## 減塩を意識していますか？

保健センター

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になると言われています。

厚生労働省では成人男性 7.5ｇ未満、成人女性 6.5ｇ未満を目標と定めていますが、最近の調査によると３ｇ程度上回っている現状があります。

日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践してみましょう！

### 【減塩の工夫】

☆うま味を利かせる
☆酢や香味野菜、香辛料を活用する
☆麺類のスープは残す
☆調味料の使い過ぎに気をつける
☆加工食品をとり過ぎない

酢を利用した減塩レシピ

### 【鶏肉とピーマンの黒酢炒め】

（エネルギー 201kcal・食塩相当量 0.8g）

材　料／鶏むね肉……70ｇ
玉ねぎ………40ｇ
ピーマン……30ｇ
赤ピーマン…10ｇ
干し椎茸……１枚
にんにく……少々
しょうが……少々
片栗粉…適量
酒…小さじ１
油…小さじ１
a｛しょうゆ…小さじ3/4　みりん……小さじ 1　黒酢………大さじ1/2｝

作り方／①鶏肉はそぎ切りにして酒をふり、片栗粉を薄くまぶす。
②玉ねぎは横半分に切りくし形切り、ピーマンは乱切り、干し椎茸は戻してそぎ切りにする。
③フライパンに油をあたため、しょうが・にんにくのみじん切りを炒め、①を入れて炒める。肉に火が通ったら②を入れて炒め、a を加えて調味する。

〈問合せ先〉保健センター TEL.０９５４−６３−３３７３

《床の間コーナー》2階エレベーター前

### 田澤義鋪展

〜ふたたび歩み出す郷土の偉人〜

4月〜6月は、鹿島出身の田澤義鋪を紹介します。

義鋪は「青年団の父」として知られ、過去に３回展示をしていますが、今回は政治教育に力を注いだ義鋪について展示します。

当財団では、令和３年に政治教育者としての義鋪についてまとめた書籍を、令和４年にそれを基にした学習マンガを制作しました。この事業を通じて新たに発見した史料をもとに、政治教育者としての田澤義鋪の姿を紹介します。

▲田澤義鋪
（日本青年館 提供）

【前期展示】
4月1日(金)〜5月15日(日)

【後期展示】
5月17日(火)〜6月30日(木)

**ギャラリートーク開催**

日時　4月10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）
定員　30人
※要予約申込み。エイブル２階事務局か電話で受け付けています。
※新型コロナウイルス感染状況によっては変更になる場合があります。

エイブルからこんにちは

### 草分け

「草分け」とは、初めて事を起こす人のこと。

草深い未開の地に踏み込み、新しい土地を開拓するという意味でした。文字どおり、草を分けて、進んでいくことだったのです。

考えてみれば、すべての物事には、初めてそれをやった人がいます。

道のないところに、道を拓くなど・・・。

何でもないことでも、まったく先の見えない作業ですから、その勇気と苦労は、はかり知れません。

今では縦横にたくさんの道ができ、道路も、人生の道も、昔に比べて選択の幅が大きく広がり自由に選ぶことができるようになりました。

これも無数の「草分け」たちのおかげと思うと背筋が伸びる感じがしますね。

でも、よく考えてみると「草分け」たちの身辺には常に、陰になり日向になり支えた人が必ずいます。

その人たちは、友であったり、同僚であったり、さらには妻や夫や親であったりします。

人はやっぱり一人だけでは挑戦し続けられない存在。

誰かとつながっていると、なぜか心強いもの。先へ進む不安や悩みや心配も人に話せば半分は楽になります。その聞いてくれる相手とつながると自分自身の存在感も上がり、自己の肯定感も育ってきます。

四月からの新年度、「つながる」というキーワードを意識して当財団も進んでいきたいと思っています。

新年度もよろしくお願いします。

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
障害者にやさしい企業のしるしです
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！
アメリカパン株式会社　〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904 TEL0954-62-3218
株式会社アルペン村　〒849-1313 鹿島市大字重ノ木 3028-6 TEL0954-68-0087

