

# 公民館 自主学級生 を募集します

自主学級とは、中央・各地域公民館などを活用する学習グループが、学習計画や運営などを自主的に行う学級です。  
**学習期間** 入会く令和9年3月31日(水)  
 ※日程は変更となる場合があります。  
**受講料** 年会費500円  
 ※年会費の他、学級ごとに月謝、教材費、材料費などの実費が必要です。  
**対象** 満20歳以上の方

**申込締切** 4月28日(火)  
**申込方法** 申込フォームまたは、学級番号、学級名、住所、氏名、年齢、連絡先を明記の上、直接はがき、ファクス、メール  
 ※電話での申し込みはできません。  
 ※各公民館窓口でも受け付けています。  
**※「介護予防元氣度アップ事業」の対象**  
**申込先** 〒895-0076  
 大小路町14番5号 中央公民館  
 電話(20)13361  
 ①shakai@city.satsumasendai.jp

## ●中央公民館 ☎(22) 7251

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
1	大正琴	第1・3週 月 13:30~15:30	5人
2	尺八教室	第1・3週 金 18:00~21:00	若干名
3	どきどきレガート(ピアノ)	第2・4週 木 19:00~21:00	3人
4	ひなげし(ピアノ)	第1週 水 9:00~12:00	5人
5	メソピアノ	第2・4週 土 第3週 9:30~10:30 第4週 11:00~12:00	3人
6	絵画会(油絵)	第2・4週 土 13:30~16:30	若干名
7	ちぎり絵コスモス	第2・4週 火 13:30~15:30	3人
8	コール・スマイル(コーラス)	第1・3週 木 10:00~11:30	5人
9	詩吟にしき	第2・4週 月 10:00~12:00	若干名
10	木彫教室	第2週 日 10:00~15:00	若干名
11	着物着付け前結び	第1・3週 木 10:00~12:00	5人
12	陶芸(陶芸)	奇数月 第3月 9:00~14:00 " 第3月 9:00~15:00 " 第3月 9:00~17:00 " 第4月 9:00~11:00	若干名
13	あじさい(表千家茶道)	第2・4週 火 9:00~12:00	3人
14	紫苑会(裏千家茶道)	第2・4週 火 13:00~16:00	5人
15	パッチワーク2組	第1・3週 火 10:00~12:00	3人
16	玄米菜食料理たんぽぽ	第2・4週 木 第2週 9:30~11:30 第4週 9:30~12:30	若干名
17	七宝焼	第2・4週 火 9:30~12:00	5人
18	楽善会A(囲碁)	第1・3週 土 13:00~16:00	5人
19	楽善会B(囲碁)	第1・3週 木 13:00~17:00	若干名
20	ほけほけ写真塾	第2週 水 19:00~21:00	若干名
21	マジック	第2・4週 水 18:30~20:30	若干名
22	硬筆つぼみ	第1・3週 金 10:00~12:00	若干名
23	書陵会(書道)	第1・3週 土 9:15~11:15	10人
24	書心会(書道)	第1週 水 13:30~15:30	4人
25	古文書を読む会	第1・3週 火 13:30~15:30	若干名
26	ふるさとの歴史講座と探訪	第2・4週 木 9:30~11:30	若干名
27	もくせい俳句会	第3週 月 13:00~16:00	5人
28	「万葉集」を読む会	第2・4週 水 13:30~16:00	5人

## ●樋脇公民館 ☎(37) 2036

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
29	美味しく食べよう！ にこにこクッキング	第3週 木 9:00~12:00	若干名
30	男でも一人のできる クッキング	第3週 土 9:00~12:00	5人
31	太極拳白鶴中央	第1・3週 火 14:00~16:00	5人
32	トールペイント教室	第2・4週 火 13:30~15:30	若干名
33	楽しい英会話	毎週 土 10:00~11:30	10人

## ●入来公民館 ☎(44) 3358

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
34	エコバッグ教室 (クラフト・PPバンド)	第1・3週 金 9:30~11:30	若干名
35	絵手紙同好会	第1週 月 10:00~12:00	若干名

