

夏的水分補給 ～5つのポイント～

いよいよ夏本番！たくさん汗をかき季節になりました。わたしたちの身体は、汗をかき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。

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。特に“マスク”着用時には必要です！

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。

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。

ミネラルも…汗をかきことで、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。

食事からも…3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

「床の間コーナー」2階エントランス

鹿島市在住の画家 杉光定さんの作品を紹介しています。

杉光さんは、行動美術協会会員、佐賀美術協会理事、鹿島美術人協会会長として精力的に活動中です。

前期は「万物に恩恵をもたらす、ときに命をも奪う自然とう向き合っていくか」をテーマに描かれた作品を展示します。

後期は、物を擬人化したり、物や人の内から出るエネルギーを色に置き換えたりして表現した作品を展示します。写実的な静物画や風景画ではなく、物や人のたまたまいから物語を感じられる作品です。

【前期展示】
「原風景と自然の驚異と向き合う」
7月23日(土)～8月22日(日)
【後期展示】
「物や人の存在をどう表現するか」
8月24日(火)～9月28日(火)
16時まで

【ギャラリートーク開催】
日時：8月22日(日)10時
場所：エィブル3階 研修室
講師：杉光定さん
先着30名までお申し込みいただけます。
入場前に検温をさせていただきます。

「来光」の来迎(ライティング)

夏山に登ってきました。夜を通して山を登り、やっとたどり着いた頂上で「来光」を拝するのは、登山者のもっとも感動的な瞬間です。久住山入気で大混雑の牧ノ戸峠駐車場で飯帳をとり、午前1時に出発。暗闇の中、ヘッドライトを付け、杏掛山(くつかげやま)を過ぎ、さらに登って扇ヶ鼻(おうぎがはな)分岐で一休み。そして久住分かれから一気に久住山(1786.5m)へ。五時前には東の空が薄すら白んできます。

三時間余りて久住山の頂上に着き、東の空を眺めると九重連山の暁の薄暗い雲海の上に、薄いオレンジ色の光の帯が広がり、中央にぼつと太陽が出現しになります。まさに地球の息吹を感じる瞬間です。山頂で太陽が昇るの迎える意味で使われている「来光」というように、死を予感した時、阿弥陀三尊が五色の雲に乗り、お迎えに来ることをいう言葉です。

それがなぜ登山者の言葉に変わったのかというと、高い山頂では、はるか遠くを望んでいると前方の霧に自分の影が大きく映り、後光がさして神秘的な人影となって見えることがあり、この現象を昔の人は仏の姿を幻影として見たのだと錯覚して「来迎」と言ったのが始まりなんです。

「来迎が本当の「お迎え」になつて、あの世に行ってしまうように、山は安全第一で登らなくてはなりません。特に下りは用心心！

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 TEL.0954-63-2138

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

〒849-1313 鹿島市大字ノ木 3028-6 TEL.0954-68-0087

創業 昭和47年

焼肉 金剛園

営業時間 17時～24時 木曜 定休 HP

〒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

～おかげさまでエイブル開館20周年!～

幼児～小学生対象

おうちで楽しもう! 第13回天の川お星さまおはなし会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、絵本やパネルシアターの読み語り動画を作成しておうちで安心して見てもらえるようにします!

動画配信期間 7月24日(土)～8月31日(火)

動画配信場所 図書館ホームページ

図書館貸出カウンターでは、動画にすぐにアクセスできるQRコード付きの手作りプレゼントを7/31(土)までの間、限定100個配布します。なくなり次第終了です。

動画内容

- ▶ 読み語りボランティアさんによる絵本の読み語り2冊
- ▶ 子ども図書館サポーターによるパネルシアターと歌

理科教室@おうちでクラフト

本を借りたら、工作材料キットをプレゼント! 図書館の理科教室を今年もおうちで楽しもう! 図書館ホームページで作り方の動画を見ることができます。

期間 8月3日(火)～25日(水)

配布数 100個 ※なくなり次第終了

完成した工作の写真を、図書館にメールで送ってください!
(図書館だより「みんと」やホームページで紹介します)

✉メールアドレス kashimal@theia.ocn.ne.jp

キット内容

- ①ソーマトロープ
(表裏に絵を描き素早く回転させることで、絵が重なって1つに見えるようになるおもちゃ)
- ②パラシュート
- ③ストロー飛行機

本の修理ボランティアさん活躍中!

令和2年度に開催した『修理ボランティア講座』を経て、新たに7名の方にボランティア登録していただきました。月に1回程度修理に来ていただき、ベテランボランティアさんと共に、お互い相談しながら活動されており、だんだんコツをつかんでこられたようです。修理が必要な本は毎日発生するので、とても助かります!