広告
春爛漫！歓迎会も焼肉で！
▲切り取ってご使用ください ※他割引券との併用不可
ボリュームセット が更にボリュームアップして再登場
◆令和４年４月末まで有効◆
こちらの切抜きご持参で 通常 4,580 円が なんと 2,290円！
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分半で入替え!!
シニア割引 ロース・カルビ・ハラミ・ホルモンのセット 通常3,120円を 生ビールも半額！ なんと 2,100円！
グループの中にお一人でも 65 歳以上の方がいれば全員が対象となります。要証明書 土・日・祝日除く
創業 昭和47年 焼肉 金剛園
営業時間 平 日 17 時〜24 時 土・日 15 時から営業 木曜定休 ☎0954-62-4187
鹿島市 大字井手1465 ホームページ→

---

鹿島市民図書館

## 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

### 『子ども図書館サポーター』になってみませんか？

図書館のイベントや仕事のお手伝いをしてくれる「子ども図書館サポーター」を鹿島市内の小学４年生を対象に募集します！みなさんの応募をお待ちしています。

活動期間：５月〜令和５年３月
※全体で７〜８回の活動です。
対　　象：鹿島市内小学４年生
定　　員：５人程度
応募期間：４/７（木）〜 21（木）
応募方法：応募用紙に必要事項を記入して、小学校か図書館の応募箱に入れる。または電話での受け付け。
※応募多数の場合、抽選となります。

### 図書館カードを作りませんか？

初めて図書館カードを作る方は、無料です。
もし、まだ持っていないという方は、
ぜひ、お作りください！

かしましみんとしょかん

◆ 図書館カードを作ることができるのは？

- 鹿島市又は近隣の市町（嬉野市、武雄市、太良町、白石町、大町町、江北町）にお住まいの方
- 鹿島市に通勤、通学されている方

◆ 図書館カードを作るときに必要なものは？

- 現在お住まいのご住所が確認できる公的な証明書（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）をお持ちください。

### こどもの読書週間イベント

こどもの読書週間（4/23〜5/12）には、親子で本に親しめるイベントを予定しています！
※内容は新型コロナウイルス感染状況により変更になることもあります。

「偉人マンガ 田澤義鋪」パネル展

しおり作り体験

ぬり絵で楽しむ 絵本の世界

### 4月の休館日

保健センター
土、日、祝日

市民図書館
4(月)・11(月)・18(月)
25(月)・28(木)

生涯学習交流館
4(月)・11(月)・18(月)
25(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<br>（無休） | 鹿島市古枝乙 1686<br>TEL.0954-62-2151 | 『鹿島錦展』3/30(水)〜5/5(木・祝) |
| 染織資料館<br>（要予約） | 鹿島市山浦甲 1524<br>TEL.0954-63-4085 | 『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<br>（不定休） | 鹿島市高津原 565-1<br>TEL.0954-62-2824 | 『没後 10 年回顧展 後期』〜5/29(日) |
| 鹿島市民図書館<br>（休館日：左記） | 鹿島市納富分 2700-1<br>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<br>（休館日：左記） | 鹿島市納富分 2700-1<br>TEL.0954-63-2138 | 『田澤義鋪展』4/1(金)〜6/30(木) |

---

4 2022
令和４年４月号　NO.191　３月16日発行

# 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/kashimacc
ホームページ https://kashima-able.com/　携帯電話でアクセス！ ▶

令和4年度第1回えいぶる事業

## 第20回エイブル祭り

つなごう 文化の明かり
〜学び輝くエイブル祭り〜

エイブル祭りは今回で 20 回!
新型コロナウイルス対策を十分に行って開催します。

**5月8日(日)〜22日(日)**

※5月9日・16日（月）は休館日です。

場所／**エイブル全館**

内容／演奏、合唱、ダンスなどの舞台発表。
生け花、書道、絵画、写真陶芸、模型などの展示。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、延期・分散開催します。

