

1日に食べる野菜の目安量は350gです。生野菜の場合、両手いっぱい野菜で約120g、ゆでた温野菜の場合は片手いっぱい約120gです。この量を目安に毎食食べることが心がけましょう。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれ、健康な体づくりに欠かせません。

野菜不足にならないために、毎日の食事に野菜を使った料理をあと1皿プラスするという工夫を意識してみましょう。

手軽に野菜の栄養素を摂ることができる野菜ジュースも、活用方法のひとつです。

〈問合せ先〉保健センター TEL.0954-63-3373

《床の間コーナー》の飾り立て、鹿島美術協会50周年記念事業「鹿島をリードした芸術家たち」の計5名の絵画作品を展示します。

【第二期展示】  
鹿島の工芸の今を率いる作家たち  
11月6日(水)～12月1日(日)

【第三期展示】  
鹿島の美術の今を率いる作家たち  
12月3日(火)～12月22日(日)

奥の手、誰でも持っている。とっておきの最後の手段。皆さんは持っているでしょうか。それがあつたら苦労はしないよ。」とおっしゃる方も、「実は...」とにんまりする方も、本当は誰でも持っている。その奥の手とは左手の...昔は、左を尊重していたので、左手のことを奥の手と呼んだそうです。中国の影響だそうですが、中国も時代によって左を重んじたり、右を重んじたりしていたようです。「左遷」は、右を重んじていた時代の言葉だそうです。たいいての人が普段使うのが右手。そして、とっておきの手を奥の手というようになったようです。

万葉集には、「我妹子(わきもこ)は剣(つるぎ)にあらなむ左手の我が奥の手に巻きて去(い)なまし」とあり、こども大切な手の意味で大切な左手で連れ去っていくたい」というのでしようか。

「困った時には奥の手がある」と思っていると心強いものです。わが身を考えると、年の瀬も近づく、奥の手も使い、猫の手も借りたいこの頃です。日ごろの目配りの甘さで、ツケが回ってしまっています。秘策はどこにあるのでしょうか。きつと自分自身の決心の中にこそあるのではありませんか。

「奥の手は千手観音ほどありの心境でいたいものです。」



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! ▶ QRコード

### ◆ 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

入館料:大人300円、高校・大学生200円

小学・中学生100円

図書館のクリスマス会

### 人形劇団いちごじゃむがやってくる!

楽しい人形劇が今年もやってくる!

内容は当日のお楽しみ☆  
手作りプレゼントもあるよ!  
サンタさんもやってくるかも!?



- ・申し込み不要
- ・参加無料

12月22日(日)

14:00～15:00

場所:エイブル1階いきいきルーム (保健センター内)

郷土史講演

### 『内務官僚・田澤義舗の国家構想』

—田澤が追い続けた理想の政治とは—

内務官僚出身の田澤義舗を、日本近代史に位置付けた研究をすすめる第一人者、河島真さんによる講演です。



講師:河島真さん (神戸女学院大学文学部教授)

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

【協力:田澤記念館】

### ウラケンさんに聞いてみよう! イラストレーターってどんな仕事?

12月7日(土)9:30から  
申し込み受け付け開始

2020年1月18日(土)

14:00～15:00

場所:エイブル3階 研修室  
対象:小学生以上

定員  
50人  
参加無料

### 年末年始の休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
						は休館日
29	30	31	1/1	2	3	4

1月4日(土)は13:00～17:00まで開館

保健センター  
土、日、祝日

市民図書館 2(月)・9(月)  
16(月)・23(月)・26(木)  
29(日)～1/4(土)13時

生涯学習交流館 2(月)  
9(月)・16(月)・23(月)  
29(日)～1/3(金)

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 1686 TEL.0954-62-2151	『名刀展(Ⅱ)』 12/12(木)～2020/2/13(木)
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、 鈴木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	『浜にモチーフを求めて』 12/1(日)～2020/2/29(土)
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	『鹿島をリードした芸術家たち』～12/22(日)

### 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 TEL.0954-63-2138

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して、一般就労を目指します!

