



# 市民プラザ通信

2023年1-2月号



## 冬のことも向けコース 開催しました！

冬のことも向けコースでは、全4講座を開講！今回は親子で受講する2つの講座の様子を紹介します。

1つめは、足つぼセルフケアの講座です。先生から実際に足裏の様子を診てもらいながら、親子でお互いの足をマッサージュ♪「お互いの」というところが大きなポイント！自然と笑顔で会話が弾む、とても良い時間を

過ごすことができました。セルフケアだけでなく、家族のコミュニケーション手段としてもぴったりです◎

2つめは、スイーツ作りの講座です。米粉を使って、バナナクレープとクッキーを作りました。

バナナクレープは、包み方を皆さんにお任せ！折りたたんだり、くるくるしたり、個性的な仕上がりになりました。クッキーは、調理器具を使って可愛い顔を描きました♪忙しい日常の中でスイーツ作りは中々手が出しにくいけれど、講座を通して、協力しながら作る楽しさ・おいしさ・家族の時間や思い出など多くのものを得られたのではないのでしょうか？

次回は、夏休みの期間に開講予定です。ご参加お待ちしております



## 市民大学「柏崎の食の魅力を再発見」

市民大学では、柏崎ならではの食材を題材に取り上げ、座学と調理実習を通して学びました。「他地域にも誇れるすばらしい食材の良さをぜひ市民に伝えたい。」昔ながらの料理は作る手間がかかる。手軽で子ども達にも喜ばれるようアレンジしたい。」講座を企画するスタッフのこのような声から本講座が実現しました。座学では、管理栄養士の藤田庸子さんから柏崎伝統野菜や地場産特産品の特徴や保存法、調理法について教えていただきました。受講者にとって、海・山・里に囲まれた地だからこそ豊かな食材に恵まれていることを再認識するきっかけとなりました。



調理実習では、管理栄養士の今井恵さんからオードラムポエムと里芋を使ったアレンジ料理を学びました。煮物などの和風料理に多い里芋ですが、アレンジ次第で里芋のナゲットに変身！手間も少なく、子ども達も喜ぶ一品の出来上がりです。豊かな自然で育まれた多くの食材は、わがふるさとの宝です。これらを次世代に伝えていくために、今一度地元食材に目を向け、その良さを積極的に家庭の食卓に取り入れてみませんか。

## シニアコース特別編「今から考える！認知症&相続」

概ね60歳以上の方を対象に開講しているシニアコース。そのシニアコースの”特別編”として、市と健康増進に関する連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社から講師をお招きし、「今から考える！認知症&相続」

講座を開講しました。シニア層特有の関心事、そしてできれば事前に備えておきたい…と、多くの方からお申し込みを頂きました。今回は、認知症の講義の様子をお伝えします。

このような、認知症とは何ぞや、というお話だけではなく、頭と体を動かす楽しいワークも行いました。これが簡単そうに見えて意外と難しく、ところどころで「あれ？」という声や笑い声が漏れ聞こえていました。今後もニーズに沿った講座を企画していきますので、皆様からのご参加をお待ちしています！



### 3年ぶりの開催！ 冬のごどもフェスタ

1月29日(日)に市民プラザで開催された「冬の



ごどもフェスタ」！令和2年度から新型コロナウイルス感染症の影響で中止が続いており、実に3年ぶりの開催となりました。

コロナ禍での開催ということもあり、例年行っていたもちつきやジャンボかるた、ダンス発表などは残念ながら見送ることになり、イベントの規模を縮小して行いました。今回のイベントで準備した遊びの場は、工作体験・射的ゲーム・フライングディスク・積み木・紙コップタワーの5つ！それぞれの遊びのコーナーを体験して3つ以上のシールを集めると、お菓子がもらえるスタンプラリーも併せて行いました。当日はあいにくの雪模様でしたが、約150人の参加者が来場し、冬の寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱい遊ぶこともたちの様子が見られました♪ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

### 楽しくチャレンジ！ メンズピラティス

エイジレスコースでは、2月1日(水)にピラティスインストラクターの高木愛さんを講師に迎え、男性限定のピラティス講座を開講しました。

女性がするイメージのピラティス。実は、サッカーやフィギュアスケート、野球など多くの男性スポーツ選手がコンディショニングトレーニングとして取り入れています。また、ピラティスには、インナーマッスル強化や運動パフォーマンス・柔軟性アップなどの効果が期待できるため、男性に



とってオススメなエクササイズなのです。

講座では、簡単なストレッチから始めて、負荷が高めのアクティブなエクササイズを中心に行いました。子どもから大人まで自分に合ったレベルで無理なくチャレンジし、自分の身体の動きをチェックしました。受講生からは、「家でのストレッチに取り入れてみたい！」、「本格的にチャレンジしたい！」と前向きな声♪ぜひ、継続してチャレンジしてみてください！





## 市プラまちかどピアノ 設置しました！

テレビなどで見かける  
駅ピアノやストリートピ  
アノ。市民プラザでは、  
昨年の11月から1階の  
フロアに中古のグランド  
ピアノが登場し、「まちか

どピアノ」がスタートし  
ました！

腕に自信のある人はも  
ちろん、ほとんど触れた  
ことがないという人でも、  
予約なしで、しかも無料  
で、気軽に弾けるグラン  
ドピアノというのがコン  
セプトです。さらに、ピ

アノで人と人を結び、ま  
ちのにぎわいにつなげて  
いくという目的もありま  
す。

これまでの3か月間で、  
なんと延べ160人もの  
方からご利用いただきま  
した。中には、ホームペ  
ージや口コミで知り、市  
外からはるばる来ていた  
だいた方もいらっしやい  
ます！

3月26日までは、お試  
し期間ということになっ  
ていますが、4月以降も  
継続できるよう、たくさ  
んの方からご利用いただ  
けたらと思います。

皆様の素敵な音色をぜ  
ひ市民プラザに響かせて  
ください



## 編集後記

最後までお読みいただ  
きありがとうございます。  
前号はお知らせしたいイ  
ベントが多く、編集後記  
の欄が埋まってしまった  
ので、久しぶりの登場で  
す。

さて、今号で目新しく  
映るのはやはり「市プラ  
まちかどピアノ」の記事  
でしょう。テレビなどで  
目にしていたまちかどピ  
アノが市民プラザにでき  
るなんて！しかも、グ  
ランドピアノ！私自身、昔  
はピアノを習っていたも  
のの最近はめっきりピ  
アノに触る機会も無かつた  
ので、とても楽しく弾く  
ことができました。残念  
ながら、「弾いた」とは

いえ、”鳴らした”よ  
うなものでしたが…。で  
も、上手下手は全く関係  
ないので。なんといい  
ても「予約なしで、しか  
も無料で、気軽に弾ける  
グランドピアノ」がコン  
セプトですから、ちょっ  
と鍵盤を押すだけでも、  
ねこぶんじゃったでも、  
音に触れるだけで心躍り  
ます。クラシックも流行  
りのJ-POPも、もちろ  
ん大歓迎！お試し期間は  
3月26日まで。開催日は  
市HPで公開しています。  
ぜひ市プラまちかどピ  
アノをよろしく願いま  
す。

今年度の市民プラザ通  
信はこれにて。来年度に  
またお会いしましょう！

編集・発行：柏崎公民館(柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課)

〒945-0051 新潟県柏崎市東本町1-3-24

TEL 0257・20・7500

Fax 0257・22・2637