

野菜を1日 350g食べましょう!

保健センター

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、毎食食べることを心がけましょう。

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



「海の哀歌」シリーズ

《床の間コーナー》2階エベーター前
光武洋展「海の哀歌」
独立美術協会会友で、鹿島美術家協会にも所属されている画家光武洋さんの作品を紹介いたします。
教員として県内の高校で指導しながら作品を描き、独立展や佐賀県展、佐賀美術展などに多数の入賞歴があります。
光武さんは、有明海を生涯の制作テーマにされています。今回は、「海の哀歌」シリーズを展示しています。幼いころから慣れ親しんだ有明海は、今では生き物が少なくなってきたり、作品には人間が壊してしまった海への憂いが表現されています。
【展示期間】
12月27日(日)まで

「床の間コーナー」2階エベーター前
光武洋展「海の哀歌」
独立美術協会会友で、鹿島美術家協会にも所属されている画家光武洋さんの作品を紹介いたします。
教員として県内の高校で指導しながら作品を描き、独立展や佐賀県展、佐賀美術展などに多数の入賞歴があります。
光武さんは、有明海を生涯の制作テーマにされています。今回は、「海の哀歌」シリーズを展示しています。幼いころから慣れ親しんだ有明海は、今では生き物が少なくなってきたり、作品には人間が壊してしまった海への憂いが表現されています。
【展示期間】
12月27日(日)まで

エイブルから こんにちわ



館長 永池 守

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!
アメリカン株式会社
〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904 TEL0954-62-3218
株式会社
〒849-1313 鹿島市大字ノホ 3028-6 TEL0954-68-0087

忘年会にどうぞ!!
焼肉宴会コース 平日限定 3名以上 土・日 500円アップ
2時間の飲み放題付き! 全8品でなんと 3,000円!
ボリュームセット ※切り取り ※お刺身は別途追加 ※お刺身とのお刺身不可
ポリリュームアップして再登場! 2,280円!
大換気量の無煙ロースター使用 2,880円!
焼肉金剛園

お店の味をご自宅で!!
おうちで焼く肉
テイクアウト
バラエティ盛り
【7品】
2,880円

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! ▶



図書館からのお知らせ

としょかんからのプレゼント おうちで楽しむ「いちごじゃむの人形劇」

毎年恒例の人形劇回いちごじゃむさんの人形劇。
今年はおうちで動画を楽しもう!
子ども図書館サポーターも手遊びをして登場します。
どんな人形がでてくるかな? お楽しみに!

動画配信期間
12月24日(木)~1月14日(木)
動画配信場所
図書館ホームページ

動画がみられる QR コード付きのプレゼントをサポーターが手作りし、12月24日(木)から図書館で配ります★限定150個。なくなりしだい終了します。

読み語りボランティア講座報告

9/27(日)に読み語りボランティア講座の演習・応用編を行いました。
佐賀女子短期大学名誉教授の白根恵子さんを講師に迎え、小学校高学年や中学生向けの読み語りなどについてお話いただきました。おはなしの実演もたくさんしてもらい、充実した内容の講座でした。



本の修理ボランティア講座報告

10/25(日)に本の修理ボランティア講座1回目を行いました。
講師は長年図書館で修理ボランティアとして活動されている吉武さん。講師から修理のコツなどを教わりながら、ページが外れたり、破れたりした図書館の本の修理を実践してもらいました。



どちらの講座でも、図書館のボランティアに登録していただきました!

年末年始の休館のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	2021年 1/1	2
3	4	5	6	7	8	9

12月28日(月)から1月4日(月)まで、図書館は休館します。
1月5日(火)は9時30分から19時まで開館します。

保健センター
土、日、祝日
市民図書館
7月・14月・21月
24月・28月~1/4月
生涯学習交流館
7月・14月・21月
28月~1/4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 『名刀展(Ⅱ)』~令和3年2/13(土)
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 『残されなかった作品一幸せを描くことの意味』12/1(火)~令和3年2/28(日)
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学資料』~12/27(日)
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 『光武 洋展 ~海の哀歌~』~12/27(日) 『下村康二 作品展』令和3年1/5(火)~3/28(日)

