



# おおみか

○●編集・発行●○  
大甕生涯学習センター  
南相馬市原町区大甕字十日迫26  
TEL22-3810 FAX24-6949



## クッキング講座第1回みそ作り開催しました。

5月23日(木)講師の荒ヒサエ先生に御指導頂きあおばた豆の「みそ作り」を開催いたしました。「雑菌が入らない」「カビない」方法と家庭でもミキサーを使った簡単に作れる方法を教えて頂きました。先生お手製の「ふき」「やまクラゲ」の煮物「きゅうりの漬物」をほおばりながらお茶タイムを楽しみました。



① あおばた豆を親指と薬指でつぶれるくらいにゆでる。



② 麴と塩をまんべんなく混ぜる。



③ ミキサーでつぶした豆と麴と煮汁を混ぜ合わせる。



④ 空気を抜きながら樽に入れる。⑤ 打塩を振りかける。空気が入らないように蓋をする。



半年間熟成するのを待ちます。



## ★★★★★ 生け花教室 第1回目★★★★★ 全4回

お庭に咲いているお花を使った簡単にアレンジメントが出来る方法を学びます。

日時 令和元年6月19日(水) 午前10時00分～

場所 大甕生涯学習センター 和室

講師 大森京子 氏

材料代 1,500円

定員 10名

準備物 花器、剣山、はさみ、(生け花用)2ℓ用ペットボトル

※お花を生けられる物でしたら花瓶、お皿、かご等何でもかまいません。



## ★★★★★ 女性学級「ヨガ教室」開催します。★★★★★

心と身体をリラックスさせ、健康で充実した生活を送ることを目的とし、ゆったりとした呼吸や瞑想（めいそう）を組みあわせる事で、集中力が高まり、おだやかで揺るぎない精神状態を作り出すことが期待されます。

また、体内環境を整えシェイプアップ効果、姿勢が良くなる、自律神経を整える、などがあげられています。

日時 令和元年7月5日（金） 午前9時30分より  
場所 大甕生涯学習センター 和室  
講師 佐々木 由美 氏（大甕ヨガサークル講師）  
参加費 無料  
定員 20名  
準備物 タオル、飲み物、バスタオル又は（ヨガマット）



## ★★★★★ 工芸教室 第1回目★★★★★ 全3回

第1回目はお皿又は湯のみ（抹茶わん）を作成します。陶芸の基礎を学んで自分だけの作品を作ってみませんか。

日時 令和元年7月8日（月） 午後1時30分～午後3時30分  
場所 大甕生涯学習センター 陶芸室  
講師 高田求幸 氏  
定員 10名  
参加費 1,000円（粘土500g）



受講生募集中  
お子さんと一緒に  
どうぞ。。。。

湯のみ程度の器1個程作れます。（2割引きのお値段）

※作ってから1ヶ月半くらいで出来上がります。

## ★★★★★ うまい生き方講座 第2回目★★★★★ 全6回

法律を知ることによって生き方が変わる。安心した日々を過ごすための講座です。

日時 令和元年7月18日（木） 午前10時00分～11時30分  
演題 「相続と後見人制度と遺言について」  
場所 大甕生涯学習センター 研修室  
講師 福島地方法務局相馬支局長 大竹健司 氏  
参加費 無料  
定員 20名



※参加申し込み7月12日（金）まで学習センターへ [（22）-3810](tel:022-3810) ご連絡下さい。

### 6月の予定

- 19日（水）生け花教室 午前10時00分～
- 22日（土）大甕パークゴルフ定例（南相馬パークゴルフ場）
- 24日（月）初級吊るし飾り教室
- 26日（水）防犯協会大甕支部総会、ふるさとづくり推進協議会総会、区長会
- 27日（木）大甕ハツラツ講座