アメリカパン株式会社  
〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904  
TEL.0954-62-3218

アメリカパン村株式会社  
〒849-1313 鹿島市大字井手 3028-6  
TEL.0954-68-0087

焼肉宴会コース ※平日限定 ※3名以上  
2時間の飲み放題付き!全8品で 3,000円!  
ボリュームアップして再登場!  
こちらの切り抜きご持参で 通常4,560円が 2,280円!  
令和元年12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

SM&SE 焼肉金剛園  
創業昭和47年

# 12 2019 エイブルの木

令和元年12月号 NO.163 11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 入替制  
要整理券 整理券配布中

① 10:00～11:31  
② 14:00～15:31

※開場時間は各回上映の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。  
※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」  
©2015 Universal Studios.All Rights Reserved.

第9回 えいぶる事業  
『ボヘミアンラプソディ』  
2020年1.19(日)上映会  
エイブルホール

※開場時間は各回上映の30分前

料金/大人(一般)800円 大人(会員)500円  
高校生以下(一般)500円 高校生以下(会員)無料

発売/会員先行発売 11月23日(土)～  
一般発売 11月30日(土)～

全席自由 入替制

※先行販売はエイブル窓口のみ ※前売券が売完の場合、当日券の販売はありません。  
※プレイガイド:鹿島市生涯学習センター・エイブル、ピオ、ララベル、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」

第10回 えいぶる事業  
『玉川奈々福・三遊亭王楽 二人会』浪曲×落語  
2020年2.15(土) 大人(一般)2,500円 会員先行発売 12月14日(土)  
14:00開演(13:30開場) 高校生以下(一般)1,000円 一般発売 12月21日(土)  
エイブルホール【全席指定】 ※会員各500円引き ※当日各500円増し ※先行販売はエイブル窓口のみ

12月のエイブルホールの行事予定(11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  
◆1日(日) ドリームコンサート 2019  
◆8日(日) 令和元年度「65歳 盛年の集い」  
◆12日(木) 鹿島保育園 生活発表会  
◆13日(金) アソカ保育園 生活発表会  
◆14日(土) ことじ保育園 発表会

★15日(日) 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  
◆21日(土) 共生保育園 生活発表会  
◆22日(日) 環境講演会 プラスチックと賢く付きあいましょう  
◆28日(土) 劇団ヤマト 冬公演

エイブルパートナー  
私たちはエイブル倶楽部を応援しています。

住みよい郷土と幸せを  
佐賀西信用組合 東亜三機株式会社 (株)宮園電工 社会医療法人 祐愛会 織田病院 Yutoku

# エイブル倶楽部

えいぶる講座

現在の会員数 1022 名!  
うち市外会員 208 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 <佐賀大学有明海地域協働観測プロジェクトCOMPAS、鹿島市ラムサール条約推進室、鹿島市干潟交流館との共催>

### 《有明海を巡る市民の科学講座》～潮の満ち引きを予報しよう！～

●講師 藤井 直紀先生（佐賀大学農学部）  
●日時 12/7（土） 1回限り 10:00～12:00  
●場所 鹿島市干潟交流館（なな海）2階  
●定員 20人 ●受講料 無料

潮干狩りや干潟体験をするには潮の満ち引きを知る事が大事！  
潮の状況を知るために潮の満ち引きの仕組みや予報について学びます。

誰でも参加OK!

公開講座

### クリスマスに飾ろう！親子でワクワク！楽しい♪ ツリー☆キャンドルづくり

好きな色や香りを選んでオリジナルの可愛くてステキなクリスマスのツリーキャンドルを作ってみよう！

●講師 浦 由紀先生  
●日時 12/14（土） 1回限り 10:00～12:00  
●場所 エイブル3階 生活工房B  
●対象 小学生（保護者同伴）

●定員 15人  
●受講料 無料  
●材料費 500円（1,000円を半額補助）

（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！

## 鹿島市民及びエイブル倶楽部会員対象 初心者のための寄せ植え教室

C.冬の寄せ植え編  
●日時 1/17（金） 10:00～12:00

D.多肉植物の寄せ植え編  
●日時 2/7（金） 10:00～12:00

E.春の寄せ植え編  
●日時 3/13（金） 10:00～12:00

●講師 黒田 淳也先生  
●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 1,500円（3,000円を半額補助）

