

学びたい、作りたい、楽しみたい 受講してみませんか!生涯学習講座

シリーズ⑫

『毎日の食卓に一工夫♪』

加工教室

～ 松山校区公民館 ～

- ◇講師：菊永 優子さん
- ◇定員：10人（一般）
- ◇受講料：500円/年、材料費が別途必要
- ◇申込先：☎ 85-3367

昨年度はこのような教室も開催されていました。本年度もいろいろな講座が実施されます。挑戦してみましょう！

市内に加工施設があるということを知ってもらいたくて始めました。安心・安全なものを手作りで食べてもらいたいです。



食育講座

～ 栗ヶ窪地区公民館 ～

- ◇講師：東 孝子さん
- ◇定員：20人（一般）
- ◇受講料：500円/年
- ◇申込先：☎ 36-0167



食えること＝命です。私たちは食べることで命をつないでいます。食事が私たちの健康を左右することは言うまでもありません。食を正すれば健康でいられるし、食を間違えば病気になります。昨年、和食が世界無形文化遺産に登録されました。ここで和食をみなおしてみませんか?日本の世界に誇れる伝統食や私たちの先祖が昔からやってきていた民間療法（手当て法）、食事での養生法と手当てでの養生法を、楽しく実習もまじえて勉強しています。

食養指導士 東 孝子さん



郷土料理教室

～ 霜出校区公民館 ～

- ◇講師：知覧町生活研究グループ
- ◇定員：20人（一般）
- ◇受講料：500円/年、材料費が別途必要
- ◇申込先：☎ 84-0992

こなみずきさつまいもでんぶんや特産のお茶など、随所に郷土のものを使って料理を作るのがこの教室のメインです。旬のものや地元の食材を使い後世に残したい料理を作ります。失敗することもあるけど、みんなの知恵を持ち寄って試作・研究しながらメニューやレシピを考えます。分量にこだわらないところも楽しくできるこの教室のいいところです。

知覧町生活研究グループ



～ 参加された方からひとこと ～

食という字は人を良くすると書きますね、という先生の話に今更ながら「なるほど」とうなずきながら始まった食育講座です。ビワ葉やドクダミで作る万能エキス作り。調理実習では砂糖を使わない根菜の煮物。美味しさの秘密は北海道の昆布と鹿児島のかつお節にありました。子育ては、生まれて歩けるようになるまでは体育、3歳までに食育、3歳から徳育、小学校にあがったら知育と聞きました。若いお母さん方には是非すすめたい講座です。還暦を迎える私は、人生の後半に向けて元気に歳を重ね、ピンピンコロリをめざし、始まったばかりの孫育ての手助けになれたらと、次回の講座を楽しみにしています。

山神 久子さん（知覧町）

～ 参加された方からひとこと ～

1回目のビザは生地をこねるところから、2回目のこんにやくはこんにやく芋から、毎回一から作ります。普段作れないものをいろいろ教えてもらって勉強になります。教室がずっとあればいいと思います。

（50歳代女性）