

夏の水分補給 ～5つのポイント～

保健センター

いよいよ夏本番！たくさん汗をかく季節になりました。
わたしたちの身体は、汗をかくことで体温を一定に保っています。
しっかりと水分を補給することが大切です。

1.こまめに

暑い日や運動時には、のどが渇く前に意識的に水分補給を行いましょう。

2.少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収出来ません。
胃腸に負担がかかり、食欲がなくなることも。

3.適温で

キンキンに冷えたものでは内臓は冷え、夏バテの原因に。
少し冷たいと感じる5～15℃が適温です。

4.ミネラルも

汗をかくことで、水分と一緒にミネラルも失われます。
でも、飲み過ぎには注意しましょう。

5.食事からも

三食しっかり食べることで、栄養補給と共に水分・ミネラル補給にもなります。

〈問合せ先〉保健センター TEL.0954-63-3373

「エイブルからこんにちは」
館長 永池 守
一 番 通 夜 (こ お や) と 夏 休 み
毎 年 八 月 三 十 一 日、琴 路 神 社 で 行
わ れ る 夏 祭 り。
台 風 除 け と 豊 作 を 祈 願 し て、立 春
か ら 三 十 日 の 前 夜 に 行 わ れ る。こ
れ を 「一 番 通 夜」と 呼 び、以 降 三 百
二 十 日 を 二 番 通 夜、二 百 三 十 日 を
三 番 通 夜」と して 合 計 三 回 繰 り 返
さ れ る。
地 域 の 人 々 が 順 番 に 琴 路 神 社 に
集 ま り、そ れ ぞ れ の 地 区 に 伝 わ る 笛
や 太 鼓・鉦 などの 浮 立 が 披 露 さ れ
る。浮 立 が 夜 を 通 じ て 奉 納 さ れ る
こ と か ら 通 夜 と 名 が つ い た。
毎 年 八 月 の 夜 に は、浮 立 の 音 が 遠
く か ら 響 い て き て、練 習 に い よ い よ
熱 が 入 っ て き た と 感 じ る。
子 ども の 頃 の 通 夜 は、夜 で も 遊
べ、人 も 賑 わ い、提 灯 持 ち の 小 銭 で
露 店 の 「く し 引 き」な ど 楽 し い こ
と が っ け っ け っ け っ け っ け っ け っ け
と ぐ っ け っ け っ け っ け っ け っ け
よ く 覚 え て い る の が 「ス ル メ と
り、ス マー ト ホール み た い な ヒー
玉 を ハネ で 弾 い て 穴 に 入 れ る と 竹
串 の スル メ が 一 本 と か 二 本 と か、一
番 多 く 取 れ る 穴 は 十 本 が も ら え た。
あ る 時、偶 然 に も 五 本 が も ら え る
穴 に ヒー玉 が 入 っ た。「や っ た ー お
ん ち ゃ ん！五 本 当 た っ た ー」と 大 声
を 上 げ、自 慢 げ に たい ら げ た。五 本
分 の スル メ の タレ で、口 の 周 り は 真
っ 黒 け。
で も 一 番 通 夜 の 掃 り 道 は 祭 り の
後 の 寂 し さ と、明 日 か ら は 学 校 と い
う 現 実 感 で い つ も 気 は 重 か っ た。

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。
お問い合わせは 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じて、一般就労を目指します!
AmicaPan 株式会社
〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904 TEL.0954-62-3218
AmicaPan 株式会社
〒849-1313 鹿島市大字津ノ木 3028-6 TEL.0954-68-0087

新型コロナウイルス感染防止にもパワーを発揮!!
大換気量の無煙ロースター使用
店内の空気を概ね3分半で入れ替えています。
※一般飲食店は約24分、1時間あたりの空気の入れ替え回数約6.6倍!!
ボリュームセット が更にボリュームアップして再登場!!
ごちのチラシご持参で通常4,560円がなんと半額2,280円!!
※切り取ってご使用ください ※他割引券との併用不可 令和2年8月末まで有効
SMASSE 創業 昭和47年 焼肉 金剛園
営業時間 17時～24時 木曜 初導入 定休
鹿島市大字井手 1465 TEL.0954-62-4187

