12月の講座予定

日	曜	講座名
1	金	池田古文書解読・英会話・エアロビ池田
2	土	社交ダンス・絵画
3	日	
4	月	
5	火	休館日
6	水	フラダンス・Kids English
7	木	
8	金	英会話・エアロビ池田
9	土	木彫り・俳句・カラオケ
10	日	
11	月	折り紙・手話学習
12	火	休館日
13	水	絵手紙・太極拳・出張型運転免許更新
14	木	いけ花・書道
15	金	英会話
16	土	社交ダンス・絵画・俳句・公民館クラブ
17	日	
18	月	和紙ちぎり絵
19	火	休館日
20	水	健康と食事・きりえ・フラダンス
21	木	素敵にソーイング・阿波おどり
22	金	英会話・エアロビ池田
23	土	木彫り
24	日	
25	月	ディスコン・手話学習・エアロビ池田
26	火	休館日
27	水	いけ花・太極拳・出張型運転免許更新
28	木	書道・シニアのためのスマホPC
29	金	休館日
30	土	休館日
31	日	休館日

1月の講座予定

日	曜	講座名
1	月	休館日(元旦)
2	火	休館日
3	水	休館日
4	木	
5	金	池田古文書解読・英会話・エアロビ池田・公民館クラブ
6	土	社交ダンス・絵画
7	日	
8	月	休館日(成人の日)
9	火	休館日
10	水	絵手紙・太極拳・フラダンス・出張型運転免許更新
11	木	書道
12	金	英会話
13	土	木彫り・俳句・カラオケ
14	日	
15	月	和紙ちぎり絵・シニアのためのスマホPC・手話学習
16	火	休館日
17	水	健康と食事・きりえ・Kids English・フラダンス
18	木	いけ花・素敵にソーイング・阿波おどり
19	金	英会話・エアロビ池田
20	土	絵画・俳句・社交ダンス
21	日	
22	月	ディスコン・折り紙・手話学習
23	火	休館日
24	水	太極拳・出張型運転免許更新
25	木	書道
26	金	英会話・エアロビ池田
27	土	木彫り・公民館クラブ
28	日	
29	月	
30	火	休館日
31	水	

コミュニティ新聞

～ひとづくり・つながりづくり・まちづくり～

ちゅうおうKominkan

三好市中央公民館
第25号
２０２３年12月1日発行
TEL ７２－３７００

令和5年も残すところあとひと月、師走となりました。今年は例年より暖かな気候が続き、遅い冬の訪れを感じているのではないでしょうか。

最近の公民館は講座数も増えたり、様々なイベントが通常通りに開催されたりで、月平均約2,000名以上の方が利用してくださっています。窓口やロビーでの挨拶、会議室から聞こえてくる三味線の音色、ホールから流れる音楽など楽しく賑やかな毎日を過ごしています。おかげさまであっという間に一年が過ぎました。

来年も、「生涯学習」という公民館の役割をしっかり果たせるように準備し、市民の皆さんにもっとたくさん足を運んでいただける公民館を目指して頑張りたいと思います。

皆様も年末年始に向けて気ぜわしい毎日を過ごされると思いますが、体調に気を付けられ新しい年をお迎えください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ

令和6年度　生涯学習自主講座並びに正規講座の申請書提出の時期になりました。期限内の提出にご協力お願いいたします。市報２月号に募集掲載予定です。
また、令和５年度の「公民館まつり」についても各講座でご検討いただけますようお願いいたします。つきましては、代表者会議を行いますので**各講座でご意見の取りまとめをしていただき、代表者会議にご出席お願いいたします。**

講座代表者会議
日時：令和５年１２月１１日（月）
１０：００～１１：００
場所：中央公民館　第１会議室
＊次年度の申請書をお持ちください。

防災ワンポイント

◇災害時に備えた食品ストックガイド
今回は、災害時に作れる簡単なレシピ（主菜と副菜）をご紹介します。

〇主菜
肉魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質は体力を維持するために必要な栄養素です。いざという時のために、たんぱく質のとれる缶詰などを備蓄し、日頃から食べ慣れておくとよいでしょう。災害時でも「主食＋主菜＋副菜」のバランスを考えた食事が大切です。

