

平成24年度 あしたば白石「秋の講座」(9月～12月)受講生募集!

昼の部

①講師、②参加費、③持ち物、④開催日(回数)

- ①らくらくストレッチ&骨盤調整
月曜日 13:30～14:45 20人
呼吸法やツボを刺激し、内臓に働きかける経路をストレッチします。タイ式ヨガで骨盤を調整し、血液循環を良くします。
①佐々木恵美子先生 ②1,000円(全回分)
③水分補給、動きやすい服装
④9/10・9/24・10/1・10/15・11/5・11/19 (全6回)
- ②やさしい「かぎ針編み」火曜日 13:30～15:30 10人
かぎ針編みで自分に合ったサマーヤンのベストを編んでみましょう! 初めての方も安心、ベテラン講師から基礎と極意を学びます。
①佐藤 敏子先生 ②1,000円(全回分)
③材料代(約5,000円)、4・5・6かぎ針(お持ちでない方はご相談ください)、筆記用具
④9/18・10/16・10/30・11/6・11/20・12/4 (全6回)
- ③初めての「布小物」金曜日 9:30～11:30 10人
自分で使うお気に入りを作ってみましょう! レースファスナーのキャラメルポーチ、パネロポーチ、簡単パッチワークのペンケース、ミニグラニーバック、4作品すべて手縫いです。
①平間あけみ先生 ②1,000円(全回分) ③材料代(3,800円・4作品分キット)、裁縫セット、鉛筆(2B)、定規
④9/21・10/5・10/19・11/2・11/16・12/7 (全6回)
- ④太極拳体験会 水曜日 13:30～15:00 10人
健康法、健康体操として大人気の太極拳。興味のある方はぜひ体験してみてください。
①高橋 明子先生 ②無料 ③運動靴、水分補給、動きやすい服装
④9/12・9/19・9/26 (全3回・1回のみ参加可)

- ⑤楽しい年賀状 月曜日 13:30～15:30 16人
筆ペンや顔彩を使ってひと味違う年賀状を書きましょう! 古文字や本格的な万葉仮名で書くのもよし。マッチ棒やつまようじで文字を書いたり、顔彩でアクセントを入れたり、オリジナル年賀状で心を伝えましょう!
①佐久間玉流先生 ②1,000円(全回分) ③紙代(500円)、下敷き(初めての方200円)、鉛筆(4B～6B)、ボールペン・筆ペン(薄・濃)
④9/10・9/24・10/15・10/22・11/12・11/26 (全6回)
- ⑥古典文学「平家物語」木曜日 10:00～12:00 20人
NHK大河ドラマ「平清盛」の原点となった平家物語を声に出して読みましょう。講師のユニークで分かりやすい解説も魅力です。
①後藤 昭信先生 ②1,000円(全回分) ③筆記用具
④9/13・9/27・10/11・10/25・11/8・11/22 (全6回)
- ⑦韓国料理 金曜日 9:30～12:00 24人
人気の尹先生の楽しい料理教室です。水ギョーザ、チャプチェ、チヂミ、キムチなど、韓国の人気メニューを作ります。
①尹 恵子先生 ②3,000円(全回分・材料代を含む)
③エプロン、三角巾、フキン(2枚)、タッパー
④9/28・10/26・11/30 (全3回)
- ⑧特別企画「エンディングノート作成」講座
～老後の不安解消と家族への伝言板～
火曜日 10:00～12:00 50人
映画で話題になった「エンディングノート」は、自分の思いを家族に明確に伝える「愛の伝言板」。その役割と内容を学びます。
①鹿郷 健二先生 ②300円(資料代) ③筆記用具、ノート
④9/18・10/2 (全2回)

※「昼の部」の講座は無料で託児を行います。対象は1歳～小学3年生まで。事前に申し込みが必要です。

夜の部

①講師、②参加費、③持ち物、④開催日(回数)

- ①骨盤&股関節改善体操 火曜日 19:00～20:30 20人
骨盤の歪みや足のむくみが気になる方、十分なストレッチと音楽に合わせて軽く動きながら体調を整えます。冷えや足のむくみ、疲労改善に効果あり。
①八巻奈美子先生 ②1,000円(全回分)
③運動靴、タオル2枚、水分補給、動きやすい服装
④9/11・9/25・10/9・10/23・11/13・11/27 (全6回)
- ②癒しの時「陶芸」木曜日 19:00～21:00 10人
土に触れて日常の雑事から離れ癒しの時間を作りましょう。湯飲み、茶碗、皿、花器など自由に作ります(焼き上げは講師が行います)。
①鈴木 雅之先生 ②1,000円(全回分) ③材料代2,000円(毎回)、エプロン、タオル(汚れても良いもの)、新聞紙3枚
④9/20・10/18・11/15・12/13 (全4回)
- ③料理講座「家ごはん」らくらくアイデアメニュー 金曜日 19:00～21:00 20人
レポートリーが広がるアイデアのコツを楽しく学びましょう。9月は皮から作るギョーザ、エビチリ、カリカリ梅のチャーハン。10月は牡蠣料理などを行います。
①小室 照枝先生 ②3,000円(全回分・材料代を含む)
③エプロン、三角巾、フキン(2枚)、タッパー
④9/21・10/19・11/9 (全3回)