※申込みは12月3日より受付スタート。  
C～Eから1人1講座のみの受講となります。

受講料 無料

会員対象

## ゼロから始める大人のための脳トレ英会話②

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。

《昼コース》  
●講師 田中 勝子先生  
●日時 1/21～6/23 月2回 火曜日 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 ●お申し込み代 1,500円程度

《夜コース》  
●講師 田中 勝子先生  
●日時 1/9～6/25 月2回 木曜日 19:00～20:30 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 ●お申し込み代 1,500円程度

開講準備中！

- 書道入門（夜）火曜日 令和2年2月より開講決定！
- ヨガ（夜） ・リズムダンス（午後）水曜日予定！

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 ・さが維新総踊り
- ・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

問合せ先：エイブル事務局 TEL.0954-63-2138

## 『アミューズ・クインテット コンサート』 レポート

えいぶる事業

10月20日、秋の穏やかな日曜の午後、エイブルホールでアミューズ・クインテット(木管五重奏)のコンサートを開催しました。フルート、オーボエ、クラリネット、ファゴット、ホルンの国内の一流奏者を迎え、各楽器の特徴のお話を交えながら、古典、近代、そしてミュージカルとバラエティに富んだ演奏で心に沁みる演奏会でした。

また、前日には、当ホールで出演者による市内中学校の吹奏楽部対象の楽器クリニックを実施し、プロの指導を受けるまたとない機会に、わずか2時間のレッスンでしたが、その上達ぶりに講師の皆さんも感心されていました。

このコンサートは、三井住友海上文化財団の助成を申請し、低価格のチケット代でクラシック音楽を地域の皆さまに楽しんでいただけるコンサートでした。お越しいただいたお客様の声をご紹介します。



☆クリニック終了後、講師の皆さんと一緒に記念撮影☆



♪心地よい音色に会場が包まれました♪

▲左からフルート：若松 純子さん、オーボエ：杉原 由希子さん、ホルン：信末 碩子さん、ファゴット：井上 俊次さん、クラリネット：大浦 綾子さん

### お客さまアンケートより

- ◆普段、なかなか聴かないジャンルの曲を聴けて良かったです。全員で一緒に演奏している感じが音と目で感じることができました。目でも耳でも楽しめました。（嬉野市/高校生）
- ◆分かりやすく楽器の紹介、初心者でも楽しめる曲目とても楽しく過ごせました。パンフレットにも詳しく書いてあり、読んでいて面白かったです。こういう機会が増えると嬉しいです。（鹿島市/20代）
- ◆吹奏楽が大好きで聴きにきました。音程やリズムが正確ですごいと思いました。これからまた機会があったらぜひ、聴きにきたいです。（太良町/中学生）
- ◆私は、全然楽器に対する知識がないのですが、楽器紹介がとても分かりやすく楽しく学ぶことができました。とても楽しく素敵なコンサートでした。（鹿島市/30代）
- ◆楽器の曲目についての分かりやすい説明があり、とても心地良い時間に感じられました。一流の方々の演奏を身近に聴くことができとても良かったです。（鹿島市/60代）
- ◆孫が中学に入り、オーボエを始めましたので、どんな楽器か、より興味が湧きました。ちょうど、この木管五重奏の案内を見て楽しみにまいりました。素晴らしい演奏、分かりやすいお話など有意義な時間を過ごさせてくださいました。（鹿島市/70代）
- ◆初めて来場しましたが、きれいなホールで心地よく演奏を聴きました。アンサンブルにはちょうどいいと思います。演奏もとてもよく、いいリフレッシュの機会となりました。（長崎県/50代）