12 2020 エイブルの木

令和2年12月号 NO.175 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/kashimacc
ホームページ http://kashima-able.com/ 携帯電話でアクセス!▶

令和2年度 第5回エイぶる事業 「リズムにのって旅にでよう!」空に油 コンサート & アフリカや南米の打楽器といっしょに

ヤヒロトモヒロ(パーカッション)、鬼怒無月(ギター)、宮田岳(ベース・ボーカル)の3人によるスーパーバンド「空に油!」百戦錬磨の3人ならではの強力な化学反応!演奏のみならず世界の打楽器紹介や、歌もお楽しみに。
と き:12月6日(日) 開演14時(開場13時30分)
ところ:エイブルホール 全席指定 販売中(消費税込)
入場料:■大人2,000円(会員1,000円) ■高校生以下1,000円(会員500円)
※当日各500円増し
※車いす席あり(事前にお申込みください)
※未就学児の入場不可(託児あり11/21×切)
プレイガイド:エイブル事務局、ゆめタウン武雄、佐賀市文化会館
※前売券が完売の場合、当日券の販売はありません
今回は大人会員 1,000円引!! この機会にぜひご入会を!!
写真:Tomoya Takeshita



令和2年度 第6回エイぶる事業 エイブルからのクリスマスプレゼント 「ペット2」上映会

飼い主がいらない間のペットたちが巻き起こす騒動を描いた人気のシリーズ第2弾。犬のマックスとデュークを始めとした個性的なペットたちが、新たな仲間を加えてさらなる大騒動を巻き起こす。
と き:12月20日(日)
①10:00~11:26 ②13:00~14:26 ③15:30~16:56
ところ:エイブルホール 入場無料、要整理券、全席指定
整理券配布:11月22日(日)~ ※お一人様4枚まで ※配布枚数になり次第配布終了
整理券配布場所:エイブル2階事務局、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」



現在全館で空調設備の大規模修繕工事中です。工事中の施設は、新規の利用申込みはできません。詳細は3ページをご覧ください。工事の予定は変わる場合があります。最新の情報はホームページでお知らせします。ご不便をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

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。
ホエイブル 3日(木) ◆アソカ保育園 生活発表会 6日(日) ★第5回エイぶる事業「空に油 コンサート」
4日(金) ◆鹿島保育園 生活発表会 19日(土) ◆共生保育園 生活発表会
5日(土) ◆こじ保育園 発表会 20日(日) ★第6回エイぶる事業「ペット2」上映会

エイブルパートナー 佐賀西信用組合 東亜三機株式会社 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 988 名!
うち市外会員 205 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。

申込 受付中のえいぶる講座 受講には事前に申し込みが必要です。

会員対象

書道教室（初級編）夜コース②

パート①より少しステップアップして、楷書の基本を中心に作品作りに挑戦します。

- 講 師 永池 守（エイブル館長）
- 日 時 1/19～6/8（火）**全12回** 19：30～21：00
- 場 所 エイブル3階 研修室
- 定 員 20人
- 受講料 500円/1回



▲講座風景 書道で心を整えましょう。

公開講座

有明海科学の市民講座 海の健康診断（オンライン中継）

海の状態を調べるために、様々な観測が行われています。観測から診断まで、その過程を紹介します。エイブル会場では、干潟展望館での講義をオンライン中継します。

- 講 師 佐賀大学農学部 特任助教 藤井 直紀さん
- 日 時 12/19（土）**1回限り** 13：30～15：30
- 場 所 エイブル3階 生活工房A（サテライト会場）
- 定 員 20人
- 受講料 無料

誰でも参加OK!

講師募集

現在、下記の講座の講師を募集しています。詳しくは、エイブル2階事務局へお気軽にお問合せください。

◆ダンスミュージック・エクササイズ

開講準備中

お楽しみに!

