

総合学習センター 後期趣味講座

■申込先 飯山市公民館(TEL62-3342) (申込者には、後日詳しいご案内をお送りします)

アレナのご自慢の料理講座

国際交流員のアレナ・ワーコーヴェンの
楽しい会話とお得意の料理で楽しく学びましょう！

講師 アレナ・ワーコーヴェン さん

■日 程 11/17 12/15 1/12 2/9
■時 間 AM10:00～12:00 全4回
■定 員 16名
■受講料 800円 ■材料費 2,500円(4回分)

秋津公民館との共催

ボディシェイプとキック&パンチ

スポーツの秋！
楽しく体を動かしてみませんか？

講師 エアロビクスインストラクター 遠山 玲 先生

■日 程 11/4・18 12/2・16
■時 間 PM7:30～9:00 全4回
■場 所 秋津活性化センター ホール
■定 員 20名
(秋津地区の方は秋津公民館にお申し込みください。)
■受講料 800円

気の流れをよくする ケイラク体操講座

「病」は「気」からと言います。
病気のもとである「気」のつまりを
自分で確認して取りのぞきましょう！
健康にいいお話と体操で楽しみながら
健康増進しましょう！

講師 健康コンサルタント 中嶋 研二 先生

■日 程 11/24 12/8・15・22 1/12・19 2/2
■時 間 PM2:00～4:00 全7回
■定 員 15名
■受講料 1,400円

こだわりの素材 ふっくらパン

自分の大切な人たちに～おいしいパンを
作ってあげたい～
あなたもおいしいパンづくりを
楽しんでみませんか？

講師 鈴木 聡子 先生

■日 程 11/12・19・26 12/4・11
■時 間 PM1:30～3:30 全5回
■定 員 15人
■受講料 1,000円 ■材料費3,500円(5回分)

ゴージャス スウィーツ・デコ

かわいいお菓子のパーツを飾り付けて
自分だけの手鏡を作ります!!

講師 木村 千砂 先生

■日 程 11/19 (木)
■時 間 PM7:00～9:00 ■受講料 200円
■定 員 30人 ■教材費 500円程度

申込期間：10月26日～11月2日 受講者募集！！

かぎ針で編む あったか毛糸小物 初心者

かぎ針のモチーフ編みからはじめます！

講師 木村 千砂 先生

■日 程 11/2・16 12/7・21 1/18 2/1・15
■時 間 PM1:30～3:30 全7回
■定 員 15名
■持ち物 かぎ針 6号
■受講料 1,400円 ■材料費 1回500円程度

タイ式ヨガ ルーシーダットン

BGMを聞きながら～
ゆったりと体を動かしてみませんか？

講師 ルーシーダットン認定インストラクター 太田 絵里 先生

■日 程 11/4・11・18・25 12/2・9
■時 間 AM10:00～11:30 全6回
■定 員 15名
■受講料 1,200円

本場韓国 キムチ漬け

〈これなら家でも作れそう！〉
簡単で美味しいキムチ漬けの作り方

講師 金崎 明美 先生

■日 程 11/27・28 12/5・18・19
■時 間 PM1:30～3:30 (又は4:00) 全5回
(内容により、時間が異なります)
■定 員 20人
■受講料 1,000円
■教材費 3,000円(5回分)

初歩の版画年賀状

干支(寅)の年賀状をゴム板による版画で制作します。
彫りの効果を活かして一版一色刷りで仕上げます。
今年は、あなただけの手作り年賀状にチャレンジ！！

講師 馬場 剛史 先生

■日 程 11/12・19・26 12/3
■時 間 PM7:00～9:00 全4回
■定 員 10人
■受講料 800円 ■教材費600円程度

楽しくつくるポップアップカード

開くとイラストが飛び出す楽しいカード
ポップアップカードを作ります。
卓上に飾ったり、プレゼントに添えたり・・・
今年のクリスマスは、飛び出すカードで
心躍るひとときを演出しましょう！！

講師 山崎 満美 先生

■日 程 12/5・12
■時 間 AM10:00～12:00 全2回
■定 員 15人
■受講料 400円 ■教材費300円程度

マイ☆☆
オピニオン
意見・私見



「江戸しぐさ」 雑感

北畑公民館長 山崎 國臣

ある日、仕事帰りの列車
内はほぼ満席状態で立ってい
たところ、本を読んでいた私
より遙かご高齢のご婦人が、
座っている乗客に「少し詰め
て下さい。」と言われました。
一人分の空座席ができる
その方に「どうぞお座りなさい。」と案内され座らせても
らったことがあります。い
つもどこかでありがちなその
光景を何かで知った覚えがあ
り、「江戸のしぐさ」のなか
のひとつであったことを思い
起こされました。それは、渡
し場の乗合舟の中で、後から
乗ってくる人のために先客が
両こぶしをついて腰を浮か
せ一人分の空席を作るとい
うのです。

そこで、私たちの生活でも
生かされると思われる「江戸
しぐさ」のいくつかをご紹介
いたしたいと思います。例え
ば、雨や雪の日に傘を差しな
がらずれ違う際、双方が外側
に傾けてすれ違うとか、狭い
路地ですれ違う際、お互いに
右肩を少し後ろに引いて体を
少し斜めにし、胸と胸を合わ
せる格好ですれ違うというも
のです。つぎに、「うかつあや
まり」という、人ごみのなか
で足を踏んだ方も踏まれた方
も双方が「こちらこそうつか
りしてしまして」と謝るもの
です。

ほかには、相手に対して敬
意を払っているか否かの「足
組み」、相手の肩から上には
手を上げないなどの「喧嘩
ルール」、腹が立つていても
日になればどうでも良いこと
に思えてくることから、冷静
になるまで待つという「夜明
けの行灯」があります。
まだ数多くありますが、「江
戸しぐさ」を知るに従い、そ
の中身を現代に置き換えても
通用する内容の豊富さに驚く
と共に、今後の公民館活動に
生かせるものはないかと考え
させられました。

マイ☆☆
オピニオン
意見・私見

「新そばまつり」



△昨年(2010年)の新そば祭りから

今年も実りの秋と囁かれる
季節になりました。野山には
様々な食材がまさに今が旬と
言う程に沢山実ります。山ぎ
のこは代表的な存在ではあり

ますが、これに関しては知識
が無いとんでもない結果に
つながります。自分自身もき
のこに関する知識は有りませ
んので頂戴した物を美味しく
頂くだけの状態です。

話の内容は変わりますが、
この季節富倉地区に於いて
とっておきの一品を食する事
が出来るとなります。ここ
数年知名度が上昇中の「とみ
くらそば」です。しかも新そ
ばです。そばは材料さえあれ
ば一年中食べられますが、新
そばは今の季節だけの物で
す。この季節に味わえるそば
は、まさに格別です。このそ

富倉公民館専門部員 大塚 幸広

親子の ふれあい広場 Dコース 参加者募集！



会 場：飯山市公民館
参 加 費：600円(初回に納入)
時 間：午前9時30分～11時
受付期間：11/10(火)～25(水)
定 員：30組

第1回 12月2日(水)
開講式 わらべうたあそび
第2回 12月16日(水)
クリスマス会
第3回 1月13日(水)
新聞紙であそぼう
第4回 1月27日(水)
雪あそび
第5回 2月6日(土)
おとうさんとあそぼう
第6回 2月17日(水)
ふれあい歌あそび 閉講式