



## 女性講座(特別編)開催

1月18日(火) 女性講座(特別編)を12名参加で実施致しました。平成22年度の事業計画では6回を計画し6回目は12月で終了致しましたが、皆さんから、『料理講習会』をとのことで今回実施致しました。講師先生は長谷区 猪又美智子先生に、「米粉を使ったピザとパン」を教えてくださいました。

米粉は前回シフォンケーキ製作で『登米市米粉普及推進事業』より無料提供の残った米粉を利用致しました。講習会ではパンに入れるものの、向くもの・向かないもの等のアドバイスもありました。又 料理の専門用語等、日頃疑問に思っていることも教えてください、楽しく出来ました。



## 第7回 男の料理教室を開催

1月19日(水) 第7回 男の料理教室を11名参加で実施致しました。講師先生は、久しぶりに栄養士の上野由美子先生(迫町)で、『ピビンバ丼・大根サラダ・卵とねぎのスープ・そして季節の果物みかん』を1人分のカロリー617kcal/塩分2.3gのメニューで教えてくださいました。

今回のテーマとしては、野菜をもっと食べようで「野菜を沢山取るコツは、煮る、ゆでる、炒めるなど加熱することで沢山食べられることが出来、献立に困ったら野菜たっぷりの鍋料理をすること」等を教えてくださいました。又 水の重要性も教えてくださいました。



### 水ってとっても大事で～す。

- ・朝、起きたら、うがいをし、コップ1杯の水を飲みましょう！！
- ・仕事や運動の前、最中、後もしっかり水分補給しましょう！！
- ・外から帰ってきたら、まず手を洗い、うがいをしましょう！！
- ・食事の前もしっかり手を洗いましょう！！
- ・お風呂に入り、寝る前にも、水を飲みましょう！！

尚 新田区の「男の料理教室」の生徒さん4名が、自分達で「そば打ち」の道具を購入して、行政区のミニ・ディに参加の皆さんに、手打ちそばをご馳走するとのことで、男の料理教室は地域でも活動しています。



## 登米市教育情報サイト運用開始！！

1月23日(日)より、登米市の教育情報が見られるようになります。当サイトでは、登米市内の生涯学習施設・教育施設のご案内や、事業案内・事業の結果報告などを、市民の皆様にご提供していきます。現段階では情報提供がメインとなっておりますが、将来的には各事業の参加申込・施設予約申請等もできるよう進めてまいります。

<メニュー> ■登米市の生涯学習

■公民館行事

■施設案内

■リンク集

・登米市内の生涯学習施設・教育施設等の所在地がご覧いただけます。

・各公民館等のイベント内容等がご覧いただけます。

・各施設の住所・電話番号・休館日などを紹介しています。

・登米市内の小中学校や施設ホームページにリンクします。

サイトへのアクセスは以下を参考にして下さい。

★ サイトURC <http://www.tome-svr.jp/~cmc/>

★ 登米市視聴覚センター ホームページ「トップページ」下部のリンクボタンから

★ google・Yahooなどの検索エンジンから「登米市教育情報サイト」で検索



# 大雪の秋田へ！！ スキー・雪遊び満喫

1月22日(土)～23日(土) 自然体験交流事業で秋田県横手市増田町へ小学生(4年生～6年生)34名とジュニアリーダー(中田中学校生徒(浅水出身))4名・PTAから2名・中田教育事務所から1名・センター職員3名の合計44名で行って来ました。今年で6回目となりましたが、石ノ森章太郎と矢口高雄(釣り吉三平)漫画ロードの関係で、浅水小学校の子供達と秋田県横手市増田小学校の子供達との『友情』と『ふるさとの素晴らしさを見つける』交流体験事業です。夏は浅水に来て頂き北上川下りや中田の自然体験・冬は秋田の自然体験として、雪遊び・スキー体験と、お互いに交流を通しての体験を行いました。これから子供達は中学校・高校・そして社会へ出るまでにいろいろな体験を通しての勉強が必要となりますが、今回も良い体験の場となりました。今年の横手は積雪2mと、いつもの倍とのことで、豪雪地帯の人でも驚いている位の雪でした。連日30センチくらい降るとのことで、生活に雪かきが大きな負担となっている様子を見てきました。初日は①秋田ふるさと村でトリックアート体験と「なまはげフリーフェール」では高さ5mの落下式すべり台で、0.5秒のスリルと快感を体験！そして②「まんが美術館」では雪遊びとして特設でのすべり台で「そり」すべり・雪上ドッチボール・ミニかまくらを作り、その後に③「まんが館」見学を行いました。2日目は④天下森スキー場でスキー体験を行いました、6名のトレーナーが就いて基本から教えてくれたことで、全員がロープウェイで頂上に登り、上からすべって降りてきたことです。『なんと2時間で全員がスキーをすべれたことです。』トレーナーの1人(小学校の校長先生)からは、浅水の子供は転んでも、転んでも最後までヤリマスと言う、秋田のこどもは出来ない、やらないと言ってしまう子供も居るとのことで、又浅水の子供達の素晴らしさを見つけました。更に中田中学校から推薦で参加の(ジュニアリーダー)4名も良く任務を果たしてくれました。子供たちが、親の手を離れて1泊で行くことは自分の荷物を整理・着替え・食事等を親の手を借りずに自分でやる事が出来たことです。子供達の良い思い出づくりと体験が出来た2日間でした。



翌日 24日月曜日参加者全員が元気に登校しております！

## 生涯学習の先生を募集！

生涯学習とは？ 生涯学習とは、学習しようとする人が自らの自由意思で学びたいことを選び、それぞれの方法で生涯を通して学習していくことです。このことから、浅水ふれあいセンターでは地域の方が自分の趣味・特技を生かして、地域の人に教えて頂く先生を募集致します。例として、そば打ち・パン・ケーキ作り・しめ縄作り・ガーデニング教室は本年度実績のある先生がおります。これから、例えば、ウォーキング(ただ歩くだけではなく、速さ、どれ位歩くとかを教える)、障子を貼る、野菜作り、植木、写真、盆栽、菊、山野草等自分の特技や趣味を生かしたい方は応募して下さい。応募の先生が決まりましたら、地域に〇〇教室の生徒募集を行います。更に、『学びたいテーマ』(これを覚えたい等)も募集いたします。(平成23年度の事業に反映させたいので！) ご連絡は「浅水ふれあいセンター 職員 ☎34-2008」までお願いします。

### これからの主な事業・行事

1月

28日(金) コミュニティ移動研修会(蘭とガーデニング)

29日(土) 新春懇談会

2月

5日(土) ニュースポーツ大会

9日(水) 男の料理教室

3月

9日(水) 男の料理教室

