

ベトナム料理を作って食べて ボリュームたっぷりバインミー



ゲンコンフィンさん

男女共同参画事業「ベトナム料理教室」は6月21日、グエンコンフィンさん（一関市）を講師に迎え、藤沢市民センターで開催しました。市内から参加した8名は、ベトナムのサンドウィッチ『バインミー』の作り方を学び、鶏レバーのパテや大根と人参のつけもの、チリソースを作業分担しながら作り、焼いたパンに具材を挟んで仕上げました。みんなで試食し「ベトナム料理はあまり食べた事がないけど、とてもおいしかったです」と完食していました。



具材の下ごしらえをする参加者



具材たっぷりのバインミー

大東の昔に触れ偉人を学ぶ 見て学んで、食べて満足

夏季吟行会並びに写真撮影会は6月26日、大東町で開催しました。市内から参加した6人は、芦東山記念館で、大東町出身で刑法の基となった「無刑録」18巻を執筆した芦東山について学び、一関市民俗資料館では、かつての人々の暮らしや生業の様子を伝える生活用具や農具を見学し、懐かしそうに、カメラを向けていました。皆さんから寄せられた詩歌作品や写真は、後日市民センターロビー掲示や広報で紹介します。



霧に囲まれた室根山にて



昔の農具を興味深く見学



学芸員から芦東山の説明を受ける

参加者募集!

— 8月のイベント —

こぎん刺しでコースターを作ろう

成人事業「こぎん刺し教室」を開催します。津軽の農民たちが生み出した「こぎん刺し」でコースターを作ります。

- 日 時: 令和7年8月27日(水) 13:30~15:30
- 場 所: 藤沢市民センター
- 講 師: こぎん刺し作家 平井由紀子さん
- 対 象: 一関市民 ■人 数: 10人
- 参加費: 400円(材料代)
- 持ち物: はさみ、老眼鏡
指ぬき(さしこ用)…持っている人
- 申込み締切 8月20日(水)



体幹鍛えてつまずき防止

ゆっくり動いて体重移動

成人事業「太極拳教室」は6月5日、市内から8人が参加し、藤沢市民センターで開催しました。太極拳A級指導員の中村裕美子さん(千厩町)から基本の足の動きを学びました。まっすぐ前に進む「弓歩(ゴンブー)」と後に進む「退歩(トイブー)」を繰り返し練習し、最後に音楽に合わせてゆっくりと体重移動しながら体験しました。参加者は「戸惑いながらも楽しくできました」「体がいきかえりました」と心地よい汗をかいていました。



曲に合わせて太極拳を体験

●青少年事業「DIYロボットキーホルダー作り」

- 日時: 令和7年8月6日(水) 10:00~12:00
- 場所: 藤沢市民センター美術室
- 人数: 10人 ■参加費: 800円(材料代)
- ※8月1日(金)まで募集します。