ページ外れや破れた部分の修理など、細かい作業が続きます

8月の休館日

保健センター 土、日、祝日

市民図書館 2月・10月・16月、23月・26月・30月

生涯学習交流館 2月・10月・16月、23月・30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37回 郷土作家展』～8/5(木) 『名刀展(1)』8/7(土)～11/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	『近代絵画のふるさと フランスを旅してー深草廣平先生とー』～8/30(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	『杉光定 作品展』～9/28(火)

8 2021 おかげさまで エィブル開館20周年

令和3年8月号 NO.183 7月16日発行

発行:「エイブルの木」広報部(エイブル2階 エィブル事務局) 〒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3年度 第6回エイブル事業

森 麻季 ソプラノリサイタル

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となった、令和2年3月1日の再振替公演です。美しき歌姫による、心に沁みる愛の歌をお楽しみください! ★ピアノ:山岸茂人

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、半数の座席数で2回公演(各約1時間)を行います。

◆と き/8月29日(日) ◆ところ/エイブルホール

●Aプログラム /開演13時(開場12時30分)

- ・花は咲く:菅野よう子
- ・アヴェ・マリア:シューベルト、マスカーニ、サン=サーンス
- ・歌劇「ハンゼルとグレーテル」より タペの祈り :フンパーディング ほか

●Bプログラム /開演15時30分(開場15時)

- ・Stand Alone「坂の上の雲」メインテーマ:久石譲
- ・コロラトゥーラ・ソプラノのための協奏曲より アンダンテ:グリエール
- ・ヴォカリーズ:ラフマニノフ ほか

※曲目は変更になる場合があります。

◆発売日/会員先行:7月18日(日) ※先行販売はエイブル一般:7月25日(日) 2階窓口のみ

◆料 金/全席指定(消費税込)

■A・Bどちらか1プログラム

大人【一般】各2,500円 【会員】各2,000円
高校生以下【一般】各1,500円 【会員】各1,000円

■A・Bセット券 ★A・B各1枚ずつのセット販売です。

大人【一般】4,000円 【会員】3,000円
高校生以下【一般】2,000円 【会員】1,500円

※チケット購入後のキャンセル、券種の変更はお受けできません。
※前売券が売完の場合、当日券の販売はありません。
※当日各500円増し ※未就学児の入場不可 ※車いす席あり(事前にお申込みください)

◆プレイガイド/エイブル2階事務局、ゆめタウン武雄、佐賀市文化会館

©Yuji Hori

★エイブル事業では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のような対応を行います。

◎ご来場時には、必ずマスクをご着用ください。(咳エチケットを励行しています)上演中もマスクをご着用ください。

◎消毒用アルコールを設置していますので、ご入場前に必ず手指の消毒をお願いします。

◎ご入場前に検温を行います。

詳細はこちらをご覧ください

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 1日(日) ◆第33回 山下ピアノ教室 発表会	22日(日) 祭 劇団ヤマト 歌とダンスのステージ
エイブル 7日(土) ◆和の輪 文化公演会	29日(日) ★森麻季 ソプラノ リサイタル
エイブル 8日(日) 祭 Dolce melodies ライアー演奏発表会	31日(火) ◆和問題講演会 祭はエイブル祭り分散開催

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 東亜互機株式会社 株 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 1,029 名!
うち市外会員 213 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。

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。

公開講座 《小学4~6年生対象》夏休みにチャレンジ！ おうちスイーツ教室

土曜コース カップケーキ・クレープ作り

- 講師 迎りつ子さん
- 日時 8月21日（土曜日）10:00~12:00
- 場所 エイブル2階 調理実習室
- 定員 15人（小学4~6年生）
- 受講料 無料
- 材料代 500円

火曜コース デコクッキー・フルーツゼリー作り

- 講師 迎りつ子さん
- 日時 8月24日（火曜日）10:00~12:00
- 場所 エイブル2階 調理実習室
- 定員 15人（小学4~6年生）
- 受講料 無料
- 材料代 500円

会員対象 健康マージャン教室

飲まない、吸わない、賭けないマージャン。指先や脳のさまざまな部分を使うことによって『脳トレ』効果があるので、認知症・介護予防対策にも！マージャン経験がない方も大歓迎！



- 講師 中島 武満さん（雀の会）
- 日時 9月2日~令和4年2月17日 月2回 木曜日 **全12回** 13:30~16:00
- 場所 エイブル2階 音楽スタジオ
- 定員 16人
- 受講料 500円/1回

会員対象 書道教室（中級編）夜コース

入門編からレベルアップして、行書に挑戦！！行書「蘭亭序」など！

- 講師 永池 守（エイブル館長）
- 日時 9月9日~令和4年2月17日 月2回 木曜日 **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
- テキスト代 500円程度（お持ちでない方のみ）
- 準備物 書道用具一式、筆記用具、テキスト



