

中央公民館だより

## 第38号 “紡ぐ”

中央公民館

TEL(0838)25-3590

Mail: shougai@city.hagi.lg.jp

令和6年3月1日

～心・想・縁、そして未来を～

### 令和5年度中央公民館講座 ～～1年間を振り返って～～

3月は、別名「花見月」<sup>はなみづき</sup>ともいいます。このところ、お昼は気温が高い日も多く、親水公園の河津桜も色づいてきており、もうすぐ満開の桜の花が楽しめそうですね。

令和2年の冬から約3年間続いたコロナ禍での活動制限。公民館活動も例外ではありませんでした。今年度の講座・公民館活動は、新設や復活した講座内容などもあり、たくさんの方にご参加いただきました。楽しかったと言っただけで、励みにもなりました。安心して集まれる場であると同時に、思わぬ出会いや刺激を受けられる場になればと思います。●●年ぶりに同級生に会った！という声もありました。

また、すぐに令和6年度新年度講座も始まりますが、4月号でお知らせいたします。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

～これまで公民館だよりで、ご紹介できなかった講座や内容をご紹介します～

### ○手づくりこんにゃくを作ってみよう！

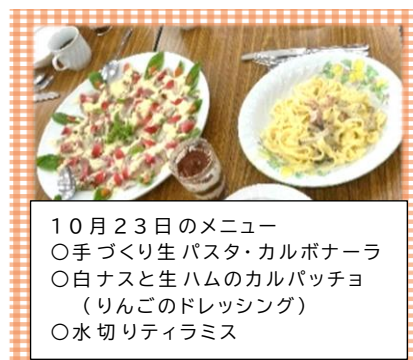
令和5年11月29日 講師：JA 三見女性部の皆さん



JA 三見女性部の皆さんにご指導いただき、こんにゃく芋からこんにゃくを手作りしました。講座では形にするまでの過程を行い、作ってきていただいた出来上がりを豚汁にに入れて試食して終了。この後、6時間程寝かして、2度、30分程度煮てあく抜きをしないと食べられません。私も帰宅してから、12時頃まで大鍋であく抜きをしました。はじめてのことで四苦八苦しましたが、たくさんできて、さしみこんにゃくからおでんまで楽しめました。後日、参加者の方からも『ぷりぷりしていてとても美味しかった』との感想をお聞きしました。

## ○イタリア料理教室(10月・1月・2月 3回実施)

講師: ミノルファーム 細田実さん、細田仁美さん



有機農業で野菜作りに取り組まれており、料理店でお勤めの経験もある細田実さんと栄養士・野菜ソムリエの仁美さんのご夫婦に、今年度は「イタリア料理 & 野菜」をテーマに3回講座をお願いしました。2月のメニュー『野菜チーズフォンデュ』は、カラフルな野菜が多く、皆さん興味津々でした。蒸したニンジン、大根、芽きゃべつ・ジャガイモ、里芋、雪かぶにチーズをつけるときは自然と笑顔になっていました。「簡単でとても美味しい」「家でも作ってみました!」という感想が多かったです。生パスタのマシンを買われた方も!!…。教えていただいた果物や野菜ドレッシング、デザートがお薦めです。

## ○書道講座(あおあお教室) 講座5回(6月~10月)、墨友会7回

講師: 河村竹貞 先生



書道講座は、昭和49年から続いている講座です。河村先生の熱心な指導・添削で、習字もペン字も学べます。初心者から長く続けておられる方まで、ご参加いただいています。毎年、市民館の小ホール・ロビーで行われるあおあお教室の作品展への出品に向けても頑張っています。

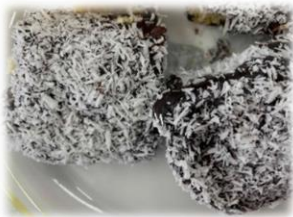


## 2月講座特集 チョコレートの歴史を知ろう！～チョコレートは特別な食べ物～

食べられなくなったら、困ってしまう・・・！というものに珈琲とチョコレートがあります。どちらの原材料（珈琲豆、カカオ豆）ともに、沖縄など暖かい地域で少規模栽培はあるものの、四季のある日本では栽培が難しいのが現状です。

チョコレートの原材料、カカオ発祥の地は紀元前3300年頃の南米エクアドル。人類とは、深く長い関わりがあり古代より「神々の食べ物」とされてきました。15世紀頃のアステカ王国（メキシコシティ）では、通貨や万能薬としても使われた記録があるようです。ヨーロッパには、16世紀、スペインに飲み物として伝わりましたが、100年位の間、門外不出にしていたのだとか!?・・・その美味しさを知ってしまったらと思うと秘密にしたい気持ちもわかる気がします。

2月14日はバレンタインデー。時代とともに、多様化してきていますが、お世話になった方に感謝の気持ちでお渡したり、いただいたりもします。講座でもチョコレートにちなんだスイーツを作りました。チョコ好きの私にはうれしい月です。