◆5月　8日（日）オープニングセレモニー
『マンガふるさとの偉人 田澤義鋪』出版記念講演会
〜鹿島が生んだ現代日本の設計者、田澤義鋪を語ろう〜
エイブルホール　入場無料
◆5月　8日（日）〜15日（日）前期作品展示
◆5月17日（火）〜22日（日）後期作品展示
◆5月14日（土）・15日（日）・21日（土）・22日（日）ホール舞台発表
◆5月　8日（土）〜22日（日）ペットの写真展など
◆5月22日（日）おもちゃ病院（予定）
※詳細は次号またはチラシをご覧ください。　※予定は変更になる場合があります。

## 4月1日より「田澤義鋪記念館」が リスタート!

昨年 12 月 18 日に、当財団は（一財）田澤記念館との合併調印式を行い、記念館の運営を引き継ぐことになりました。

本年４月１日（金）より、新たに「田澤義鋪記念館」と名称を変更して開館します。

※詳細は４ページをご覧ください。

**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。**

### 4月のエイブルホールの行事予定（3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
３日(日)◆鹿島市消防団 入退団式
３日(日)◆四ツ葉会 ピアノおさらい会
10日(日)◆ピアノ発表会
17日(日)◆嶋田ピアノ教室 発表会

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
東亜工機株式會社
MIYAZONO ㈱宮園電工
YUAIKAI 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 822 名!
うち市外会員 175 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。

**会員対象**

### Word 入門講座

SDGs 目標 4 質の高い教育をみんなに

### ～パソコンで文書を作ってみよう～

パソコンで文書を作成してみませんか。
文書作成ソフト Word の使い方が全く分からない人のための入門講座です。講師が３名つきますので、気軽に質問できます。

●講　師　シニア情報生活アドバイザー佐賀
●日　時　５月24日～７月12日
毎週火曜日 全８回
10：00～12：00
●場　所　エイブル３階　研修室
●定　員　15人
●受講料　500円/１回
●テキスト代　1,000円程度 ※初回にお支払いください
●準備物　ご自身のパソコン（Microsoft office word が入っているもの）※お持ちでない方はご相談ください。
筆記用具

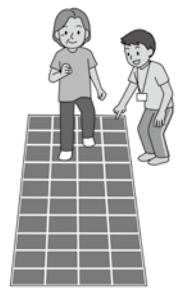
**会員対象**

### 歩く脳トレ

SDGs 目標 3 すべての人に健康と福祉を

### ～スクエアステップ教室②～

四角のマットの上で前後左右斜め方向に足を動かす運動です。ステップを記憶するので脳トレにもなります。



●講　師　山口　利恵さん
（スクエアステップ指導員）
●日　時　３月11日～８月19日
月２回 金曜日 全12回
14：00～15：00
●場　所　エイブル３階　研修室
●定　員　20人
●受講料　500円/１回

**開講準備中**

### ヤマネの観察会

●日　時　５月開催予定 1回限り
※詳細は次号でお知らせします。

## 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！

| | 講座内容 | 募集期限 |
|---|---|---|
| 学びたい講座 | 編み物（夜） | R4．３月まで |
| | 英会話　初級 | R4．７月まで |
| | 中国語　初級 | R4．８月まで |
| | エレキギター入門（夜） | R4.12月まで |
| 教えたい講座 | パン作り | R5．３月まで |

「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開講できないこともあります。

広告 いろいろな税金

【最終寄稿】

平成 26 年 6 月号から、広告欄に寄稿を始めて 7 年間、いろいろな税に関する話題を取り扱ってきました。その間、消費税をはじめ、税の世界にもいろいろな変化がありました。
税は社会の影響を受け、また、社会に影響を与えます。
税金は取られるだけでどう使われているかよくわからない、とよく言われます。
国という組織は大きすぎて、その中身がよくわからないのはやむを得ないとしても、いろいろな情報は公開されているので、関心を持つことで少しは知ることは出来ます。
私たち税理士は、小中学校で租税教室として税金の授業を行っています。子供のころから税金の仕組みを知ってほしいという、社会貢献活動です。
昨今は、コロナ対策で、多額の税金が投入されていますが、どうぞ皆さんも、新聞やニュースなどでその使い道に関して関心をもち、選挙時の投票などで反映させてください。
当広告欄を読んでいただいていた市民の皆さんには、長い間お世話になり、有難うございました。引き続き、『エイブルの木』のご愛読をよろしくお願いいたします。

