノなど付属設備利用料も改訂になりました。詳細はお問合せください。ホームページでもご覧いただけます。 ▶電話0954-63-2138 ▶ホームページ <http://kashima-able.com/>

## 広告 いろいろな税金 ～個人の税金(所得の種類)その3 事業所得③～

今月は、所得税に戻って7月号の続き、事業所得、必要経費についてお話しします。必要経費とは読んで字の如く、必要な経費ですが、何に対して必要かという「総収入」に対してということになります。所得税法では、「総収入金額を得るために直接要した費用の額」又は「その年に生じた販売費、一般管理費その他業務上の費用の額」となっています。

当然、事業に関連してということになりますが、個人事業者は、生活者という側面もありますから、例えば自動車を業務で使うこともあれば、個人的に自家用で使うこともあります。この場合、自動車の減価償却費、諸費用、ガソリン代などは、事業関連で使う割合を掛けて必要経費とします。

税務調査があると、必ず経費は問題になり、どこまでが事業関連費となるかは、所得税の永遠の課題です。

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

## 第5回えいぶる事業『ピアノカの魔術師』イベントレポート

えいぶる事業

9月8日（日）、エイブルホールに“ピアノカの魔術師”たちが魔法をかけてやってきました。今回、公演前に子どもたちを対象としたミッチュリーさんによるワークショップを行い、本番では14人が魔術師の仲間入り！また、キッズサポーターの子どもたちもお客さまの案内などで大活躍！



ワークショップとキッズサポーターの参加者に、感想を書いてもらいました。

**ピアノカとタイプライターの超絶技巧の競演!**

## 『ミッチュリーさんのピアノカ隊に参加して』

私は、コンサートが始まる前にまずワークショップに参加しました。ピアノカの魔術師 ミッチュリーさんのピアノカを目の前で初めて聞いた時、私は見てびっくり、聞いてびっくりの驚きの連続でした。

ワークショップでは、舌を使ってトゥクトゥクと吹くことで連続した音を出すダブルタンギング、ほっぺをふくらませて息を吹き、きれいな音を出すヴィブラート、それにピアノカを縦にして弾く方法や指の背中で弾くグリッサンドを教えてくださいました。どれも学校では教わらない裏ワザで難しそうでしたが、ミッチュリーさんの教え方が上手で、みんな短い時間でもできるようにになりました。

これらの技を教えてください、コンサート本番ではクイーンの曲を私たちも演奏することになりました。ステージには、ドラム・ギター・ピアノにパーカッションの4人が加わり5人での演奏でした。とても緊張しましたが、練習通りにできたと思います。



最初はピアノカの魔術師ってどういう意味だかわかりませんでした。ミッチュリーさんに教えてもらい、同じステージに立てて、なぜ魔術師と言われるのが分かった気がしました。すごく楽しくて一生の思い出になりました。また、ぜひ同じステージに立ちたいです。

(林 ことかさん)

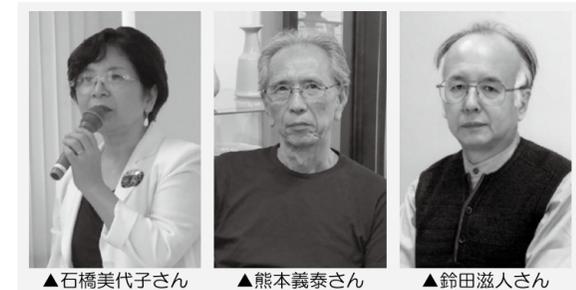
## ～キッズサポーターに挑戦！子ども達の感想より～

◆私は、プログラムを配布をさせていただきました。お客さまと目を合わせて笑顔で渡そうと思ってたけど、時々ちょっと下を向いてしまったりして、難しかったです。また今度「キッズサポーター」になる機会があれば、またやってリベンジしたいです。……………(有森莉彩さん)

◆ぼくは、サポーターをして、はじめはドキドキして不安だったけど、だんだんやってみれば楽しくておもしろくなってきました。席案内をして、席が見つからない人を助けられてよかったです。アンケート回収はたくさんの人から回収したので少し大変でした。そしてみんなと一緒に写真を撮るととても嬉しかったです。また、サポーターをしたいです。……………(家田悠一くん)

◆ぼくは、キッズサポーターとして、お客さまを席案内する係に挑戦しました。不安と緊張の中、始めましたが、エイブルの方がそばにいてくれたので、安心して笑顔と大きな声で案内する事ができました。喜んでくれたし、楽しい経験になりました。……………(中尾宇一郎くん)

◆黄色のスカートを巻いていよいよはじまり。ぼくは緊張していましたが、他の学校の人とすぐ友達になり、気持ちホッとしてきました。どんどんお客さまが入ってきて、チケットのもぎりも忙しい。ドキドキしていたのを忘れていました。最初は緊張でカチカチだったけど、最後はもっと続けたかったと思うくらい楽しかったです。……………(新太郎くん)



【第二期展示】  
11月6日（水）～12月1日（日）

《床の間コーナー》2層レハーター前  
鹿島美術人協会50周年記念事業  
鹿島をリードした芸術家たち  
鹿島の工芸の今を率いる作家たち  
鹿島美術協会が発足して今年で50年を迎えます。10月～12月は、記念展を三期に分けて行っています。

第二期は、染織家として重要無形文化財保持者（人間国宝）に認定された鈴木滋人さん、日本工芸会正会員の書道作家 熊本義泰さん、日展会友で七宝作家の石橋美代子さんの作品を展示します。

▲石橋美代子さん

▲熊本義泰さん

▲鈴木滋人さん