## 広告 いろいろな税金 ～個人の税金(所得の種類)その5 給与所得①～

今月は、給与所得についてお話しします。

給与所得とは、勤務先から受ける給料、賞与などの所得をいいます（退職金は除きます）。

給与所得は、給与収入（総額）－給与所得控除額－特定支出（ほとんど事例がない）で計算します。

例えば年間収入360万円の場合は360万円－126万円＝234万円が給与所得です。

サラリーマンには必要経費が認められないので、その代わりに給与所得控除額が置かれています。

さて、年末調整の時期になりました。生命保険、損害保険の控除証明書、扶養の変更などご確認ください。

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

## 『鹿島美術人協会 50周年記念展』シンポジウム レポート

床の間コーナー

10月13日（日）から20日（日）まで、『鹿島美術人協会 50周年記念展』がエイブル、市民ギャラリー（ショッピングセンター ピオ4階）を会場に開催され、初日の13日（日）には、エイブルホールで記念シンポジウム「鹿島の美術 50年のあゆみ」が開催されました。

パネリストに金子剛さん、熊本義泰さん、鈴木滋人さん、杉光定さん。コーディネーターとして土井敏行さんが登壇されました。

またエイブル2階床の間コーナーでは、10月から12月まで記念展《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」》を開催しています。現在の展示内容は5面をご覧ください。



▲シンポジウムの舞台



▲客席からの質問を聞くパネリストの皆さん

今回のシンポジウムは、鹿島美術人協会も50年の経過を得て、創立当時の経緯やその後の会員の研鑽などを紹介することから、文化の継承と発展を再確認しようと企画されました。

この日は朝から晴天に恵まれ、会場には100名を超える方が来場されました。登壇者は「鹿島美術人協会 50年のあゆみ」という演題で、それぞれの立場や関わりなどを述べてもらう形式で進められました。

鹿島美術人協会創立が昭和44年、それまでの鹿島周辺の美術環境や芸術家の存在はどうであったのか報告されました。特に生誕400年を迎えた雲谷等顔を筆頭に天龍道人、松尾松濤、野口謙次郎は画家一筋で、佐々木義政、中尾篤一は教育者であり作家という実力者の面々です。これらの人はまだ多くは知られていません。シンポジウムに参加した人の感想にも、名前だけでも知ることができ鹿島の美術史を再認識できたとの声も聞かれました。

ところで、その後の鹿島美術人協会設立は、当時の芸術家、医者など美術を愛するものが結束して鹿島の文化を牽引しよう、という強い意志で始まりました。また美術人協会の「人」にこだわった名づけは、他組織との類似性を無くすためだったと当時事務局長だった金子さんが述べられました。

発足当時は、K教室（金子さんから絵画の指導を受ける社会人や学生の集まり）のメンバーが下支えをして、いろいろなジャンルの会員が出品していたそうです。また、その折々に名だたる芸術家からのアドバイスや交流会などで楽しく得るものが多かったとのことでした。その中でも熊本さん、鈴木さんのお二人は都会から帰ってきて美術を語る仲間を得たのも、この美術人協会の存在が大きなものであったと語られました。

また、生涯学習の観点から、現況の「床の間コーナー展示」も今回の「鹿島の四大巨匠展」が100回目の節目の展示になり、美術人協会会員の展示回数が6割を占めていることの驚きと役割と意義を再確認する契機となりました。

次に、これからの美術人協会の在り方や方向性への意見をそれぞれ語られました。

金子さんからは分野の違いはあるが書道や写真などを包含し、総合的な芸術・文化の枠組みを再構成して組織の弱体化を補う発想はどうかと発言がありました。それに加え、これだけの芸術家の存在を再認識する中で、是非美術館の建設や後援会組織など後押しする運動の促進を図っていただきたいとも述べられました。

熊本さんは、浜宿スケッチ大会のような未来を担う子供たちへの教育的関わりをもっと創出するべきではないか、鈴木さんは、美術を通して郷土愛や生活文化を高めていく働きかけをすることが必要だ。杉光さんは人とのつながりを大事にし、サークルや絵画教室や若い芸術家との交流を促進したいということも語られました。

最後に、土井さんが鹿島市がセンスのある人づくりや街づくりに美術人協会および文化連盟の関わりが不可欠であると述べられ、今後の発展に期待するとしてまとめられました。



▲エイブル3階の展示



▲協会員による作品解説も（金子さん）