

# 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 **6月号**

HP <https://www.emachi-nabari.jp/mihata/>

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2回 美旗市民大学講座

### 「藤堂高虎と伊賀上野城」

日時: 7月22日(水) 13:30~15:30

場所: 美旗市民センター2階 多目的ホール

講師: 伊賀文化産業協会

専務理事 **福田 和幸 さん**

参加無料  
申込不要



▲講師の福田さん

<講座概要>大河ドラマ「豊臣兄弟!」で秀長の家臣として活躍する藤堂高虎は、城造りの名手として知られる武将です。今回の講座では、三つのポイントでお話をします。

#### 一、豊臣秀長に仕えた前半生は武闘派

秀吉の諸国攻めに従い、戦功を挙げて大名にまで上り詰めます。秀長とその後継の秀保の病死により出家を志すが秀吉に呼び戻されます。

#### 二、徳川家康に仕えた後半生は知略家

家康の信頼を得て城造りに手腕を発揮。今治から伊賀、伊勢に国替えとなり大阪の豊臣包囲網の一角を担う城を伊賀に築き、その後、家康から家光まで徳川三代を支えました。

#### 三、「遺訓二百カ条」の現代性

家臣が記録したとされる高虎の教訓集は、武士の間の教えだと思われがちですが、大半が現代社会にも通じる内容であり、高虎の柔軟で合理性に富んだ思考を紹介します。

#### <講師プロフィール>

1948年 上野市生まれ 1971年 三重県高校国語科教諭に

1998年 横光利一先生誕生百年記念事業に企画

1999年~ 横光利一顕彰の「雪解のつどい」を継続

2009年 高校教員を定年退職

2015年~ 公益財団法人 伊賀文化産業協会 専務理事

主な著作

「未発表資料集 青春の横光利一」(1980 横光利一研究会刊 共編著)

「高校新聞が伝えた3・11」(2012 自費出版 単著)、

「高虎公遺訓二百カ条」(2024 伊賀文化産業協会 改訂編著)

「伊賀の国 文学の森」(2025 三重大学出版会刊 単著)

10/6の館外学習詳細は、7/22の第2回講座にてご案内します。



## 主催サークル

### 『 男の料理チャレンジ教室 (連続3回講座) 』

男性の家事・育児のスキルアップの一環として、男性を対象とした料理教室を開催します。

○将来のために、今のうちに料理ができるようになりたい

○家庭で妻や子どもに作ってあげたい

○調理実習を通して男性同士の交流をしたい

など、料理したい気持ちはあっても、まだ取り組めていない男性の皆様、是非、参加してチャレンジしてみてください。



	<日程>	<献立>
第1回	7月21日(火) 10:00~13:00	パオズー 包子(肉まん)、ワンタンスープ、杏仁豆腐
第2回	8月18日(火) 10:00~13:00	手作りカレー、ナン、コーヒゼリー
第3回	9月15日(火) 10:00~13:30	芋ご飯、焼き鳥、揚げ出し豆腐、 長芋の梅肉和え

【場 所】 美旗市民センター クッキングルーム

【講 師】 料理研究家 秦 佐知子 さん

【募 集】 12人(定員になり次第、締め切ります)

【参加費】 初回は、材料費1,000円のみ

2回目、3回目は、材料費1,000円+会費500円程度

【持ち物】 エプロン、食器用ふきん

(↑参加人数により異なります。)

【お申込】 6月30日(火曜日)締め切りで、平日の9時~17時に美旗市民センター

(TEL65-3007)までお電話にてお申込みください。

※連続3回講座です。講座終了後、サークルとして続けていただくことも可能です!!



バターチキンカレー?  
スパイスカレー?  
どんなカレーかは、  
お楽しみ♡



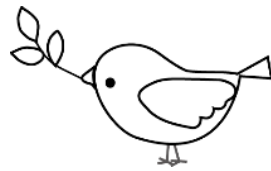
## 美旗市民センター主催事業 6~7月

6月 15日(月) 10:00	主催サークル「初心者向けゴルフサークル」第2回アプローチショット
18日(木) 10:00	まなび体験セミナー第2回講座「ドライフラワーのフレームアレンジメント教室」
20日(土) 13:30	第1回美旗市民大学講座「簡単薬膳であなたも健康に」
29日(月) 10:00	主催サークル「初心者向けゴルフサークル」第3回アイアンショット
7月 13日(月) 10:00	主催サークル「初心者向けゴルフサークル」第4回ドライバーショット
21日(火) 10:00	主催サークル 第1回「男の料理チャレンジ教室」
22日(水) 13:30	第2回美旗市民大学講座「藤堂高虎と伊賀上野城」
27日(月)	主催サークル「初心者向けゴルフサークル」第5回コース実習(予定)
<休館のお知らせ> 8月13日~15日を、夏季休館とします。(美旗地区まちの保健室は、通常どおりです。)	

