

**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。

特に、野菜には旬があり、旬のものは高い栄養価があります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活が大きく変わり、以前と比べて不健康になったと感じている人は野菜の摂取量が減ったとの報告もあります。

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

**「ギャラリートーク開催」**  
日時：12月6日(日)10時〜  
場所：エイブル3階 研修室  
講師：高橋 研一  
(鹿島市民図書館 学芸部)  
テーマ：七浦の神社について  
※事前申込みが必要です。  
先着30名をさせていただきます。  
申込先：エイブル2階 事務局  
電話0954-63-2138  
※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、延期・中止になる場合があります。



▲七浦村村長中村良謙 肖像 (第2期展示)

《床の間コーナー》2階エベーター前  
鹿島市民図書館・七浦公民館連携  
かしま再発見〜七浦編〜  
鹿島市を地区ごとに分けて歴史・文化・人物等を紹介する「かしま再発見」展の5回目として七浦地区の展示を行います。  
七浦地区は、多良岳から流れ下る川によって浸食された小さな谷筋ごとに集落が形成されてきました。河川の氾濫や沿岸部の高潮、火災などで深刻な被害が生じたこともありますが、そのたびに地区の人々が結束し、営みを再建してきました。  
第3期は、近代の飯田地区の歴史に関する史料を展示します。あわせて、鹿島市民図書館・七浦公民館でも関連展示を行います。ぜひご覧ください。  
【第3期展示期間】  
12月7日(火)〜12月26日(日)

鍋料理  
師走は、日暮れも早く、寒さも増してきます。それぞれの食卓には、それぞれのあたたかい料理が並び、そして、それぞれの家庭には、鍋奉行が行われているのです。  
日本の料理の歴史を見ると、縄文・弥生時代ごろから煮炊きを目的とした調理器具(土器)がありました。これが、作られる料理は汁物や煮物であり、現在の鍋物とは異なるものでした。  
また、各自が自分の膳で食事をする文化があったため、鍋で作った料理を火にかけてそのまま直接食べていたことには驚かされたことがあります。鍋状のものが出現したのは鉄器が登場してからです。  
鍋料理の中で、私が大好きな「すき焼き」は、武士の世が終わる十九世紀末頃から始まり、鉄鍋にタレを少し入れて、その上で牛肉を「枚すき」強火でさっと焼いて食べる焼肉のような食べ方をしていたようです。すき焼きの由来を調べてみました。  
すき、もともと日本には牛や豚の肉で調理するのを遠慮したので、野外地で農耕に使う鋤(すき)の上で焼いたことから、すき焼きという名前がつけられました。  
ちょっと意外な名前の由来ですが、美味いことには変わりありません。今晚は、すき焼きでもいっせー!

鍋料理  
師走は、日暮れも早く、寒さも増してきます。それぞれの食卓には、それぞれのあたたかい料理が並び、そして、それぞれの家庭には、鍋奉行が行われているのです。  
日本の料理の歴史を見ると、縄文・弥生時代ごろから煮炊きを目的とした調理器具(土器)がありました。これが、作られる料理は汁物や煮物であり、現在の鍋物とは異なるものでした。  
また、各自が自分の膳で食事をする文化があったため、鍋で作った料理を火にかけてそのまま直接食べていたことには驚かされたことがあります。鍋状のものが出現したのは鉄器が登場してからです。  
鍋料理の中で、私が大好きな「すき焼き」は、武士の世が終わる十九世紀末頃から始まり、鉄鍋にタレを少し入れて、その上で牛肉を「枚すき」強火でさっと焼いて食べる焼肉のような食べ方をしていたようです。すき焼きの由来を調べてみました。  
すき、もともと日本には牛や豚の肉で調理するのを遠慮したので、野外地で農耕に使う鋤(すき)の上で焼いたことから、すき焼きという名前がつけられました。  
ちょっと意外な名前の由来ですが、美味いことには変わりありません。今晚は、すき焼きでもいっせー!