＜さんま蒲焼きの卵とじ＞　約５分　２人分
【材料】さんま蒲焼き缶１缶/卵２個/三つ葉少々
【作り方】
１：鍋にさんま蒲焼きと缶の汁、それに水（５０cc程度）を加えて火にかける。
２：卵を割り入れ、ざっくり混ぜて３０秒ほど待ったら火を消す。あとは余熱で火を通す。最後に長さ４㎝程度に切った三つ葉を散らす。
【ワンポイント】
非常時のマスト食材の缶詰と卵を使った、簡単な料理です。日頃の食事でも試してみてください。ご飯に乗せると「さんま蒲焼き丼」になります。焼き鳥缶、サバ缶しょうゆ煮、いわし蒲焼き缶なども作ることができます。

〇副菜
災害発生直後は、炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちで、栄養の偏りや栄養不足が懸念されます。栄養バランスが崩れると、体調不良や気力減退の原因にもなりますので副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しましょう。

＜わかめとコーンの和え物＞　約８分　１人分
【材料】　乾燥わかめ小さじ２（２ｇ）/スイートコーン缶（ホール）大さじ３/ベビーチーズ１個/砂糖少々/しょうゆ小さじ１弱/胡椒少々/ポリ袋
【作り方】
１：乾燥わかめを手で細かく砕いて、５０cc（適宜）ほどの水に５分ほどつけて戻し、しぼります。チーズは手でちぎります。
２：ポリ袋の中にすべての具材と、コーンの汁を大さじ１程度入れます。ポリ袋の中でよく混ぜて完成です。

【ワンポイント】
日持ちする食材で栄養満点の和え物です。ポリ袋の中で材料を和えれば、洗い物が少なくなり、かつ、衛生的に作ることができます。

農林水産省ホームページより抜粋

～シリーズジオパーク～

三好ジオパーク構想

vol.5　自分とジオパーク1：タヌキ①

こんにちは。ジオパーク推進室です。前回は、専門員福井の興味のある分野での大阪との「違い」を述べました。今回以降は、その「違い」がジオ（大地、地球）と関係するのかどうか検証していきたいと思います。今回と次回のテーマは「タヌキ」です。

大阪ではあまりタヌキについて聞いたことはないのですが、三好地域（三好市と東みよし町）では、タヌキのことをよく扱う町があります。山城町です。11月18日にも「やましろ狸まつり」が行われました。私も行ったのですが、ユニークな姿の狸がパレードで行進していて、来訪者も「狸メイク」をしていたこともあり、タヌキにまみれたとても素敵な日になりました。

さて、山城町とタヌキにはどのような関係があるのでしょうか。山城町にはタヌキにまつわるいろいろな伝説があります。写真の「汽車狸」の話は、1962年に4人の青年たちが夜に釣りをしているときに、乗客が乗っていない汽車が止まっているのが一人の青年には見えたそうです。その青年は一生懸命汽車を押して進ませようと踏ん張っていましたが、他の青年たちは、「狸に取り憑かれとるんじゃなかろうか」とそのとき思ったそうです。しばらくすると正気に戻り、青年たちは家路についたそうです。「汽車狸」の他にも「うどん狸」や「化粧狸」などバリエーションに富んだタヌキの話が残っていて、不可解なことや事故が起きたときに山でよく見かけるタヌキのせいにしていたようです。

汽車狸(きしゃだぬき)
道の駅大歩危妖怪屋敷より

山城町は急峻な山々が連なっており、そこで生活している人々からなる集落が点在しています。山での生活は平野と異なり、集落内の人数が限られていたということもあり、一人の役割が非常に重みを持っていて、誰か一人が欠けると集落の運営にダイレクトに影響を受けていたと思われます。山での生活の中で、目撃者が少ないこともあり、不可解な現象や、軽微な事件が起きたことでしょう。しかし、その時に、それを深く追求し、犯人探しをするのでなく、「タヌキの仕業なら仕方ない」と折り合いをつけることで、集落のコミュニティ維持をうまく行っていたようです。そう気付くとタヌキの存在は、マスコットの価値以上の、非常に意義深い素敵なものに思えてきますね。