## ●東郷公民館 ☎(42) 0053

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
36	東郷ハーモニカ楽友会	第2・4週 木 13:30~15:30	3人
37	大正琴	第2週 土 13:00~16:00	5人
38	コールしらうめ	第2・4週 木 19:30~21:00	10人
39	きもの着付け前結び	第1・3週 土 10:00~12:00	若干名
40	スロースワローズ (スローエアロビック)	第2・4週 月 10:00~11:00	10人
41	そよ風シンガーズ	第1・3週 水 13:30~15:30	若干名
42	竜扇(和琴)	第3・4週 土 第3週 10:00~12:00 第4週 13:00~17:00	若干名

## ●祁答院公民館 ☎(21) 8755

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
43	健康体操	毎週 月 13:30~14:30	5人



かみごたえ満点  
ミネラルたっぷり  
季節の恵み佃煮

# 私の Food記

薩摩川内風土記



仙名農園 仙名 翔武さん

今回は、樋脇町市比野にある仙名農園の代表、仙名翔武さんに「かみごたえ満点ミネラルたっぷり季節の恵み佃煮」を紹介していただきました。

仙名さんが考案したこの佃煮は、旬の野菜をたっぷり使うのが特徴です。「季節が巡るたびに違った味わいになるのが、この佃煮の魅力です。普段の料理でも、できるだけ季節の野菜を使うように心掛けています」と笑顔で話してくれました。

今回紹介していただいた佃煮には、春に旬を迎えるタケノコとゴボウ、シイタケ、キクラゲを使用しています。「食感が豊かで味もはっきりしているため、これだけでごはんが何杯も進みます。昼食も白米とこの佃煮を食べることが多いです。さらに季節が変われば、その旬の食材にかえて楽しめます。また、規格外の野菜を使えば、フードロスを減らすことにもつながります」と教えてくれました。

仙名さんが料理をするようになったのは、早くにお母様を亡くされたことがきっかけでした。お父様の力になれるよう、仙名さん自身が台所に立つ機会が多かったといいます。今でもご家族に料理をふるまうことが出来ます。

があり、特にお父様に料理を持っていくととても喜ばれるそうです。「父は今、一人暮らしで、偏った食事をしている様子を見かけることがありました。少しでも野菜を食べしてほしいと思い、佃煮だけではなく他の料理も持っていくことがあります」と話してくれました。

仙名さんが農家として歩み始めたのは23歳のとき。農業研修で大阪に出たものの、「小さい頃から自然に触れる機会が多く、地元のアたたかい人柄や美しい風景が好きで、戻ってきました」と話します。今後の目標について伺うと、「食料自給率が低い日本だからこそ、消費者と農家をもっと近くなれる場が増えてほしい。食材や『食べること』に興味を持つきっかけを作りたいです。そのために、これからいろいろな活動に挑戦していきたいです」と話してくれました。

### ～ワンポイント～

- お好みでさんしょうの実やショウガなどいれると風味がでるのでおすすめです。
- 材料を小さめに切っておくと、残った場合、炊き込みごはんの具としても使うことができます。

**【材料】**

- タケノコ:300g ●ゴボウ:100g
- シイタケ:2~3個 ●キクラゲ:少量
- いりこ:少量 ●出汁用昆布:1本
- 料理酒:150cc ●本みりん:100cc ●濃口しょうゆ:大さじ6 ●きび砂糖:大さじ4

**【作り方】**

- ① 具材をお好みの大きさに切る。出汁用昆布はそのまま食べてもおいしいので、食べやすい大きさに切る。
- ② タケノコは軽く茹で、ゴボウは水に浸してアクを取っておく。
- ③ 鍋に料理酒と本みりんを入れ、弱火でしばらく沸騰させる。
- ④ 沸騰後、いりこ昆布を入れ、しばらく煮立たせる。
- ⑤ 濃口しょうゆ、きび砂糖を入れ、よく混ぜ、残りの材料を加えて、汁気がなくなるまで弱火で加熱する。

**皆さんの思い出の料理を大募集**

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたらどしどし情報をお寄せください。取材に伺います。

問合せ先/秘書広報課広報広聴G(内線4122)