

公民館講座がスタートしました。第2弾を紹介します

日頃は、公民館活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。令和5年度公民館講座が6月から始まっていますが、7月から「男のお昼ごはん」「赤滝に行こう!」「つるしかざり」「野菜作り第2弾」などを行いましたので紹介します。

【男のお昼ごはん】



塩焼きそば きゅうりと
香味野菜の塩昆布和え
水ようかん

メニュー だし巻き玉子
茄子の焼き浸し
レタスのナムル



内容・・・男性のみの講座。夏野菜を使って、簡単なお昼ごはんを作ります。

受講生・・・6名 講師 伊藤 真理 2回の講座が終了しました。

受講生のみなさんの使いなれた感じの包丁さばきで、おいしいお昼ごはんがあつという間に出来上がっていました。

感想・・・油の使い方や塩の分量など勉強になりました。同様の講座を続けてほしいなど、みなさん満足してみえました。

【赤滝に行ってみよう!】



内容・・・阿木川の源流を訪ねてみよう。そこに何があるか?自分の目で確かめてみよう。

受講生・・・9名 講師 柴田 勝弘

営林署の駐車場まで車で行き、そこから歩いて滝まで行きました。片道約一時間 滝を見ながらのおやつタイムおいしかったですね。滝のミストをいっぱい浴びました。

受講生のみなさんから「小学校の遠足で来たよね。」QR など学校から歩いた話を聞いてびっくりしました。昔の小学生恐るべし!

感想・・・個人ではいけない場所に行けてよかったです。

中学3年生で初めて赤滝に行った。風景は異なったがなつかしさが身に染みた。

【親子講座 見上げてごらん阿木の星】



内容・・・親子で夏の夜空を見上げてみませんか？素敵な星たちとの出会いがありますよ。

受講生・・・7組 講師 星空配達人 大井文高

朝から天気が悪く心配していたことがそのまま阿木の空に光るたくさんの星は、見ることが出来なかったが大きな星を見ることが出来た。プロジェクターで阿木の空の話やいろいろな夏の星座の話をしてもらい楽しい夜を親子で体験しました。

感想・・・素敵な星の世界にふれられて楽しく、素敵なひと時でした。星座を気にして星を見ていなかったなので、星座に注目して見ようと思いました。

【減塩 親子クッキング】



内容・・・減塩プロジェクトの親子講座、減塩しながらおいしく楽しく食べるための工夫ができるのかを親子で料理しながら学びました。

受講生・・・3組 健康推進委員さん 講師 健康プランナー 伊藤真理

健康プランナー伊藤さんのなぜ減塩をしないといけないのか、減塩しないとどうなるのかなど話を聞いた後、今日の献立は、煮込みハンバーグとカレーマリネを作りました。

感想・・・上手に作れた。これからも減塩に取り組みたい。調味料もメーカーによって塩分量が違うことを意識して、これから買い物を気を付けようと思いました。

告知・・・今年もやります。「10月28日(土)みちくさ図書室まつり 2023」を行います。内容は、今月配布したチラシをご覧ください。みなさん阿木公民館に遊びに来てくださいね。待ってます。