図書館からのお知らせ

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

理科教室@おうちでクラフト 8月1日(土) ~ 23日(日)

今年の理科教室はおうちで挑戦!(3密対策)
本を借りた人に、おうちで作れるクラフト3種類が入ったキットを配布します。

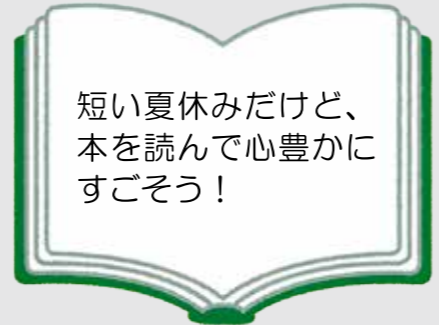
クラフトの作り方や実験の動画を、図書館HPで公開します!

【クラフトキット内容】
くだものコマ
ジャンプ人形
浮かぶ玉

対象 小学生
100セット限定
※無くなり次第終了



夏休み特集展示
『読書感想文を書こう!』
7/18(土)~8/30(日)
▶感想文教室講師による書き方テキストを館内に掲示
▶感想文課題図書・感想画指定図書の展示・貸出
▶図書館スタッフが選んだ、感想文おすすめ本の展示・貸出
▶おすすめ本を借りた人に、書き方テキストを配布



短い夏休みだけど、本を読んで心豊かにすごそう!

延期していた『子ども図書館司書体験』を行います。
8月10日(月・祝)



9:00~11:30 3~6年生
13:30~16:00 1~2年生

新型コロナウイルス感染防止のため、5月の実施を延期していましたが、夏休みに行います。

応募者のなかから選ばれた小学生12人が、貸出・返却や本の修理など、図書館の仕事を頑張ります!
みなさん応援をよろしくをお願いします!!



8月の休館日

保健センター	土、日、祝日
市民図書館	3(月)・11(火)・17(月) 24(月)・27(木)・31(月)
生涯学習交流館	3(月)・11(火)・17(月) 24(月)・31(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(無休)	鹿島市古枝乙1686 TEL.0954-62-2151	『第36回 郷土作家展』~8/6(木) 『名刀展(Ⅰ)』8/10(月・祝)~11月中旬
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	『白描画の模写とは~模写は何をもたらすのか~』~8/31(月)
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	『杉光政実展』~10/4(日)

8 2020 エイブルの木

令和2年8月号 NO.171 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/kashimacc
ホームページ http://kashima-able.com/ 携帯電話でアクセス! ▶

「森麻季 ソプラノリサイタル」
振替公演中止のお知らせ

8月9日(日)に振替公演を予定しておりました「森麻季ソプラノリサイタル」は、新型コロナウイルス感染症の収束する見通しが立っていないことや、お客さま及び出演者、スタッフの安全を第一に考え、誠に残念ではございますが、公演中止とさせていただきます。

公演を楽しみにお待ちいただいた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。
チケットの払い戻しにつきましては、エイブルで行いますので、お手続きをお願いいたします。
一日も早い事態の収束を願いつつ、近い将来に本公演を開催 できますよう努めてまいります。 詳細は3ページをご覧ください。森麻季さんからのメッセージも掲載。



令和2年度 第1回エイブル事業
《避難訓練コンサート》参加者募集!!

