

「男の料理教室」

～ 魚のさばきかたや煮魚もまかせて ～

男女共同参画事業「男の料理教室」は11月19日、藤沢市民センターで開催しました。

市内から参加した6人は、講師の鈴木徹さん（ライズ店主・藤沢町）から魚のさばき方や調理方法、簡単なソースの作り方を学びました。

鶏肉は赤ワイン煮、魚はイナダを3枚におろして刺身にしたり、煮付けやあら汁を作ったりしました。ドレッシングやソースは、マヨネーズやオーロラソースなど4種類の作り方を学びました。参加者はおいしい料理を堪能しながら「初めて料理をしました。家でもしたことがな



先生から魚のさばき方を学ぶ参加者

かったもので、勉強になりました」「定期的開催してほしい」と話していました。

「わくわくセミナー」講座紹介

今月は、植木剪定コースを紹介します。

★植木剪定コース

家の庭木を自分の手で思いどおりに仕上げてみませんか。剪定の基礎から学び、町内施設の庭木を実習木として剪定します。

講師：伊藤初男先生（藤沢町）

開催日：第2・4金曜日

12月～2月は月1回 第4金曜日

日時：午前9時～正午



中学校でタギョウショウ(多行松)の剪定をする受講生

65歳以上を対象としたこの事業は、外出の機会を提供し、参加者の親睦と交流を図ることを目的に今年初めて開催しました。

参加した21名は、気仙沼市や陸前高田市の被災地の復興状況を自らの目で確認し、買い物を楽しんできました。

最初は緊張気味の参加者も、車内での自己紹介後、名前を聞いて久々の再会に盛り上がる場面もあり、和気あいあいと楽しんでいました。



奇跡の一本松に向かう参加者

「みんなといてみっぺす！いきいき巡り」

～ みんなで和気あいあいとバス巡り ～



「親子、祖父母クッキング教室」

～ ふわふわのがんづきできたよ ～

青少年事業「親子、祖父母クッキング教室」は12月2日、藤沢市民センターで開催しました。

小学生8人と母親、祖母の6人は、講師の一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部の4人から、郷土のおやつ「がんづき」の作り方を学びました。

小麦粉をふるいにかけて、卵や牛乳、砂糖を混ぜて蒸し上げました。他に、マカロニを茹でてきな粉をまぶした「きな粉マカロニ」も作りました。

蒸しが上がったふわふわのがんづきときな粉マカロニを全員で食べると、「おいしい」と声が上がっていました。参加者は

「うまくできるか不安だったけれど、じょうずにできて良かった。家でも作りたい」と笑顔で話していました。



がんづきができあがったよ

— 子どもたち集まれ！ —

募集中!

青少年事業 ★子ども運動教室

小学生低学年を対象に基礎体力をつけ、運動能力を高めるトレーニングをします。



運動が苦手な子どもでも大丈夫。みんなで参加して、楽しく運動しましょう。

- 日 時：平成29年1月11日（木）10:00～12:00
 - 場 所：藤沢市民センター 音楽ホール
 - 講 師：健康運動指導士 富田夕子先生（気仙沼市）
 - 対象・人数：町内の小学1～3年生・20人
 - 参 加：無料
 - 持ち物：汗拭き用タオル、水分補給用飲み物、上靴
なわ跳び縄
 - 申込期限：平成30年1月5日（金）
 - 申込み・問合せ先：藤沢市民センター 電話：63-5515
- ※申込書を届けるか、電話で申し込んでください。
詳しくは、小学校で配布するチラシを見てね。

— 12月開催事業 —

成人事業

★骨盤体操教室

普段の生活の中でゆがんだ背骨や骨盤。そのゆがみを体操で整え、快適に生活しましょう。



- 日 時：平成29年12月17日（日）
10:00～12:00
 - 場 所：藤沢市民センター
 - 講 師：カイロプラクター
宮本めぐみ先生（宮城県大崎市）
 - 対 象：一関市民（高校生以上）
 - 人 数：30人
 - 参 加：無料
 - 持ち物：水分補給用飲み物
無理のない簡単な運動ですが、動きやすい服装で参加ください。
 - 申込期限：平成29年12月11日（月）
- ※定員に満たない場合は期限後も受け付けます
■問合せ先：藤沢市民センター電話：63-5515

わくわくセミナー開講日(1月)

日 曜	講座名	日 曜	講座名
4 木	絵画・英会話(中)	17 水	着付け
5 金	エアロビクス リラックスヨガ シヴァナンダヨガ	18 木	絵画・英会話(中)
		19 金	エアロビクス・短歌 リラックスヨガ シヴァナンダヨガ
6 土	陶芸・ラージャヨガ	20 土	陶芸・ラージャヨガ
9 火	編み物・野の花 リフレッシュヨガ 舞踊	23 火	編み物・舞踊 ホビークラフト
		24 水	英会話(初)
10 水	英会話(初)	26 金	ビーズ
12 金	植木剪定・ビーズ	27 土	箏
13 土	箏		
16 火	リフレッシュヨガ		

※開始時間・変更等は告知放送でお知らせします。

＝ 吟行会作品展示中 ＝

藤沢市民センターでは、昨年7月7日に西和賀町で開催したわくわくセミナー夏季吟行会と、10月31日に遠野市と住田町で開催した秋季吟行会に参加した皆さんから寄せられた俳句、川柳、短歌、写真の作品をロビーに展示しています。



1月中旬まで展示していますのでご近所、ご家族お誘い合わせのうえご来場ください。

素晴らしい作品が並んでいます

**** 休館のお知らせ ****

藤沢市民センター、藤沢市民センター黄海分館は、年末年始を次のとおり休館いたします。

12月29日(金)～1月3日(水)

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



..... 情報をお待ちしています

藤沢市民センターでは、皆さんの活動をホームページで紹介しています。

ホームページURL <https://dontokoi-f.com/>