まなび体験セミナー第3回講座

「夏休み 親子で野鳥の巣箱づくり体験」

美旗地域は、身近に野鳥が飛んでくるとも自然豊かな環境です。夏休みに親子で巣箱を作り、秋に自宅の庭に掛けてみませんか？来年の春、ヤマガラやシジュウカラなど野鳥の子育てを観察できるかもしれませんよ。



日時：8月1日(土) 10:00~11:30

場所：美旗市民センター アトリエ

講師：元名張市緑の少年隊指導員 宮本博信 さん

募集：小学生とその保護者 10組 (定員になり次第締め切ります。)

参加費：500円/1家族 (ご家族で一つの巣箱を作って貰います。)

持ち物：金槌、小さなドライバー(あれば)

(※油性カラーマジックをお持ちのかたは、ご持参ください。)

申込み：平日の9時~17時に当センター(TEL65-3007)までお電話ください。



主催 『 初心者向けゴルフサークル 』

5月18日(月)、第1回目ゴルフ基本ルール(座学)とパターのレッスン会をティーチングプロ 村田奏さんを招いて開催しました。初めてゴルフを体験される方2名を含む4名の参加となりました。

ゴルフクラブの名称・特性及びマナー、ルール等の講座を受けた後、各人から色々な質問があり先生よりの確かな回答をして頂き、それぞれの内容に対して皆さん理解が深まり大変勉強になりましたとの事でした。次にパターのグリップの握り方、方向性・距離感のだし方を指導して頂き、実際にボール打ったところ、レッスン前に比べ方向性、距離感が良くなったと皆さん大変喜んでおられました。

次回のアプローチレッスンについても楽しみにしているとの事でした。

今回の講座は初めての方はゴルフの楽しさを体験して頂き、経験者の方には更なるレベル向上につながればと思っております。



▲パターの方向性を学ぶ参加者



▲コースの説明をする村田講師

第1回 美旗市民大学講座

「簡単薬膳であなたも健康に」

日時：6月20日(土) 13:30~15:30

場所：美旗市民センター2階 多目的ホール

講師：鈴鹿医療科学大学 副学長 教授

日本薬膳学会 代表理事

高木 久代 さん

簡単薬膳で、今日からできる  
“からだにいいこと”  
はじめませんか？

参加無料  
申込不要



今テレビ、雑誌等で「薬膳」という言葉に触れる機会が多くなり、「薬膳って何」と感じる方がいらっしゃると思います。「薬膳」は中国、台湾で昔から行われている「食養生」で、「薬食同源」という言葉にあるように「薬も食べ物も起源は同じ」という考えでの基、毎日の食で健康を維持することです。日本では飛鳥時代から中国の「食養生」の知識を受け入れ、日本食にその考えを組み入れてきました。そのため和食も「薬膳」といっても過言ではありません。

今回は「薬膳」の簡単な説明と「薬膳」を取り入れた生活についてのアドバイスをいたします。

まなび体験セミナー 第1回講座 「はじめてのターゲットバードゴルフ」

5月27日(水)三重県 TBG 協会 島藤好孝さんを講師に迎え、ターゲットバードゴルフの体験講座をみはたメイハンドで開催しました。(12人参加) 今回の参加者はほとんど初めてターゲットバードゴルフを体験する方で、ルールなど覚える事が出来るか？ また、クラブを振ってボールが当たるかも不安でしたが、講師の島藤さんが分かり易く丁寧に説明して頂き良く分かりました。その後、各自でクラブを振ってボールを打ったのですが、中々上手くいかず、その時に講師からの的確なアドバイスをして頂き、皆さんが少し当たる様になりました。また、隣の人たちと教えあいながら和気あいあいとても楽しい時間を過ごす事が出来ました。

▼皆さん熱心にクラブを振られていました。



▼ルールの説明を受ける参加者の皆さん