しかし、福井は思います。「なぜタヌキだけなのか？」と。日本にはタヌキの他にキツネに化かされた話もあります。この疑問は次回に深掘りしようと思います。次回もお楽しみに

秋のお菓子講座
～濃厚ガトーショコラ～

泡立てが大事です

ガトーショコラの完成！

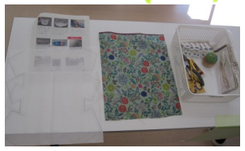
講師の鳩谷さん

１０月１９日（木）パール洋菓子店の鳩谷泰啓さんを講師に招き、第４弾としてガトーショコラを作りました。最高級のクーベルチュールチョコレートを使い、濃厚な味に仕上がりました。地産地消の材料にこだわり、子育て世代からも大変喜ばれました。男性の参加者も２名いらっしゃり、作業は４班に分かれ進めていきましたが、初めてさん同士相談しながら和やかな雰囲気の中で焼き上がりを楽しみに待っておられました。今回は一人１台お持ち帰りのため、皆さん大事そうに抱えて帰られました。次回は１月ごろの予定です。今からとても楽しみです。

素敵ながまロポーチ講座

１１月１日（水）藍住町にお住いの山下由紀さんを講師に招き、がまロポーチを作りました。北欧生地がとってもかわいらしく、参加者はたくさん用意された生地選びに時間をかけ、自分好みの１枚を見つけると作業に取り掛かりました。事前に準備されたがまロキットがあったため、初心者の方も簡単に仕上げることができました。出来上がったポーチのかわいらしさと自分で作った充実感で参加者は大満足！
講師さんのほかの作品も見せていただき、次回講座のリクエストが寄せられました。
次回は今回参加できなかった方を優先にご案内したいと思います。

講師の山下さん


用意されたがまロキット

参加者の作品　　どの作品も個性があって素敵です

クリスマスアロマワックスサシェ＆セルフハンドマッサージ講座

１１月１２日（日）高松市にお住いの多田えみりさんを講師に招き、クリスマス時期のお部屋飾りにサシェを作りました。アロマオイルを入れた蝋を形付け、上に花や木の実を配置し乾かします。
乾くまでの時間では、アロマオイル使って、指先から手の平全体をもみほぐしたり、ツボを刺激したりしながらハンドマッサージの仕方を学びました。また、アロマオイルの効用等も教わりました。
マッサージをすることで、肌はしっとり、手はぽかぽか暖かく、体がリラックスでき、ほどよい眠気を感じました。
会場はアロマの香りに満たされ癒しの時間となりました。

皆さんの作品です

講師の多田先生と受講生。自分好みの香りを探しています。

講師のお母様からハンドマッサージの仕方を教わっています。

1月募集

第２回素敵ながまロポーチ講座

前回と違ったコロンとしたかわいい形のがまロを作ります。

講　師：山下由紀さん（藍住町在住）
日　時：令和６年１月５日（金）13：００～１５：００
場　所：中央公民館３階　第３会議室
材料費：１，０００円
定　員：８名

＊前回受講できなかった方優先。
お席に余裕があれば前回受講者も可能です。まずはお申込みください。

アロマルージュ講座

無添加で安心，子どもが塗っても大丈夫。
安心材料で自分だけの色の口紅を作ります。
口紅が自分で作れるなんてすごいですね!!

講　師：城之内悠奈さん（善通寺市在住）
日　時：令和６年１月27日（土）
　　10：00～12：00
場　所：中央公民館2階　第1会議室
材料費：２，５００円
定　員：１０名
＊作った口紅１本と5gのアルミケース１個お持ち帰りいただきます。

第３５回　池田文化まつり

令和５年１１月１８日・１９日・２５日・２６日の４日間、中央公民館を中心に町内各所において三好市文化協会池田支部によります「池田文化まつり」が開催され、大勢の方々が素晴らしい展示作品の数々や芸能発表を楽しまれました。発表する場があるからこそ、公民館での日頃の練習や学習が大切な時間となり、伝統文化の継承に重要な役割を果たします。また来年の発表に向けて、心新たに頑張っていただきたいと思います。

写真はほんの一部です