《避難訓練コンサート》では、コンサート中に災害が発生したという想定で、観客参加型の避難訓練を行います。日本赤十字社講師による防災セミナーの後、コンサートを開始。演奏の途中で地震と火災を知らせる合図があった後、職員の指示に従って避難していただきます。訓練終了後は、引き続き最後まで演奏をお楽しみいただけます。演奏は、佐賀市を拠点とする「アルモニア管弦楽団」のメンバーからなる弦楽四重奏です。

と き:9月5日(土) 開場13時 開演14時
と ころ:エイブルホール
入場無料 全席自由【要整理券】
整理券配布開始:7月25日(土)~
整理券配布場所:エイブル2階 事務局
定 員:100人

※定員になり次第、整理券配布終了。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、使用できる座席を限定しています。



8月のエイブルホールの行事予定(7月1日現在) ※予定は変更になる場合があります。★はエイブル主催事業 ◆は貸館です
エイブルホール
16日(日) ◆第32回 山下ピアノ教室 ピアノ発表会
20日(木) ◆同和問題講演会
27日(木) ◆人権学習会

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 祐徳自動車株式会社

エイブル倶楽部

現在の会員数 1096 名!
うち市外会員 243 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。

公開講座

よしのがり牟田と学ぶ キャッシュレス講座 〈さが県政出前講座〉

新しい生活様式の中で推奨されている「キャッシュレス決済」。言葉を聞いたことはあるけれど、よくわからないという方も多いのではないのでしょうか。県内で活躍されている、よしのがり牟田さんをナビゲーターに迎え、「キャッシュレスとは?」「キャッシュレスのメリット・デメリット」、「キャッシュレスの使い方」などの基本的な知識や最近の話題を軽快なトークを交えて楽しく学べる講座です。



▲よしのがり牟田さん

- ナビゲーター よしのがり牟田さん（ラジオパーソナリティ）
- アドバイザー 森 文孝さん（株式会社プライム IT インストラクター）
- 日時 8/25（火） 1回限り 10:00~11:30
- 場所 エイブル3階 研修室
- 定員 20人（先着順）
- 受講料 無料

誰でも参加OK!

キャッシュレス決済ってなに?

募集中の要望講座

- ・エイブルに講座の要望を出してみませんか?
- ・条件が揃えばどなたでも講座を開講することが出来ます!
- ・「学びたいこと」、「教えたいこと」がある方はお気軽にお問い合わせください。
- ※要望講座の掲載期間は1年です。
- ※期間内に同じ曜日、同じ時間帯で条件が揃わない場合や、希望者が集まらない場合などは、募集の取り下げとなります。

	講座内容	募集期限
学びたい講座	エレキギター（初心者）	令和2年7月
	ケーナ	令和2年7月
	ディスコミュージックエクササイズ	令和2年8月
	演劇	令和2年9月
	アコースティックギター	令和3年1月
教えたい講座	アコーディオン	令和3年1月
	デコパージュ	令和3年1月
	絵手紙	令和3年7月
	タティングレース（安富加代先生）	令和2年9月
	手芸教室（吉村ゆかり先生）	令和3年4月

広告 いろいろな税金 ~個人の税金(所得の種類)その12 令和2年度の所得税の改正~

- 今年の改正で主なものを3つご紹介します。
1. 寡婦控除の見直し。
 - ① 結婚歴や性別にかかわらず、生計を同じとする子を有する単身者について、「ひとり親控除」35万円を控除する。（ただし、住民票で事実婚であることが明記されている場合を除く）
 - ② 扶養者のない寡婦については引き続き27万円の寡婦控除を適用。子以外の扶養者を持つ寡婦寡夫には500万円以下の所得制限を設ける。
 2. 国外居住親族にかかる扶養控除・・・外国にいる30歳以上70歳未満の扶養親族は、留学生・障害者他一定の条件を満たさない場合は扶養控除の対象にしない。
 3. 次に掲げる低未利用土地等を譲渡した場合、100万円の所得控除を設ける。
 - ① 500万円以下の譲渡。
 - ② 5年以上の所有期間がある。
 - ③ 都市計画区内にある。
 - ④ 譲渡前後の利用について市町村長の確認がされた土地。

