

# 美旗市民センターだより

発行/美旗市民センター 住所/〒518-0616 名張市美旗町南西原229-3

TEL&FAX 0595-65-3007

Email : mihata-ko@emachi-nabari.jp



## 1月号

HP <http://www.emachi-nabari.jp/mihata/> Facebook <https://www.facebook.com/mihata.co>

学級、講座、その他のお問い合わせ・お申し込みは、平日の9時～17時に美旗市民センターまで。



## 第7回美旗市民大学講座

日時:令和2年2月18日(火)

申込不要  
参加費無料

午後1:30～3:30

場所:美旗市民センター 多目的ホール

講師:三重大学教育学部 教授 磯部由香 さん

テーマ:「和食の良さについて」

～名張の食文化を中心として～



名張の郷土料理  
「のっぺ」の  
ふるまいがあり  
ます!



平成25年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」

「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の

4つの点が評価されました。世界に認められた「和食」の良さについて具体的な例を示しながら解説します。また、三重県は5つの文化圏を持ち、それぞれが独特の食文化を形成しています。名張の食を中心に、三重の食文化について紹介します。

## 「朝学モーニング」12月3日(火)9時～10時

今月の朝学モーニングは、「おきつも名張劇場」の萩森孝行さんにお越しいただき、名張唯一の劇団の成り立ちや活動内容についてお話いただきました。

普段は蔵持市民センターで活動されていますが、美旗市民センターで年に一度、舞台発表をされています。美旗市民センターは照明をたくさん持ち込んででも電源が大丈夫で、舞台も使いやすいそうです。なんと！客席は階段状に組むそうです。その照明は、市民センター祭りでも使用させていただき、大変明るくなり助かっています。

劇団仲間のお話を聞いていると、とてもアットホームな雰囲気を感じ、皆さん来年は是非とも観たい！とおっしゃっていました。発声練習も皆でやって楽しい時間となりました。

あ・え・い・う  
え・お・あ・お～



### あけましておめでとうございませう。

皆様には輝かしい新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。皆様にとって良き一年となりますようご祈念申し上げます。平素は市民センターの諸事業にご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。今年には五十年ぶりにオリンピックが開催されますが、素晴らしい躍動感を全世界に伝え、そして国際令和に繋がるよう期待しています。私達もパワーを貰って職員一同ワンチームで諸事業を展開して参りたいと思っています。今後共一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和二年 元旦

美旗市民センター館長

山中 功



### ひな祭りのご自慢大会

日時 3月2日(月)午後1時～4時

場所 美旗市民センター 多目的ホール

※詳細は、2月号にてお知らせします。

サウンドルームのカラオケ機器が新しくなりました。皆様のご利用をお待ちしています。



まなび体験セミナー第5回講座

## 「ヨガ体験教室～じぶんでカラダを整えましょう～」開催

12月13日(金) 10:00～11:30 ヨガインストラクター 前川恵子さんを講師にお迎えし、初心者向けヨガ体験教室を多目的ホールにて開催しました。(22人参加)

最初の30分はストレッチなど準備運動で身体をほぐしてから、ヨガのレッスンに入りました。呼吸を整えながら、身体を伸ばしたり、ひねったりと様々なポーズに挑戦、日頃意識していない身体の部分に神経を集中させ動かすことが、とても心地良く、自然とリラックスすることが出来ました。定期的に自分の身体と向き合う時間を作ることが、とても大切だと感じた講座となり・・・

## 1月10日から「ヨガサークル」がスタートします。

皆さんも是非、この機会にヨガを始めてみませんか？  
休憩を挟みながら、初心者向けに丁寧にわかりやすくご指導させていただきます。  
身体が固い人も初めての方も大丈夫ですよ。

会員募集中～

活動日時： 毎月第2・第4金曜日 10:00～11:30

※ 但し、3月までは、以下のとおりです。

1月10日・31日、2月14日・21日、3月6日・13日

(4月以降は、第2・4金曜日を予定)

場 所： 美旗市民センター 多目的ホール

講 師： 前川 恵子さん

会 費： 3,000円/3ヵ月(6回)

持ちもの： ヨガマット(もしくはバスタオル)、フェイスタオル、飲み物  
運動ができ裸足になれる服装、(靴下を履く場合は、5本指ソックス)

申し込み： 平日の9時～17時に美旗市民センター(TEL65-3007)まで。

(12/13まなび体験セミナー当日にサークル入会を申し込まれた方は、連絡不要です。)



▲木のポーズ



▲講師の前川さん



## 第6回 美旗市民大学講座 「火縄の歴史と実演」

12月2日(月)、火縄保存会会長の岩崎義孝さんを講師に招き、火縄の歴史の紹介と実演をしていただきました。(60人参加)

前半は、歴史について講師より教えていただきました。小波田で火縄作りが始まったのが寛文11年(1671年)頃と言われ、藤堂藩の保護のもとに生産されていました。明治10年代には、上・下小波田の全農家が農閑期を利用して従事していた火縄づくりも、大正から昭和にかけて25～30軒、平成の終わりには、お一人になってしまったそうです。その事に、危機感を感じた講師を含む小波田の有志の方6人が火縄保存会を立ち上げられ、故岩崎算一さんから技術を教わり継承されてきました。そして、今でも八坂神社に毎年1,000本を納められているとのこと。後半は、火縄づくりの実演をしていただき、足を投げ出し座り真竹の竹の皮をはいで、白い肉質部を鉋で薄くかいていきます。繊維状になったものを、縄をなうようになっていき、出来上がりです。今回は、火縄保存会の方に目の前で実演していただき、地域の伝統文化に直に触れることが出来た市民大学講座となりました。



▲講師の岩崎さん

▲体験をする受講生

## 美旗市民センター主催事業 1～2月

年始は1月6日(月)より開館します。

2月 4日(火) 9:00	朝学モーニング(受付期間: 1月27日～31日)
17日(月) 10:00	まなび体験セミナー第6回講座「春の料理教室」
18日(火) 13:30	美旗市民大学講座「和食の良さについて」