募集中の要望講座

・「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。

※要望講座の募集、および掲載期間は1年間です。

	講座内容	募集期限
学びたい講座	絵手紙	令和3年7月まで
	二胡	令和3年9月まで
	編み物（夜）	令和4年3月まで
	中国語~初級編~（夜）	令和4年5月まで
教えたい講座	英会話~初級編~	令和4年6月まで
	サーキットトレーニング（山口 利恵さん）	令和3年11月まで

赤十字防災セミナー『災害からいのちを守る ~事前の準備が9割~』 えいぶる講座

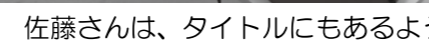
6月6日（日）にえいぶる講座「赤十字防災セミナー 災害から命を守る~事前の準備が9割~」を開催しました。大雨が頻発する前の心構えになるようにと企画したもので、講師は日本赤十字社佐賀県支部 事業推進課 災害救護係長の佐藤洋平さん。災害救護の実態の紹介と避難のポイントや持ち出し品について解説していただきました。

災害の規模が大きくなればなるほど、外部からの迅速な救護や支援は届きにくくなります。そこで必要になるのが「自助」「共助」です。「自助」とは、自分や家族の身は自分で守ること、「共助」とは、近所の人たちや友達と互いに協力して助け合うことです。非常時に助け合いができる人間関係も求められています。大雨・台風から命を守るために最も大事なことは、「早めに安全な場所に避難すること」です。簡単なことのようにも思えますが、西日本豪雨では避難が遅れたために命を落とす人も多かったそうです。



今回は、予期できる災害について自分が取る行動を時系列にまとめる「マイタイムライン」というシートを使い、いつ、どこへ、何を持って避難すべきか具体的に考えて記入してもらいました。

避難所に必要なものは、人によっても異なります。水や食料のほか、身分証明書（停電時のお金の引き出しなど）、お薬手帳、下着なども必要になる場合があるそうです。



佐藤さんは、タイトルにもあるように「事前の準備が9割」ということを念押しされました。地震や竜巻と違い、大雨や台風は天気予報で数日前から情報を得られ、備えができる災害です。昨年の7月は、大雨で鹿島市内でも浸水や倒壊などの大きな被害もありました。自分の命は自分で守れるよう事前に備えておきましょう。



アンケートから

- ◆準備が大事とわかっていても、なかなか行動に移せていなかったが、実例をあげながら具体的な現状の説明があり、準備の必要性を感じることができた。また、心や体への影響も改めて考える機会ができ、日頃のコミュニケーションの大切さ、前向きに乗り切る知恵も大切だと感じました。
- ◆日頃から防災について、必要性（持ち出し品）は考えていたが、具体的に実際の被災現場での動画等を紹介され「事前の準備が9割」の言葉を忘れずに、準備して備えていきたい。今までも、他の講座を数回聞いたが、赤十字の方からの説明は貴重でした。

「第19回 エイブル祭り」分散開催のお知らせ えいぶる事業

「第19回エイブル祭り」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期・分散開催となりました。現在決まっているスケジュールをお知らせします。すでに終了したのものもありますが、最新の情報はホームページをご覧ください。

「徳永義昭トーク&ピアノコンサート」（2回公演）7月17日（土）

- 1回目 開場 12:30 開演 13:00 / 終演予定 14:00
- 2回目 開場 15:00 開演 15:30 / 終演予定 16:30 ※整理券の追加配布はいたしません。

「展示の部 作品展」7月1日（木）~8月10日（火）

- 7月1日（木）~10日（土）《1階》◆小池光男さん ◆純銀アートアクセサリー ◆猶興書道会 《2階》◆カトリア会
- 7月11日（日）~20日（火）《1階》◆鹿水会 《2階》◆咲き織愛好者会
- 7月21日（水）~30日（金）《1階》◆吉牟田満さん ◆かすりのパッチワーク教室 ◆水曜会
- 8月1日（日）~9日（月）《1階》◆かしまカメクラブ

「ホールの部 ステージ発表」7月1日（木）~令和4年3月31日（木）

- 7月7日（水）◆鹿島美祐連（よさこい演奏）10時~
- 7月10日（土）◆二胡二胡クラブ（二胡の合奏）14時~14時30分
- 7月18日（日）◆東会（日舞）11時30分~ ◆あんだんて（オカリナ合奏）16時~17時
- 8月8日（日）◆Dolce melodies ドルチェ メロディス（ライアー演奏）11時~11時20分
- 8月22日（日）◆劇団ヤマト（歌とダンス）15時~
- 9月19日（日）◆佐賀岳誠会（吟詠）13時30分~15時30分 ※7月1日時点の予定です。時間は本番の時間です。