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

「森麻季 ソプラノ リサイタル」チケット払い戻しのお知らせ

えいぶる事業

下記のとおり払い戻しを行いますので、チケットをご持参いただき、お手続きをお願いします。

《期間》7月2日（木）～9月1日（火）まで
《方法》お手持のチケットと交換（必ずチケットをお持ちください。）
《場所》鹿島市生涯学習センター・エイブル 2階

- ※エイブル以外のプレイガイドでは、払い戻しはできません。
- ※チケット購入時に発生した振込手数料、郵送料などは払い戻しの対象となりませんので、ご了承ください。
- ※購入時にクーポン券でお支払いをされている方につきましては、同額のクーポン券での返金となります。
- ※払戻期間を過ぎての対応はできませんのでご了承ください。
- ※なお、市外遠方の方でエイブルへの来館が困難な方は、現金書留にて返金します。詳しくはエイブルホームページをご覧ください。



©Yuji Hori

森麻季さんからのメッセージ

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今年2月29日、3月1日、鳥栖と鹿島の公演にお伺いする予定でしたが、2月の時点で8月8日と9日に残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期になりました。おかげさまで多くの皆さまにチケットをご購入いただき、8月にお伺いできることを楽しみにしておりましたが、ソーシャルディスタンスの問題があって、8月には開催できないと連絡を受けました。1000人規模のコンサートなどの開催がようやく許されるようになった今ですが、まだ先が見えないために一旦中止とし、2021年度に改めて延期される予定と決定されたようです。鳥栖、鹿島の主催者の皆さまも、お客さまにより安全で安心してコンサートをお楽しみいただけるようにご尽力くださっています。先へ先へと公演が伸びてしまってお大変恐縮ですが、どうか2021年度に改めてお目にかかれようように！鳥栖、鹿島の皆さまと共に、素敵な音楽をお楽しみいただける日を今から心待ちにしております。

森 麻季

令和2年度 第1回えいぶる事業『避難訓練コンサート』に参加しませんか?

えいぶる事業

と き:9月5日(土) 開場13時 開演14時
と ころ:エイブルホール

入場無料 全席自由 【要 整理券・健康チェック表】
整理券配布開始:7月25日(土)~
整理券配布場所:エイブル2階 事務局

定員100人(定員になり次第、整理券配布終了)

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のご協力をお願いします。

- ・整理券と一緒に健康チェック表をお渡しします。またお名前と緊急連絡先を控えていただきます。
- ・健康チェック表は入場時、整理券と共に受付に提出してください。
- ・お名前と緊急連絡先は、来場者から感染者が発生した場合、必要に応じて保健所などの公的機関へ情報提供をします。
- ・警報発令や新型コロナウイルス感染拡大状況によってやむを得ず公演を中止または延期する場合がありますので、予めご了承ください。
- ・公演中止または延期の際は、緊急連絡先へのご連絡、当財団ホームページなどでお知らせします。

※車いす席あり(事前にお申込みください)

※当日防災に関するパネル展示も予定しています。

予定曲目

- ・パッパ作曲 管弦楽組曲第3番より アリア、ガヴォット
- ・ドボルジャーク作曲 ユーモレスク
- ・スタジオジブリ「となりのトトロ」より ...ほか

プログラム

- ① 開演:挨拶・コンサートの説明
- ② 日本赤十字社 講師による防災セミナー
- ③ アルモニア管弦楽団による演奏
- ④ ≪演奏中に地震・火災発生≫ ~コンサート中断~
- ⑤ 避難
- ⑥ 休憩
- ⑦ 講習
- ⑧ コンサート再開 ~アルモニア管弦楽団による演奏 16時10分終演予定

〈かしまぐるっとミュージアム〉紹介① 『祐徳博物館』

床の間コーナー

「かしまぐるっとミュージアム」とは、市内の博物館、美術館を紹介するコーナーです。「祐徳博物館」「染織資料館」「岩永京吉美術館」「鹿島市民図書館」「エイブル床の間コーナー」の5施設の展示予定を、本誌「エイブルの木」6ページにお知らせしています。今月号から1館ずつ紹介していきます。1回目は「祐徳博物館」です。

【ご挨拶】祐徳稲荷神社は、貞享4年(西暦1687年)肥前鹿島藩主鍋島直朝公の室、花山院萬子嬢によって創建された稲荷神社で、衣食住の守護神として広く信仰され、全国各地より年間数百万の参拝者をお迎えしています。