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

## 「森 麻季 ソプラノ リサイタル」レポート

えいぶる事業

森 麻季さん

春寒の雨上がり「森麻季ソプラノリサイタル」コンサートを、２月13日（日）に開催しました。当初2020年３月１日を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、３回の延期を経ての実現となりました。

感染対策のため検温や手指消毒、分散退場などを行い、半数の座席数で、内容の違うＡプログラムとＢプログラムの２回に分けて実施しました。

今回ご参加いただいたお客さまのほとんどがＡ・Ｂセット券を購入され、期待値の高さが伺える、待ちに待ったコンサートでした。

「花は咲く」、「この道」など耳なじみのある曲からオペラ曲まで、盛りだくさんの内容で、贅沢なプログラムを楽しむことができました。「赤とんぼ」では、麻季さんの澄んだ歌声を聴いてもらうため、途中であえて伴奏をなくす演出もありました。

ピアノ：山岸茂人さん

オペラでは楽曲の解説や作曲家の生涯などの説明もされ、「私の侯爵さま」ではチャーミングな振り付けがあったりして、クラシック初心者でも、深く作品に浸ることができる工夫が、随所でなされていました。

麻季さんの伸びやかで、透明感のある美しい歌声、麗しいドレス姿。山岸さんの息の合った伴奏で、耳が幸せなひと時を過ごすことができました。

久々の非日常感、圧倒的な歌唱力と演奏にパワーをもらい、客席からは大きな拍手が送られました。「また呼んでほしい」とのご要望も多くいただきました。

市外在住や感染状況を考慮して、断腸の思いで参加を断念されたお客さまには大変申し訳なく心苦しい思いでした。

**アンケートより**

◆透き通る歌声に引き込まれてしまいました。ピアニストの方の透明なタッチ。この鹿島ですばらしいコンサートに出会い、良い思い出になりました。解説もはんなりとして素敵でした。　（70代）

◆コロナ禍の中、来佐いただき、ありがとうございました。度重なる延期に、もう開催されないのではないかと心配していましたが、伸びやかな森麻季さんの歌声を聴くことができて、感無量です。こうした機会がことごとく無くなっていた中で実現していただき、森麻季さん、山岸さん、関係者の皆さまに感謝申し上げます。　（50代）

## 「ミュージック and サーカス　～森の秘密～」レポート

えいぶる事業

「空に油」の３人とHISASHIさん

２月27日（日）「聴く・観るアート」と言われ、歌と世界の打楽器が現代サーカスと次々に融合していく『子どもと大人のファンタジーワールド　ミュージック and サーカス ～森の秘密～』を開催しました。こちらも新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期して２年超しでの開催となりました。

パーカッションとギターの演奏から歌が始まると、カラフルな光るボールを暗闇の中で自在に操る「くるくるシルクDX」の皆さんが登場。その滑らかな動きに目を奪われながらワクワクのボルテージが上がりました。

HISASHIさんの伸びやかな歌と、「空に油」の心躍るリズムに合わせ「くるくるシルクDX」の４人が、ボールやカバン、ハットなどを使ったジャグリングを表現豊かに次々と繰り広げました。

パーカッションのヤヒロトモヒロさんのメンバー紹介では、「このような状況の中、やっと来られました」の言葉が印象的でした。「相次ぐイベントのキャンセルが続く中、鹿島では、キャンセルから２年半待ってくれた」と、今日の公演をとても大切に思ってくれていたのが、しみじみ伝わりました。

「くるくるシルクDX」のサーカスも加わってのフィナーレ

精一杯の気持ちのこもった演奏とパフォーマンスに、観客の皆さんは客席から手拍子と笑顔で応えていました。

最後は（全長2.5メートルくらい？の）背高ノッポの足長ピエロの登場に、目を丸くする子どもたち。そこからラストの曲「森の秘密」に、驚きと笑いと感動が生まれ、新鮮味あふれた世界観を堪能できました。（サポーター：副島　花さん）