◆アコースティック・ギター

令和3年5月開講予定。講師は中村 幸男さん。

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できます！
 - ・「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	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
	二胡	令和3年 9月
	健康マージャン	令和3年 9月
教えたい講座	手芸教室（吉村 ゆかりさん）	令和3年 4月
	サーキットトレーニング（山口 利恵さん）	令和3年 11月
	糸かけ曼茶羅の世界（宮崎 聡子さん）	令和3年 12月

広告 いろいろな税金 個人の税金 その16 ～年末調整～

年も押し迫り、事業者・給与所得者にとっては年末調整の時期になりました。保険料控除証明書等、職場に提出する書類は例年と同じですが、今年は少し違った取扱いがあります。8月号でお知らせした所得税の改正により、①寡婦控除の見直し ②外国人労働者の国外扶養親族の対象見直し が従来と異なるところです（年明けの確定申告も取扱いは同じ）。特に、寡婦控除については、「ひとり親控除」が新設されました。控除を受けるためには本人が職場の担当者に「該当する旨」を伝える必要があります。個人のプライバシーに関することでもあり、担当者も聞きづらい面もありますが、双方で確実な情報伝達が望まれるところです。今年は、新型コロナウイルスに苦しめられた1年でした。来年は、そこから解放されて以前の生活に戻れることを願っております。

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

演劇公演『ウラシマコタロウ』レポート

えいぶる事業

10月18日（日）ジスター公演「ウラシマコタロウ」をエイブルホールにて上演しました。本作は、昔話の「浦島太郎」とは少し違う「ウラシマコタロウ」のお話でしたが、分かりやすいストーリーだったので、演劇を初めて鑑賞する方にも、楽しんでいただくことができました。

「浦島太郎」は、浜辺で助けたカメに連れられて竜宮城に行きますが、「ウラシマコタロウ」は、浜辺でカメに助けられています。

亀吉というそのカメは、コタロウを乗せて竜宮城へ。乙姫様のおもてなしを受けて、舞い踊りを楽しんだコタロウですが、いじめに遭い転校していったヨシオ君のことを思い出し、「ヨシオ君を捜して、助けられなかったことを謝ろう」と決心します。

亀吉やヨシオ君、コタロウを通して、「自分で考えたことを行動に移すことの大切さ」や「離れていても友情は変わらないこと」を教えられた内容でした。子ども向け公演として開催しましたが、大人の方にも生のお芝居の良さを感じてもらえたようです。

また、劇中の竜宮城でのエンタテインメントショーでは、市民参加団体による二胡演奏【二胡二胡クラブ】、日本舞踊【日本舞踊藤松会】、フラダンス【フラ ハラウ ナー ホク リィ】の素晴らしい演奏や踊りで、宴も盛り上がり、コタロウと一緒に会場のお客さまも楽しい時間を過ごすことができました。



竜宮城でもなしを受けるコタロウ



【二胡二胡クラブ】



【日本舞踊藤松会】



【フラ ハラウ ナー ホク リィ】

アンケートから

- ◆小学生の娘と一緒に観ました。悲しくもありましたが、現代社会の抱えることもありましたね。心温まりました。（40代/女性）
- ◆考えさせられる劇でしたが、とても良かったです。久しぶりに刺激になりました。（70代/女性）
- ◆内容が本当に感動した。勇気もらった、コタロウにも感動した！すばらしかった！（小学生/女性）
- ◆久しぶりのえいぶる事業で良かったです。今後楽しみなイベントが増えることを期待しています。（70代/女性）
- ◆マウスシールドでの演劇は大変だったと思いますが、withコロナで自然に見えました。重たいテーマでしたが、最後心に落ちました。（60代/女性）
- ◆小さいお子さんには、ちょっと難しいかもしれませんが、小学生以上のお子さんに、もっと観てもらえたらよかったですかなと思いました。（60代/女性）
- ◆今日は楽しい舞台をありがとうございました。全国の子どもたちに観てほしいです。コロナに負けずにキャスト・スタッフの皆さん頑張ってください。（60代/女性）

【エイブル全館の空調工事のお知らせ】

エイブル全館（市民図書館、保健センターを含む）は、空調施設の大規模な修繕工事に入っています。各施設は工事期間中、空調が効かなくなりますが、すでに予約されている方や図書館の利用はできます。**ただし工事期間中の新たな利用申込みはできません。**

詳しくは下記工事スケジュールをご覧ください。工事スケジュールは変更になる場合があります。最新のスケジュールはホームページでお知らせしますのでご確認ください。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

