



市民プラザ通信

2019年6・7月号



エイジレス 初めての 山小屋泊まり登山

5月29日(水)からエ
イジレス「初めての山小
屋泊まり登山」講座を行
っています。初回は靴の
選び方、歩き方のコツな
ど山歩きの基本を座学で
学びました。

第2回は平標山(たい
らつびょうさん)に登り、
山小屋泊登山に向けてト
レーニングをしました。

これまでに講座で実施し
た山歩きの中で、最も長
時間の登山となりました。
少し雨に降られましたが、

全員が山頂にたどり着く
ことができました!

第3回は山小屋泊に
ついての講義をQ&A形
式で実施しました。予約
方法、トイレについてな
ど基本はバッチリ!

そして7月20日(土)
から苗場山自然体験交流
センターに宿泊する一泊
二日の苗場山登山を行
いました。高山植物がとて
も美しく、時折足を止め
鑑賞しながら登りました。
初日はあいにくの曇り空
で、眺望はあまりよくあ
りませんでした。翌朝
の山頂で迎えたご来光は
幻想的な風景で、米山や
黒姫山も見下ろすことが
でき、肌寒さなど忘れる
ほど最高に気持ちの良い
朝になりました。

7月31日(水)には、も
う一組が登ります。素敵
な山小屋泊になることを
祈ります。



もしもの時のために 「救命講習」

柏崎市子ども会連合会では、子ども会活動中に起こりうる「もしもの時」に備えるため、子ども会に関わる育成者の方やシニア・リーダー養成研修に参加している子どもたちを対象に、柏崎市消防署西分署のご協力のもと「救命講習」を行いました。



講習では、「救命入門コース」として、胸骨圧迫の仕方やAEDの正しい

使い方を学びました。

他にも消火器を使った消火訓練や、消防ポンプ車を使用した放水訓練も体験しました。消火器を扱った経験や救命講習を受けたことが無い子どもが多く、意欲を持って真剣に研修に取り組む姿が見られました。研修を通して参加者は、技術を学ぶとともに、安全や防火を意識し、健康でいることの大切さを実感することができたのではないのでしょうか。



シニアコース 男のどんぶり飯

シニアコースでは、男性向けの料理講座「男の〇〇」シリーズを開催しています。1回きりの単発講座で、挑戦しやすいこともあり、受講を希望される方がぞくぞくと増



えている人気講座です。料理好きな方、奥様に勧められた方、今後の為に…など思いは様々ですが、受講された方々からは「自信がついた」という感想を多くいただきます。今期講座の第1回目は「男のどんぶり飯」として、新潟のソウルフード「タレカツ丼」を作

りました。ヒシ肉を叩いて伸ばし、衣の付け方も本格的かつ作りやすくアレンジされたレシピです。小さなハブニングもありましたが、楽しく調理できました。「大根サラダ」と「もずくの味噌汁」を添えて立派な定食ができて、お腹も心も大満足の講座となりました。

**外国料理を通して
楽しく異文化を
学びました!**

かしわざき市民大学で
は6月から「外国料理か



ら学ぶ異文化交流」と題
し、新潟産業大学の留学
生を講師に迎え、食文化
を通して交流しました。
バングラデシユ編、ウズ
ベキスタン編、スリラン

カ編の全3回の講座は、
毎回講義の後、料理をし
ながら、母国の文化や生
活について教わりました。
バングラデシユのカレ
ーはすべての具材にあら
かじめ下味をつけるなど、
日本とは違った調理方法
に驚くとともに、本格ス
パイヌによる辛さと旨味
を堪能しました。ウズベ
キスタンのピラフは一人
当たり二本というにんじ
んの量に驚愕し、少しの
調味料と塩だけという素
材の味を活かした味付け
にさらに驚きました。ス
リランカのみルクライス
は炊いたお米にココナツ
ツミルクと塩を混ぜ、初
めて食べる甘じょっぱい
ご飯を現地のように指を
使って食べました。講師、
参加者ともに会話も弾み、
学びの多い異文化交流が
できました。

**安全の一助に!
えんま市育成活動**

柏崎市青少年育成委員
会では、6月14日15日
の二日間、えんま市育成
活動を行いました。昨年
までは柏崎警察署や柏崎
地区少年補導員・指導員、
少年サポートセンターの
皆さんと活動してしまし
たが、今年度は育成委員
を主体として市内の小中
学校、高校の先生方、更
生保護女性会の皆さんの
協力を得て実施しました。
当日は午後4時〜9時
半の間、えんま市での子
どもたちの様子の見守り、
声掛けのほか、路地裏の
パトロールも行いました。



活動後の情報交換では、
明るい挨拶のできる子ど
もたちや、きまりを守っ
てえんま市を楽しむ子ど
もたちが多かったという
報告がある一方、スマホ
等による動画や写真撮影
の危険性、大人のアルコ
ール飲酒や喫煙マナーの
問題、駐車場や暗がりでの
安全管理などの問題点
も報告されました。
今後柏崎の大切な恒
例行事であるえんま市を
子どもたちが楽しく安全
に過ごせるよう活動を続
けていきます。

柏崎市美術展覧会に 出品しませんか？

10月の柏崎市美術展覧会（市展）開催にあたり、出品作品の募集が始



まりました。昨年は319点が入選し、会場内は大作、力作で溢れました。高校生年代の皆様から出品いただきました。お知り合い

の作品も展示されていたのではないのでしょうか。

秋には新潟県では初めての開催となる第34回国民文化祭・にいがた2019、第19回全国障害者芸術・文化祭にいがた大会が開催されます。県内各地で様々なイベントがある中、市展も連携事業として開催します。地元で開催するこの機会に、皆さまの感性を作品として創り出し、出品してませんか。

詳細は市内の公共施設等に設置している募集要項をご覧ください。多くの皆さまからの出品をお待ちしています。



文化ふつつ新潟!
Bunka Futtotsu NIIGATA

受講生インタビュー

公民館講座に日頃から参加して頂いている黒崎さんにお話を伺いました。黒崎さんは定年退職後、様々な事に挑戦したいと思っていたところ、広報を見て講座の存在を知り、参加するようになったそうです。およそ2年の間に受講した講座は家庭料理、運動、創作系など様々で、この夏は初めてお菓子作りにも参加することのこと！

受講成果は実生活でも活かされており、料理講座で学んだ料理は家族に振る舞ったり、ランニング講座が終わった後も健康のために走り続けたり、

八丁紙という正月飾りを作る講座では、作ったものを知人に贈り、喜んで頂けたそうです。

同じことに興味を持つ仲間との新しい出会いもあり、楽しく学んでいると笑顔で話してくださいました。黒崎さんのように、皆さんが楽しく学べるよう、魅力的な講座づくりに励んでいきます！



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 0257-22-2667