**アンケートより**

◆サーカス大道芸と、音楽を組み合わせて、珍しいコンサートでした。音楽＋芸で、楽しめました。照明の効果もあり、パフォーマンス性が高いと思いました。なかなか聴けない（見れない）ものをありがとうございました。やはり「空に油」さんたちの演奏はすばらしいです。もっと広い所でしてほしいです。市民会館ができたら、また呼んでください。　（60代）

◆HISASHIさんの声は、聞いている人を気持ちよくさせる滑らかな歌声で、最高でした。「空に油」さんは一度能古見小（一昨年のアウトリーチ）で聞いたことがあったけど、今日の演奏は最高でした。「くるくるシルクDX」さんは見ていて楽しかったです。（小学生）

## ４月１日より、「田澤義鋪記念館」がリスタートします！

財団事務局

２月号でお知らせしたとおり、昨年12月18日に鹿島市の仲介により、当財団と（一財）田澤記念館との合併調印式を行いました。

その後、開館に向け準備を進めてきましたが、いよいよ4月１日（金）より、新たに「田澤義鋪記念館」と名称を変更して開館することになりました。

### 田澤義鋪記念館の主な事業内容

1．田澤精神の啓発・継承事業
2．田澤義鋪記念館の施設管理と貸館業務
3．青年団をはじめとする市民団体の活動拠点づくり

田澤義鋪記念館の目的は「田澤義鋪の生涯とその信条を生涯教育及び青年団運動に生かし、教育文化の向上並びに地域社会の発展に寄与する」ということです。この精神にのっとり、今後さらなる発展を祈念して事業を展開してまいります。特に、これまでも行ってきたユースカレッジや出前授業については、エイブルの良さを生かした、新たな取り組みも始めてまいりますのでご期待ください。

田澤義鋪記念館（鹿島市城内）

ユースカレッジ　受講風景

### ユースカレッジ　受講生募集！

新入社員、異動社員など、田澤義鋪の業績を学びながら地元で仲間を増やしたい人、また、社員教育の一環として講座に社員派遣を希望する企業・団体を募集予定です。詳細はエイブルや田澤義鋪記念館のホームページ（４月更新予定）で発表します。

1．開講は６月から２月まで月１回（終日）を予定・・・原則として全日程参加が条件
2．会社・団体からの派遣の場合、会社見学にご協力いただく場合があります。
3．偉人マンガ「田澤義鋪」を読みながら、田澤の業績（青年団・政治粛正・女子教育）を学ぶ
4．令和３年度のカリキュラムは下記の通りでした。
  - 「田澤義鋪」について、「一事貫行」（松本 真 館長）
  - 「干潟の野鳥」（エイブル館長：永池 守）
  - 「怖いお金の話」（九州労働金庫：伊集院 涼さん）
  - 「水でめぐる鹿島の歴史と文化」（図書館学芸部：高橋研一）
  - 「いのちの理由」（鏡智院 住職：中村 一之さん）
  - 「田澤精神を今に活かす」（土井 敏行さん）
  - 企業訪問（森鉄工、東亜工機、鹿島市役所）

※この事業は公益事業のため、受講料は無料です。

広 告

「わかくす」通信 2022.4

国会議員との意見交換会

日弁連主催の国会議員との意見交換会が、完全オンラインでしたが、２月に開催され、修習期間の給費制廃止後、給付金が創設されるまでの間の「谷間世代」の司法修習生について、様々な観点から支援の在り方の議論がなされました。
私も地元国会議員等に、事前メッセージ等をお願いしましたが、全体で約２００通のメッセージが集まりました。
司法修習生の経済的支援については、数年前までは何度も国会議員会館内での「院内集会」を開催してきましたが、議論を深めるためにも、早く「リアル」での意見交換が開催できるようになればと思います。
（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