	1 階	2 階	3 階
保健センター	10/19～11/30	調理実習室 11/27～12/29	ホール R3. 2/8～2/15
いきいきルーム	10/19～11/30	和 室 11/27～12/29	ホール楽屋 10/19～11/30
市民図書館	R3. 2/20～3/2	音楽スタジオ 11/27～12/29	研修室 12/11～R3.1/25
エントランス	12/24～R3. 3/4	学習室・幼児室 R3. 1/5～3/12	生活工房 12/11～R3.1/25

『かしまぐるっとミュージアム見学 ～岩永京吉美術館&床の間コーナー編～』

床の間コーナー えいぶる講座

10月29日（木）『かしまぐるっとミュージアム見学』を初めて開催し、31人の参加がありました。第1回目の今回は、岩永京吉美術館の特別企画展「岩永京吉と金子剛 ～そのまなざしと対象～」と、エイブル床の間コーナーの「光武 洋展」を鑑賞。2館の間を徒歩で移動し、それぞれでギャラリートークを行いました。ギャラリートークの講師は、岩永京吉美術館では石川 宗晴さん（岩永京吉美術館館長）と、金子 剛さん（佐賀美術協会顧問）。床の間コーナーでは光武 洋さん（独立美術協会会友）の3人。なお新型コロナウイルス感染防止対策のため、少人数の2組に分かれて見学を行い、講師の方には2回ずつお話しいただきました。

【ギャラリートークレポート/鹿島市 80代】……………

岩永先生の美術館が出来たと聞いていながら今まで行けていませんでした。今回良い機会だと思い、参加しました。

岩永先生は、鹿島文化連盟の会長を長くしてくださっていましたので、文化祭、県展、個展など何度も拝見していました。先生の絵は絵の具の色の美しさ、日本画の朦朧（もうろう）体の様な描き方、馬と湖を配した青い色の絵を覚えています。金子先生の説明によれば、床にキャンバスを置き、その上で描かれていたとか、ものすごい体力も使っておられたのですね。

金子先生は、身近な方という印象です。文化祭、県展と常連の入賞者ですし、先生の手元から多くの画家達が育っています。お人柄も柔和で誰でも受け入れて下さる優しさを感じます。

光武先生は存じ上げませんでしたが、「自分を貫く」という強い意志のある絵だったと思います。

廃屋や廃船などを土台にして描くと言われていましたが、引っ掻いたり、絵の具を垂らしたり、落としたり、擦れさせたり、先生の絵の前に立つと、「ああ、これが光武先生の絵だ」と解るものでした。



▲光武 洋さんによるエイブルでのギャラリートーク。展示の詳細は5ページをご覧ください。



▲スケッチを広げて解説する金子さん

どの先生も「自分はこんな絵を描くんだ」という三人三様違ったもの、絵に対する自信を感じました。

岩永京吉美術館は天井が高く部屋の区切りも面白く、無駄がありません。素晴らしい設計でした。石川館長には、よく美術館の建設を思い立ってくださったと感謝します。

最後にこの計画を立ててくださった事にお礼申し上げます。これからも皆をわくわくさせる計画を立ててください。ありがとうございました。

アンケートから

- ◆お話を伺い、より深く思いを知ることができました。素敵な絵画を目にさせてもらい更に金子先生の話術に引き込まれ現実を忘れるような気持ちになりました。とても良かったです。
- ◆散歩もできて素敵な絵も見ることができて大変良かったです。
- ◆久しぶりに心うきうきさせてもらいました。金子さんの作品、岩永先生の作品、光武さんの～海の哀歌～などたいへん良かったです。

広告 「わかくす」通信 2020.12

過日、弁護士会から派遣される形で、杵藤地区の自殺対策実務者会議に出席し、弁護士会の取組などを報告しました。事務局から統計に関する報告があり、昨年までは全国的にも県内においても自殺者数の減少傾向が続いていました。しかし、今年の7月からは前年同月比での増加が続いており、

杵藤地区自殺対策実務者会議

しかも、統計的には男性に比べて自殺が少ないと言われてきた女性の増加が目立つとされています。

その要因については様々な指摘があるようですが、複合的な要因によるとされる自殺への対策に、日々の執務を通して留意していきたいと思います。（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 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