### ○ラミントン（オーストラリアのお菓子）

～2月13日 国際交流員ハナさんの料理教室～  
国際交流員ハナさんに、教えていただき、オーストラリアでポピュラーなお菓子・ラミントンを作りました。スポンジケーキをチョコソースにつけ、ココナッツをまぶしています。オーストラリアでは、先住民族の件もあり、賛否がある1月26日の建国記念日ですが、お祝いと一緒にたべられるお菓子です。外国の文化・歴史も一緒に教えていただけます。

### ○チョコレート・パニエ(かご)

～2月14日 楽しく作るパン教室～  
チョコレートの生地、チョコカスタードをたっぷりいれて、かご型に編んで焼いたパン。少し柔らかい生地を手ごねをしたので、皆さん、苦勞して捏ねられていました。焼き上がりは、チョコ生地が香りと、チョコレート好きのためのパンです。珈琲をいれるのと試食に夢中で、出来上がりの写真を撮るのをいつも忘れてしまいます。



### ○ボネ Bonet（チョコレート風味プディング）

～2月19日 イタリア料理教室～  
イタリア・ピエモンテ州の郷土菓子。帽子という意味で、もともとは帽子形のスイーツ。初めて知ったスイーツですが、しっとりとした食感が癖になり、美味しさにびっくり！講師の細田さんが身近な材料でできるように、いろいろ試作をしてくれてのレシピ。簡単にできるので作ってみます！という方も多数。写真は家で作ってみた自作。スイーツ作りは・・・なのですが、もう一度食べたい一心で。少し形が崩れましたが、クリームとイチゴでカバー。作るのが苦手な方もぜひ。

## 【中央公民館 3月の教室・講座予定】

### ●中央公民館教室・講座

- (1) フランス料理講座 13日(水)10:00～
- (2) ヨーガ教室(後期) 19日(火)10:30～
- (3) 歴史講座 22日(金)10:00～ 萩市文化財保護課 柏本秋生

### ●あおあお(高齢者)教室 (見学可)

- (1) 墨友会(書道講座) 4日(月)9:30～
- (2) 歌謡倶楽部講座 9日(土)13:30～／23日(土)13:30～
- (3) 初心者からのいけ花倶楽部講座(後期)  
10日(日)10:00～／24日(日)10:00～
- (4) 絵てがみ倶楽部講座 19日(火)13:30～
- (5) 老化防止教室 25日(月)10:15～



先日、児童館で開催された親学講座では、至誠館大学の古根川先生を講師に招いて「子育てふれあい音あそび」という演題で行われ、15組の親子が参加しました。「いっぽんばしこちょこちょ」や「おふねはぎっちらこ」などさまざまな曲に合わせて、親子でゆらゆらと身体を動かしたり、ぎゅっと抱きしめたりと素敵な時間となりました。



「音あそび」は、音や音楽があることで聴覚が、ふれあうことで触覚が、お母さんが歌う顔を見ることで視覚がそれぞれ刺激されるとともに、お母さん自身のリラックス効果もあるようです。最後の「北風小僧の寒太郎」では、抱っこされている子どもたちのとてもうれしそうな笑顔が印象的でした。子どもたちの笑顔からふれあいを通して、お母さんとの愛着が形成されているとともに、安心・安全の欲求が満たされていると感じました。乳幼児期にしっかりとこの欲求が満たされることにより、アメリカの心理学者、アブラハム・マズローが述べている「社会欲求（誰かと関わり合いたい）」「承認欲求（自分のことを認められたい）」、そして「自己実現欲求（自分らしく生きていたい）」へとつながることから、乳幼児期は生涯にわたる生きる力の基礎が培われる時期です。

児童館での親学講座は、年7回実施され、今年度は赤ちゃんの歯やアレルギー、食育などの保護者が子育てで不安を感じたり悩んだりすることについて学んだり、ふれあい音遊びやふれあい運動遊びのように親子で一緒に体験し楽しむ活動を行ったりしています。また、子育てに関する悩みや不安を解消するだけでなく、参加されている方同士が知り合う機会ともなり、保護者の方のつながりづくりにもなっていることから、多くの方に参加していただきたいと感じています。

#### 【コラム 三角州】 「令和5年度萩市子ども会インリーダー研修会を終えて」

萩市子ども会育成連合会が主催するインリーダー研修会も1期、2期ともに無事開催することができました。

この研修会は市内の小学4年生～6年生が集まり、一泊二日で体験学習などを行います。特に6年生には下級生を引っ張り、リーダーシップが取れるよう指導者の方々は時に厳しく接します。普段とは違う環境で最初は戸惑いながら活動していた子どもたちが1日目の夕食の頃には友達を多く作り、楽しそうにしている姿を見ると子どもたちのコミュニケーション能力にいつも驚かされます。今回2期に参加してくれた約半数が1期にも参加しており、何度も研修会に参加してくれることは非常に嬉しい限りです。

令和6年度も参加してくれる子どもたちのため、魅力的な企画を考えていますので、まだインリーダー研修会に参加したことがない人は、ぜひ一度参加してみてください！！

末廣 大地

#### 【市役所ロビーコンサート(入場無料)】

—12:15～12:45—

○3月6日(水)「ボーカル、ピアノソロ演奏」

演奏者 大塚 茉莉子(ボーカル)

稲葉 有希子(ピアノソロ)

○4月3日(水)「合唱」

演奏者 萩高等学校合唱部