エイブルから  
こんにちは  
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!  
AmicaPan 株式会社  
〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904 TEL0954-62-3218  
〒849-1313 鹿島市大字井ノ木 3028-6 TEL0954-68-0087

忘年会もいかが?!!  
**焼肉宴会コース**  
2時間の飲み放題付き! 全8品で **3,000円!**  
平日限定3名以上 土・日 500円アップ  
▲切り取ってご使用ください ※他割引券との併用不可  
が更にボリュームアップして再登場!  
●令和3年12月末まで有効  
こちらの切抜きご持参で **2,290円!**  
通常 4,580円が

除菌・抗菌対策実行中  
大換気量の無煙ロースター  
店内の空気を **ほぼ3分半で入れ替え!!**  
“佐賀支え愛”  
感染対策認証店 取得しました!!

**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!～

図書館で読まれなくなった本を無料配布します。

**本をゆずる市**

**11月27日(土)・28日(日)**  
9時半～16時半  
エイブル1階 エントランスロビー  
1人10冊まで  
※新型コロナウイルス対策として人数制限をしますので、混雑時は待ち時間が生じます。

※新型コロナウイルス感染状況によっては中止または変更する場合があります。

※雑誌の配布はありません。 ※寄贈本の受付はしません。

**11月30日(火)～12月5日(日)**  
(火～金) 9時半～19時  
(土・日) 9時半～17時  
図書館内・冊数制限無し  
※月曜日は休館

**としよかんのクリスマス**

**人形劇団いちごじゃむがやってくる!**

**12月12日(日) 14時～15時**  
エイブル3階 研修室  
対象 子ども(保護者同伴可)  
参加無料 定員 **25名**

【事前申込制・先着順】  
**11月21日(日) 9時半から図書館カウンター・電話にて受付開始**

**年末年始の休館**

日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31
				←ポスト閉鎖→		
	2	3	4	5	6	7
						8

12月29日以降の返却は1月4日(火)13時の開館以降、カウンターにお持ちください。  
[ ] は休館日

12月の休館日

施設	休館日
保健センター	土、日、祝日
市民図書館	6月・13月・20月 27月～1/4(火)13時
生涯学習交流館	6月・13月・20月 27月・29(水)～1/3(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

施設	展示内容	期間
祐徳博物館 (無休)	『名刀展(Ⅱ)』	令和4年2/13(日)
染織資料館 (要予約)	『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 (不定休)	『没後10年回顧展 前期』	12/1(水)～令和4年2/27(日)
鹿島市民図書館 (休館日：左記)	『中野万亀～地域における女性活躍の先駆者～』	～12/26(日) ※かしま再発見 関連展示
エイブル床の間コーナー (休館日：左記)	『かしま再発見 ～七浦編～』	～12/26(日) ※七浦公民館でも関連展示中

**12 2021 エイブルの木**

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 https://kashima-able.com/ 携帯電話でアクセス!

**令和3年度 第9回エイブル事業 「SING シング」上映会**

取り壊し寸前の劇場の支配人、コアラのバスターは、劇場の再起を賭け、世界最高の歌のオーディションを企画する。内村光良、MISIA、長澤まさみら豪華吹き替え陣による楽しいミュージカルアニメ。  
◆と き/12月19日(日) ◆上映時間/108分  
◆ところ/エイブルホール【全席自由】 ①10:00～11:48  
◆料 金/ 入場無料 要整理券・配布中(お一人さま4枚まで) ②13:30～15:18  
※整理券は予定枚数になり次第、配布を終了します。 ※開場各30分前  
※1席ずつ空けて着席いただきます。ただし、ご家族など、日常的に一緒にいる方や、付き添いの方などは、隣同士にお座りいただけます。  
※新型コロナウイルス感染状況によっては上映を中止する場合があります。  
◆整理券配布場所/エイブル2階事務局、鹿島市民図書館



©2016 Universal Studios. All Rights Reserved.

