

① 第3回歴史ロマン紀行～天平五柵と大野東人の道を行く～移動研修

- 【開催日】 10月12日(木曜日) 9:00～16:00(予定)【8:50宮崎公民館集合】
 【内容】 歴史のナゾ「出羽国 大室駅」は何処に 最新の研究からその比定地が明らかに
 そこから 玉野駅、避翼(さむばね)駅、比羅保許(ひらほこ)山へ
 【講師】 後藤 莊悦 氏
 【行き先】 漆沢ダム(最上海道軽井沢越えに分け入る)→銀山大正ろまん館→村山市土生田
 →金山町(昼食・散策)→比羅保許山→猿羽根山地蔵堂→道の駅尾花沢
 【定員】 25名(申込順)
 【参加費】 300円+下記昼食代 当日集金します(釣銭のないようご用意願います)
 申込時注文〈昼食代「海鮮丼」1,350円 「天丼」1,100円〉



② 第4回歴史ロマン紀行～天平五柵と大野東人の道を行く～移動研修

- 【開催日】 10月26日(木曜日) 8:00～17:00(予定)【7:50宮崎公民館集合】
 【内容】 歴史のナゾ「雄勝城」は何処に
 ～出羽柵(いでわのき)、助河駅、横川駅へ～
 【講師】 後藤 莊悦 氏
 【行き先】 秋田城跡歴史資料館(秋田市高清水岡)→道の駅あきた港 SELION(昼食)
 →払田柵総合案内所(大仙市)
 【定員】 25名(申込順)
 【参加費】 300円+昼食代(有名な佐原食堂 自販機 うどん・そばは300円)ご用意を



※①②とも歩きやすい服装、靴、雨具持参の上ご参加ください。

③ 誰でもできる簡単！冬囲い講座 【定員15名】

- 【開催日】 11月7日(火曜日) 9:30～11:30
 【講師】 池田 胞夫 氏
 【参加費】 300円(材料、資料代など)
 自宅の庭木を自分の手で冬支度したい方、参加お待ちしております！

④ 初めてのおこわ教室 【定員10名】

- 【開催日】 11月9日(木曜日) 10:30～12:00
 【材料費】 500円

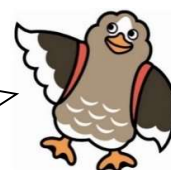
おこわは作ってみたいけど、難しそうと思っている方、対象のおこわ教室です。



⑤ 大崎耕土・世界農業遺産を知る～古川・鳴子・岩出山編～【定員25名】先着順 移動研修

- 【開催日】 11月10日(金曜日) 9:00～16:00(予定)【8:50宮崎公民館集合】
 【内容】 大崎耕土を支える「コメ」。コメの開発・改良や、コメについての地域の取り組み、
 コメを利用した発酵文化について学びます。
 【行程】 古川農業試験場→むすびや(昼食)→森民酒造店
 【対象】 成人男女
 【参加費】 1,500円(昼食代込み)当日集金します。おつりのないようご協力お願いします。

歩きやすい服装、
靴、雨具持参の上
ご参加ください



宮崎公民館講座

Miyazakikouminkan classes

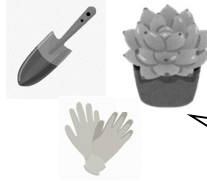
⑥ 多肉植物の寄せ植え 【定員20名】

【開催日】 11月20日(月曜日) 10:30~11:30

【講師】 松本 祥 氏

【材料費】 1,500円 (多肉植物、器、土)

多種の多肉植物の中からお好みをチョイスし、オリジナルの寄せ植えを作りましょう！



【持ち物】
筆記用具
ピンセット
園芸用ハサミ

⑦ 大人の社会見学～みちのくの食にふれる～山編～【定員25名】先着順・成人男女 **移動研修**

【開催日】 11月29日(水曜日) 8:30~16:30(予定)【8:20宮崎公民館集合】

【内容】 宮城が誇る数多の特産品。今回は宮城県山沿いの特産品について学びます。

【行き先】 主婦の店さいち→秋保ワイナリー→宮城峡蒸溜所

【参加費】 1,500円(昼食代込み)当日集金します。おつりのないようにご協力お願いします。

歩きやすい服装、
靴、雨具持参の上
ご参加ください



⑧ 韓国料理教室 ～ビビンバとチヂミ～ 【定員10名】

【開催日】 12月 5日(火曜日)10:00~11:30

【講師】 渡邊 愛 氏

【場所】 宮崎福祉センター 栄養指導室

【材料費】 1,000円

冬野菜を使ったナムルは常備菜として
作り置きができて便利です！
今回は海鮮チヂミを作ります



⑨ ハワイアンキルト教室～クッション編～【定員10名】**全4回講座**

【開催日】 1月17日・1月24日・2月7日・2月14日
各水曜日 9:30~11:30 材料費は後日お知らせ。

【講師】 松崎 真枝 氏

夜がながく感じられる冬にハワイアンキルトでクッションを作ってみませんか？

【持ち物】
裁縫用具
裁ちばさみ
チャコパン
定規
飲み物



⑩ 味噌仕込み入門と簡単味噌料理教室 【定員8名】

【開催日】 2月4日(日曜日)13:30~14:30

【講師】 田中 美知子 氏

【場所】 宮崎福祉センター 栄養指導室

【材料費】 3,000円

手作りの味噌で
つくるとお料理は
とても優しい味に
仕上がります



⑪ 楽しい！認知症予防講座 **無料講座**

【定員20名】

【開催日】 2月26日(月) 10:30~12:00

【講師】 明治安田生命相互会社

健康チェックや軽い体操を実践しながら、認知症を防ぐための知識を学びましょう！

筆記用具と運動靴を
ご持参ください



申込方法 how to apply

講座の受付は10月 3日(火曜日)8:30からです。下記の電話番号までお申し込みください。

宮崎公民館 69-5123 (受付時間:平日午前8時30分~午後5時)

※電話受付の際に氏名・性別・年齢・住所・電話番号をお伺いし、受付完了となります。受付後の案内文書はお送りしませんのでご了承ください。※講座の様子を写真で記録します。写真は町の広報等で使用する場合がありますのであらかじめご了承ください。※当日の天候や交通状況などやむを得ない事情により内容が変更となる場合があります。