アウトリーチ事業「子どもの心をつなぐ打楽器で世界旅行」レポート えいぶる事業

市内小学校に出張コンサートをお届けするアウトリーチ。昨年に引き続きアーティストは、パーカッションのヤヒロ トモヒロさん、ギターの鬼怒無月さん、ベース・ボーカルの宮田 岳さんによるバンド「空に油」です。今年は6月8日（火）から10日（木）にかけて、明倫小学校、古枝小学校、七浦小学校、鹿島小学校、浜小学校を訪問しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各小学校の体育館で換気を行いながら実施しました。ヤヒロさんによる世界の打楽器でのデモンストレーションから始まり、アフリカや南米では、打楽器が楽器に留まらず通信や暮らしの道具として現在も使われていることを紹介されました。形が面白い楽器、見た目から想像できないような音がする楽器、雷や風、鳥の鳴き声など効果音のでる楽器など、珍しい楽器や音の響きに子どもたちは前のめりで目を輝かせていました。



また、自身の体を使って、「北海道」を掛け声に、2拍3連という少し難しいリズムを刻む体験もあり、最後には「空に油」メンバーの演奏に合わせて一体化したリズムをとることもできました。

後半は鬼怒さんのギターと、宮田さんのベースや歌が加わったミニライブを鑑賞。鬼怒さんのギターテクニックに驚いたり、宮田さんの伸びやかな歌声に聞き入っている様子でした。子どもたちにはなじみのない楽曲がほとんどでしたが、最後に、みんなが知っている『紅蓮華』を特別にアレンジした演奏を「空に油」からプレゼント。歌詞を口ずさんだり、手拍子をとったりと大満足のひとときでした。



アンケートから

- ◆優しい音や大きな音、迫力がある音など一つ一つ全部違う音でした。また聞きたいです。……………（明倫小5年生）
- ◆おもしろい音がたくさん聞いて、音楽は自由で楽しく演奏するものだと感じました。同じ楽器でもリズムやたたく場所を変えただけで、聞こえ方が違ったり響き方がちがったりして、おもしろかったです。……………（古枝小6年生）
- ◆トモヒロさんのパーカッションがとても音がはじけてとてもすごかったです。そしてなつきさんのギターのキレがすごくてびっくりしました。そして最後にごくさんのボーカルがとてもきれいかったです。……………（七浦小6年生）
- ◆《北海道》のリズムがおもしろくて、難しそうだったのに意外と簡単で楽しかったです。弓矢みたいな楽器の音が予想していた音とかなり違って、はじめて聞く音だったので、こんなにめずらしい音を聞いてとても嬉しかったです。……………（鹿島小5年生）
- ◆タンバリンみたいな、楽器の音がとても大きくて、びっくりしました。「飛行船」という曲が聞いてとてもリラックスしました。ほくもあんな楽器をひきたいなあと思いました。……………（浜小5年生）

第7回えいぶる事業 ミュージック and サーカス ~森の秘密~

そこは、歌と音楽とサーカスが交わる不思議な森の世界。さあ、大人も子どもも音楽の冒険の旅にしよう！音楽は今回の「空に油」の皆さんが再び鹿島にやって来る！

■とき 10月3日（日） ■ところ エイブルホール

広告 いろいろな税金 【税の歴史 世界編 ③】（国を揺るがす悪しき税制）

世界の各国で実施されてきた税制には、現代の感覚では悪政とも言える重税が課せられたケースが多くあり、重すぎる税の軽減を求めた反乱がたびたび発生しています。それが歴史的な事件に発展した例としては、16世紀にオランダがスペインから独立したオランダ独立宣言、17世紀イングランドの清教徒革命、18世紀のアメリカ独立宣言やフランス革命などが挙げられます。これらの原因になった国民の不満は、主に重税によるものです。また、中世ヨーロッパでは聖職者や貴族など一部の特権階級が免税になっていた場合があり、こうした不公平さも国民の不満を蓄積する原因になったと考えられています。



フランス革命を描いた、ドラクロワ画「民衆を導く自由の女神」▲
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

広告 「わかくす」通信 2021.8

先日、「佐賀県JA信用共済防犯暴力対策連絡協議会」の幹事会が開催され、顧問として出席しました。「幹事会」は、毎年開催される同協議会に先立ち、同協議会の内容、進行等を協議する会合で、JAの事務方や県警本部の担当者なども参加し、進行次などを確認しました。

防犯暴力対策連絡協議会
反社会的勢力の金融事業への関与は目立たなくなってきたものの、最近では多重債務相談が増えるなど、反社会的勢力の関与が増大する懸念も指摘されています。そのため、関係団体等の連携は今後も重要であり、与えられた役割を果たしていきたいと思っております。（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