**同日開催 「第1回かしまこどもフェス」から「おでかけわ・わ・わぽっと」がやってくる!!** 3ページをご覧ください

**令和3年度 第4回エイブル事業 「ゆるやけ子どもクラブ!」鹿島上映会**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期した上映会を下記の通り開催します。  
◆発売日/12月5日(日)  
◆料 金/(消費税込)  
一般:大人……1,000円  
一般:高校生以下・障がい者……500円  
会員:大人……500円  
会員:高校生以下・障がい者……無料  
※当日各200円増し ※障がい者手帳提示  
◆と き/令和4年1月23日(日)  
◆ところ/エイブルホール【全席自由】  
◆上映時間/112分 ※開場各30分前  
①10:00～11:52  
②14:00～15:52 ★ユニバーサル字幕あり  
③18:00～19:52  
◆レイガイド/エイブル2階事務局  
◆主 催/(一財) 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団  
「ゆるやけ子どもクラブ」鹿島上映実行委員会  
※前売券が完売の場合、当日券の販売はありません。  
※1席ずつ空けて着席いただきます。ただし、ご家族など、日常的に一緒にいる方や、付き添いの方などは、隣同士にお座りいただけます。  
※新型コロナウイルス感染状況によっては上映を中止する場合があります。



**エイブルの、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の詳細はこちらをご覧ください。**

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  
2日(木) ◆鹿島保育園生活発表会  
3日(金) ◆アソカ保育園生活発表会  
4日(土) ◆ことじ保育園発表会  
12日(日) ◆ピアノ発表会  
18日(土) ◆共生保育園生活発表会 ◆FS-1@Dance 発表会  
19日(日) ★第9回エイブル事業「SING シング」上映会  
20日(月)～1月6日(木) ホール椅子改修工事

エイブルパートナー 佐賀西信用組合 東亜三機株式会社 園電工 社会医療法人 祐愛会 織田病院 Yutoku



# エイブル倶楽部

現在の会員数 1,024 名!  
うち市外会員 214 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。

## 公開講座 新年 吉祥のお茶会初め

日本茶と中国茶で新春のおめでたいお茶を楽しみましょう。  
素敵なテーブルコーディネートもお楽しみに！

- 講師 福田 雅子さん
- 日時 令和4年1月22日(土) 10:00~12:00
- 場所 エイブル2階 調理実習室
- 定員 16人
- 受講料 会員: 500円 一般: 1,000円
- 材料代 500円
- 準備物 エプロン、三角巾

誰でも参加OK!



## 公開講座 《ラムサール条約推進室との共催》 “森の妖精” ヤマネの秘密

ヤマネは天然記念物に指定されている樹上性の小動物で、県内では多良岳周辺にのみ生息しています。春には観察会も計画しています。この機会に、ぜひヤマネについて知りましょう。

- 講師 徳田 誠さん(佐賀大学農学部准教授)
- 日時 令和4年1月29日(土) 10:00~12:00
- 場所 新世紀センター(鹿島市役所西)
- 定員 30人
- 受講料 無料
- 準備物 筆記用具

誰でも参加OK!



## 広告 いろいろな税金 【「税」に関する映画】

裁判所や弁護士に関する映画はいろいろあるのですが、税務署や税理士に関する映画は希少です。際立って思い出すのは、「マルサの女」ではないでしょうか？  
港町税務署の調査官だった板倉亮子(宮本信子)が国税局査察部の査察官(マルサ)に任命され、津川雅彦演じる統括官の下、実業家の権藤(山崎努)や宗教法人の鬼沢(三國連太郎)ら、いかにもな巨悪と立ち向かう伊丹十三監督の痛快娯楽査察映画(?)です。ハブル期の日本人の醜さが、コミカルかつテンポよく、ドライブ感あふれるストーリー展開の中で示され、本当におもしろいです。一般人には馴染みのない「マルサ」という言葉がはやりましたね。《脱税は犯罪です!》年末になりました。年末調整・確定申告の書類をまとめておきましょう。

