

# 令和7年度 走潟公民館だより 10月号

「集い・ふれあい・学び」

走潟公民館長 芥川 学

## 第4回おいしいおやつづくり教室9・24(水)

### 「生涯学習講座」～さつまいもと甘酒の芋羊羹



#### ・桃の淡雪羹～

前回に引き続き、10名の参加がありました。

- 1 館長挨拶及び講師紹介
- 2 小川管理栄養士挨拶
- 3 講師より調理についての説明
- 4 調理
- 5 食事のポイント
- 6 試食と感想
- 7 まとめ



#### 【おいしいおやつづくり】

3班編成：今回は、地区ごとに班を編成。

○メニュー（さつまいもと甘酒の芋羊羹・桃の淡雪羹）

◎皆さん、調理は和やかに、講義は真剣に耳を傾ける姿がありました。家庭でも作りたいものです。

#### 【調理と講義の参加者感想】

○甘酒を入れることにより、さつまいもの風味を失わず、ほんのりとした甘みも味わうことができてよかった。ハンドミキサーで卵白を泡立てるとき、黄身が少しでも混じると泡が立ちにくいことが分かった。

○肥満予防のための食事の4つのポイント

- ① 栄養バランスと摂取カロリー（基本は主食・主菜・副菜）こまめに体重測定でカロリーチェック
- ② 食べる時間帯・1日3食（夕飯は食べ過ぎない）
- ③ 食べ方（野菜やおかずから食べると肥満予防）健康診断結果にあった食べ方が重要
- ④ 適度な飲酒量（飲酒される方）肝臓はまずアルコールを分解し、その後にはほかの栄養素を代謝するので、「残業する」ことになるそうです。過度の飲酒は肝臓を酷使することになるということです。注意しましょう。



## 「マルメロの収穫」9・24(水)「走潟小4年生と走潟マルメロ会」



収穫を前に指導者の方にご挨拶

マルメロ会では、今年も4年生と「マルメロの収穫」を実施しました。袋掛けの時に名札を付けていたので、自分で育てたような気持ちになったのではないのでしょうか。実をちぎりながら歓声が上がりました。収穫した実を使って10月3日（金）にジャムづくりをする予定です。親子での参加も楽しみです。その様子は11月号に掲載予定です。お楽しみに。



今年も良い型ができました

## 子供地域活動9・13(土)(竹笛づくり)



走湯公民館としては、3年ぶりの実施です。全学年を対象として1年生7人、2年生1人、3年生1人、4年生2人、5年生3人、6年生2人の16人が参加。体調不良や家の用事等で数名の欠席者が出たのは残念でした。

＜活動について＞

- ・竹を鋸で切る・工作ドリルで音のなる穴を開ける
- ・竹の切り口を紙ペーパーでこする
- ・音の出る場所を見つけて接着剤で取り付ける（重要なポイント）

早くできた人は、笛に目玉や羽などを付けていく。出来あがったら、思い思いに竹笛を吹いていく。ウグイスの鳴き方の練習をする。低学年は、工具の使い方は難しいようでしたが、指導者の方の作業の様子を一生懸命に見ていました。高学年になると、指導者の指導で鋸や切り出しナイフ、工作ドリルを少しずつ上手に使う子供も見られました。低学年には難しい内容であったという意見もありました、指導者の方の工具の使い方を真剣に見ていたり、出来上がりを喜んだりする姿は、ものづくりの大事な入口なのかもしれない、と

いう意見もありました。今の子供たちは不器用でかわいそうだという見方もありますが、そうしたは我々大人ではないでしょうか。危ないとかまだ早いとか、子供の側に立った体験をもっとさせるべきであると思います。来年も続けたいと思います。



## 特集!! 通学合宿～地域で子供を育てる取り組み

### 6年ぶりの3泊4日 今宿への挑戦96時間



開講式前の緊張した様子



調理の様子

8月31日(日)に始まった「3泊4日の通学合宿～9月3日(水)」は、コロナ感染症拡大の影響もあり、実に6年ぶりの開催でありました。昨年度は、希望者が少なくて開催できませんでしたが、本年度は、11名の児童が希望し開催することができました。6年生が6名、5年生が2名、4年生が3名でした。子供たちは、ホワイト(考動)、シャイン(元気にはたらく)、バナナ(最後までやりとげる)と3つの班に分かれ、チームの誓いを決めて目標としました。子供たちが楽しみにしていたのは、買い物・料理でした。

感想では、今まで当たり前であった毎日の料理や洗濯をしてみて、おうちの人の苦勞が少し理解できたという感想が見られました。自分たちで、地域の方々の強力を得て、やり遂げたという満足感も聞かれました。最後には、習った料理を、おうちの人にも作ってあげたいという子供さんも見受けられました。今回の通学合宿では、子供たちの可能性の発見、や走湯地域の人のつながりの深さを再認識したのは、私だけではなかったのではないかと思います。

人のつながりの深さが  
地域の子育てに生きた  
通学合宿でした



2日目登校前の記念撮影