

# 学習講座『味噌づくり教室』

2月2日(月) 発酵料理講師:宮崎裕美氏



素材の選び方、工程と注意点、発酵食品の良さ等を詳細に説明していただきながら皆で楽しく作りました。2kgなので、手軽に作れるのが魅力です。「今度はいただいたレシピを見ながらひとりで作ってみる」と皆さん意欲的でした。半年後の熟成が楽しみです。



野菜の味噌汁と焼きおにぎりを試食  
黒豆の味噌・3年物の味噌  
甘酒やごまを調合した  
8月に仕込んだ味噌  
はそれぞれ芳醇でした。

## ご参加数が1000人突破しました！(コンサートと映画を合わせた延べ人数です)

これからも、《 皆様が集い、感動を分かち合う場 》として、工夫を重ねていきます。



### モーニング・タイム・コンサート

2月12日(木) 『伝説のコンサート キャンディーズ』



#### 《アンケートの声》

●気が若くなりました。楽しい時間でした。ありがとう!! ●私の青春時代に活躍したキャンディーズ。まさに春一番を吹かせてくれました! ●元気が出ました! 永遠にかわいいですね。他の公民館では見られないユニークな取り組みでとても素敵だと思います。●キャンディーズのコンサート初めて見ました。感動いたしました。●キャンディーズ最高でした。スクリーンに釘付けになりました。感動! ●時を戻して若くなり、新たな活力を得た。●若い頃を思い出しました。キャンディーズの歌が当時の時代を映していました。●娘がスーちゃんの大ファンでした。代わりに私が興奮して楽しみました。



### 映画鑑賞会

2月19日(木)

『お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方』



#### 《アンケートの声》

●とても良かったです。自分の人生重ね合わせて。これからの日々の生活、有意義に過ごしたいな。●愛とは人を許すこと。心につきさりました。●これからの人生に元気がもたらえた。●こらからの人生楽しく過ごしたいと思いました。楽しかったです。●とても考えさせられる映画でした。縁があって人生のパートナーと長い時間を過ごし、周りの人達と同じ時間を過ごせ、楽しく健康に過ごせたことに改めて感謝。このまま続くよう願っています。●両親は金婚を迎えられなかったので、いろいろ思い出してしまい、涙が止まらなかったです。●感動的な映画でした。

令和8年度も  
米子市のフレイル予防の  
取り組みにご参加ください!

## 大篠津公民館でフレイル予防!

### リモート運動体験

米子市では、リハビリ専門職の指導のもと、ふらっと運動体験(運動教室)を開催しています。この様子を、市内に3か所ある拠点と市内の各公民館をつないで中継放送! しっかりと身体を動かす教室です。大篠津公民館でも、おおむね月に1回、この中継につながって開催中! がんばっている仲間と一緒に運動しようと、皆勤された方もいました。運動習慣のきっかけになれば幸いです。令和8年度もお待ちしています!

フレイル予防教室や骨密度測定会の開催もまた、おしらせします。

米子市 フレイル対策推進課・健康対策課 ☎23-5458