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

## 親子で楽しむ音楽童話「セロ弾きのゴーシュ」・レポート

えいぶる事業

10月17日(日)「親子で楽しむ音楽童話『セロ弾きのゴーシュ』」を開催しました。朗読では5人の地元出演者が参加しました。5人は演出家の指導の下、練習を重ね、9月26日(日)のプレイベントを経て、本番に臨みました。

9月下旬、音楽童話「セロ弾きのゴーシュ」の公演に向け、朗読ボランティアの皆さんによる朗読の練習は、緊張した雰囲気の中で始まりました。熱心な指導を受けて練習を重ねるたびに、登場人物の細かい心の動きにも気を配りながら、一言一言に魂が込められた朗読へと変わっていききました。

そして急に秋めいた10月17日(日)の午後、エイブルホールの「親子で楽しむ音楽童話『セロ弾きのゴーシュ』」は、自信に満ちた表現力豊かな5人の朗読と、心にぐっと響きわたる長崎 OMURA 室内合奏団の素晴らしい生演奏。そして、お子さんにも話の流れがわかりやすく描かれた映像が見事に融合した宮沢賢治の世界。臨場感あふれるステージに次第に引き込まれていきました。

9月26日(日)のプレイベント「朗読『セロ弾きのゴーシュ』とミニコンサート」をご覧になった方は、朗読ボランティアの皆さんの練習の成果に目を見張られたことでしょう。魅了された1時間はあっという間に過ぎてしまいました。もう少し余韻に浸っていたいと多くの方が思われたに違いありません。

今回の地域住民参加型のイベントが、コロナ禍ではなく満員の会場で行えていたらと残念でなりませんでした。



長崎 OMURA 室内合奏団による演奏



地元参加者が真剣に演じます。

## アンケートより

- ◆中野さんの朗読や演奏などとても素晴らしかったです。物語に入ったような感覚になりました。とても楽しかったです。(鹿島市/小学生)
- ◆童話の朗読と生の演奏がマッチして、童話の世界に入り込んでいる気分でした。一般の方の朗読もとても心地よく響きました。(鹿島市/60代)
- ◆手描きのイラストも良かったし、工夫を凝らした演奏や語りが、趣があって大変楽しませてもらいました。5歳と3歳の子どもも見入っていました。(鹿島市/50代)
- ◆このような音楽童話は初めてでした。現役子育ての時に出会えたら、もっと楽しい心に残る思い出ができたと思います。今、子育て中の子ども夫婦に伝えます。(福岡県/70代)

## 鹿島市在住者限定! 「第1回かしまこどもフェス」から「おでかけわ・わ・わぽっと」がやってくる!!

「シング」上映会 同日開催 12月19日は親子でエイブルへGO!  
子育て支援センター×かしまこどもフェスのコラボ企画☆  
人気の遊びがエイブルに出張!親子で楽しみましょう♪  
12月19日(日) AM 10:00~12:00  
場所:鹿島市生涯学習センター エイブル2階・3階  
入場無料!

## 《ダンボール迷路》

大きなダンボール迷路で思う存分遊ぼう♪  
場所:2階 交流プラザ  
時間:10時~ ※参加制限あり!  
(1回20分5組ずつ)



## 《遊びコーナー》

的当てや、ワニたたきなど人気の遊びがいっぱい♪  
場所:3階 研修室  
時間:①10時~ ②11時~ ※参加制限あり!(1回10組限定)



## 《制作コーナー》

おしゃれなクリスマスモビールを親子で手作りしよう♪  
場所:3階 生活工房A  
時間:10時~ ※8組×2回  
★完全予約制



主催:かしまこどもフェス実行委員会 制作コーナー予約はこちらから▶  
問合せ:鹿島市ボランティア活動センター 鹿島市民交流プラザ「かたらい」3階(鹿島市社会福祉協議会内) TEL:0954-62-2447  
イベント用メール:kashima.kodomo.fes@gmail.com イベント用ホームページ:https://kashima-kodomo-fes.com