祐徳博物館は、その多くのお客さまに当地方の伝統文化を紹介するべく設立されたものです。

祐徳博物館の企画としては、常設展のほかに鹿島錦展、書道展、絵画展などを開催していますが、今後共色々な企画展を続けていきたいと思っておりますので、皆さまのお越しをお待ちしています。

【沿革】昭和30年、祐徳稲荷神社御宝物、郷土考古出土品を展示した祐徳博物館を設立。昭和32年、佐賀産業観光博覧会開催のとき、祐徳稲荷神社外苑に美術館が設立され、終了後、神社が引き継ぎ、祐徳博物館の内容を拡充しました。以後昭和43年、46年、49年の増改築を経て現在に至っています。

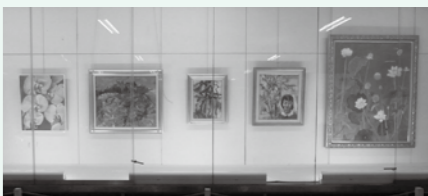
【常設展】

- ・祐徳院殿御遺物
- ・祐徳稲荷神社御宝物
- ・旧鹿島藩歴代藩主の鎧兜
- ・美術刀剣・陶磁器・絵画・鹿島錦



『第36回 郷土作家展』開催中 ~8月6日(木)

絵画の金子剛・下村康二・杉光定
鶴田英昭・乗田貞勝・光武洋、染織の鈴田滋人(人間国宝)、陶芸の熊本義泰、七宝の石橋美代子の郷土鹿島ゆかりの作家展です。



『名刀展(Ⅰ)』8月10日(月・祝)~11月中旬

祐徳稲荷神社所蔵の名刀のうち、歴代忠吉を中心に11振りを展示します。また、常設展示場では、佐賀県指定文化財・備前長船康光、土佐吉光の太刀、備後國藤原貞正則の刀など古刀も展示しています。

開館日時:9時~16時30分(年中無休)

拝観料:大人300円 大学生・高校生200円 小・中学生100円

住所:佐賀県鹿島市古枝乙1686 祐徳稲荷神社外苑

電話:0954-62-2151 FAX:0954-62-2153

ホームページ:https://www.yutokusan.jp/about/museum/



「床の間コーナー」2階エヘクター前
杉光政実作品展
響きあう色彩
嬉野市塩田町生まれの画家・杉光政実さんの作品を展示しています。
杉光さんは、行動美術協会と鹿島美術人に所属し、制作活動をされています。
昨年は、行動美術協会主催の公募展「第74回行動展」で、『モリノ1』が最高賞に次ぐ会友賞に輝きました。
そして、12年間の会友を経て会員に推挙されました。
前期は、廃墟の遊園地をテーマに描かれた「風の下で」シリーズ3点を展示しています。大人の身勝手な行為で、子どもたちの未来をなくさないでほしいという思いが込められています。
後期は、『モリノ』シリーズを展示予定です。
〔前期展示期間〕6月30日(火)~8月1日(土)
〔後期展示期間〕8月4日(火)~10月4日(日)

ご本人によるチャリートークを開催します
日時:9月20日(日)10時~
場所:エイブル3階 研修室

▲「モリノ」(後期展示)

広告 「わかくす」通信 2020.8

5月末の佐賀新聞の「消費者の日」特集でも掲載してもらいましたが、「手数料は低額」などと称して給料日を返済日として融資をする「給与ファクタリング」にはご注意ください。形式的には、返済方法が勤務先からの債権一部譲渡などとなっておりますが、結局は、給料日に勤務先からもらう給与で返済

「給与ファクタリング」に注意を

する「単なるヤミ金融」(金融庁公式見解)です。低額の手数料と言っても、年率換算では数百%の利息です。当事務所に対応した事案では、弁護士介入で取り立ては止まりますが、給料日まで苦しくても、安易に高利融資に手を出すのではなく、公的機関へご相談ください。(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 辻 泰弘 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