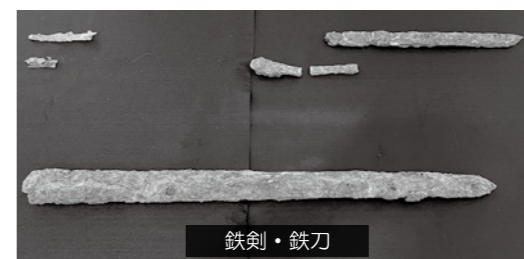
## 「かしま再発見〜七浦編」ギャラリートーク・レポート

床の間コーナー

床の間コーナーで展示中の「かしま再発見〜七浦編〜」のギャラリートークを10月10日(日)10時から、エイブル3階の研修室にて開催しました。

テーマは「古代の七浦〜五畝田(ごせだ)古墳を中心に〜」。講師は鹿島市生涯学習課の加田隆志さんです。生涯学習課の協力により、五畝田古墳からの出土品を展示し、解説をしていただきました。

七浦地区は耕地が少なく、古代から現代まで同じ土地に人々が住み続けているために、遺跡が少ないそうです。しかし五畝田古墳のような古墳は有明海沿岸にいくつも見られ、その出土品から海運に従事した人々の活躍が想像できるということでした。発掘の写真や出土品(勾玉や管玉、鉄刀、剣など)を示しながら話され、参加者からも活発な質問が出ました。



鉄剣・鉄刀



勾玉・管玉



出土品に興味深々

- ◆七浦と飛鳥の古墳の関連から交易があり、有明海沿岸の成り立ちを理解できた。(70代 男性)
- ◆七浦地区にも龍王地区にも、ダイナミックに海を駆け巡り、交易で富を成した人が住んでいたと考えられるとおもしろいです。それを証明してくれるのが古墳だと思つと、文化財を大切にしなければと思います。(60代 女性)

## えいぶる講座「災害石碑をたずねて」・レポート

えいぶる講座

10月21日(木)えいぶる講座「災害石碑をたずねて」を開催しました。10時〜東部コース、14時〜西部コースの二つのコースで、現地をバスで巡りました。新型コロナウイルス感染拡大防止のためバスの定員は半分で行いました。



埋築記念(大宮田尾)

講師は鹿島市民図書館学芸部の高橋研一が務め、下記のコースを回りました。現地で碑文を読み解き、災害の記録や石碑に込められた想いなどを解説しました。

- 東部コース ①災害復旧記念碑(飯田)→②本浦早害揚水記念碑(飯田)→③埋築記念(大宮田尾)→④災害復興之碑(母ヶ浦)→⑤開通記念(上古枝)→⑥耕地整理記念碑(川内)



七・八災害復興之碑(中川内)

- 西部コース ①和田津海大神(重ノ木)→②龍王社(新籠)海岸→③八大龍王神社(常広)→④向水道之碑(常広)→⑤鹿城川改修記念碑(高津原)→⑥花木庭水路・中川水系改修記念碑(東三河内)→⑦七・八災害復興之碑(中川内)

- ◆現地で実際に地形を見ながら説明を受けるので、より体感できた。固い石に刻んでまでも伝えようとした人々の思いとは何だろう。すべて行政まかせの今の自分たちを省みて複雑な気持ちになる。〜後略〜
- ◆災害石碑をただの災害の碑と捉えずに、多くの物を読み取り、防災等に活かせたらと改めて思いました。

## 広告 「わかくす」通信 2021.12

九弁連の定期大会が、10月に長崎市で開催されました。このような会議には出席しなければならない立場です。今年度も参加しましたが、高齢者サポート事業の在り方などについて討議がされ、大会決議の報告などもなされました。数年前までは「30年表彰」もされていましたが、弁護士

## 九州弁護士会連合会定期大会

経験年数が数年前までであれば表彰される年数に近づいていることに気づきました。来年度は、私も久しぶりに九弁連の役員となりますが、来年度こそは、各地の皆さんと顔を合わせて、直接意見交換ができる会合になればと願っています。(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