- ④女性限定 プラティス 水曜日 19:30～20:30 20人
ゆっくりとした動きと呼吸法でゆがみを改善しながら、代謝の良い身体に! 下腹、おしり、二の腕に効果あり。
①佐藤 順子先生 ②1,000円(全回分)
③タオル、水分補給、動きやすい服装
④9/19・10/3・10/17・11/7・11/21・12/5 (全6回)
 - ⑤三味線体験会 水曜日 19:00～21:00 6人
三味線に興味のある方、ぜひこの機会に触れてみてください。老若男女問わず楽しく体験してみよう!
①阿部葉健連先生 ②100円(資料代)
③筆記用具、ノート ※三味線はお貸しします。
④9/5・9/12・9/19 (全3回・1回のみ参加可)
- ※半沢誠子先生の料理講座「塩麴のおかず」(全3回)は10月号に掲載予定です。お見逃しなく!
- 受付期間 8月20日(月)～31日(金) 8:30～17:15 (8月の休館日 5・12～16・19・26日)
 - 申し込み・問い合わせ先 ☎25-5095・☎25-6593 (電話または窓口でお申し込みください)
 - ※受付初日は電話が繋がりにくい場合があります。また、定員になり次第締め切ります(申し込みは原則として全回受講できる方)。

しろいしフレッシュマーケットだより

Shiroishi Market

白石の新鮮野菜 う～んとうまいから、食べてみてけらい～ん!
～白石市農産物直売所連絡協議会は、地産地消を推進します～

白石市農産物直売所連絡協議会では、会員を募集しています。市内で直売活動をされている方などで興味のある方は、気軽にお問い合わせください。
☎農林課 ☎22-1253



SSN48は
白石の農産物を
応援しています♪

●今月の旬の野菜
なす・さやいんげん・トマト・きゅうり・もも・とうもろこし など

1. 青っ葉市直売所
お盆恒例「盆花市」を8月11日(土)に各店で開催します。お盆に欠かせない小菊やアスターなどの生花や旬の新鮮野菜を販売します。
①ポーチパーク内
●販売日時: 毎週水・土曜日 9:00～12:00
②本郷店 (旧国道113号角田街道踏切そば)
●販売日時: 毎週水曜日 9:00～12:00
③いきいきプラザ
●販売日時: 毎週土曜日 9:00～12:00
※スーパービッグ白石店でも新鮮野菜を販売しています。
☎大槻 久江 ☎25-8572

2. 羽山朝採り市
●販売日時: 毎週土曜日 9:00～12:00
●場 所: 犬卒都婆公会堂前
☎小畑 胖 ☎27-2236

3. 小原いきいき直売所【11月末まで毎日営業】
8月12日(日)に「第9回夏の検断屋敷まつり」を開催します(詳細は21ページに掲載)。
●販売日時: 10:00～15:00
●場 所: 小原材木岩公園内
☎小原いきいき直売所 ☎29-2760

※しろいし産の新鮮な旬の野菜や花、漬物、放し飼い卵などを販売しています(直売所により品ぞろえは異なります)。
※白石市農産物直売所連絡協議会加盟店のみ掲載しています。「SSN」は「白石・新鮮・農産物」の略称です。

4. 馬牛沼産直センター
8月11日(土)～16日(木)のお盆期間中も、休まず営業します。小菊やアスターなどを多数ご用意していますので、ぜひお越しください。
●販売日時: 毎週火・木・土・日曜日 10:00～18:00 (定休日: 毎週月・水・金曜日)
●場 所: 国道4号沿い馬牛沼付近
☎馬牛沼産直センター ☎25-0520
bagyunuma@yahoo.co.jp

5. パーバ工愛市(クラブいち)
お盆恒例「お盆市」を開催します。生花や果物、新鮮夏野菜を取りそろえています。
・JAみやぎ仙南福岡支店構内(アグリハウス) 8月11日(土)
・JAみやぎ仙南白石地区事業本部構内 8月13日(月)
①JAみやぎ仙南白石地区事業本部構内
●販売日時: 毎週水曜日 9:00～12:00
※8月15日(水)は臨時休業します。
②JAみやぎ仙南福岡支店構内(アグリハウス)
●販売日時: 毎週土曜日 9:00～12:00
☎JAみやぎ仙南女性部白石地区パーバ工愛市 ☎25-3531

6. 百姓市場
●販売日時: 毎週火・日曜日 10:00～13:00
●場 所: ポーチパーク内
☎佐久間 義昭 ☎25-6836

7. 軽トラ市
●販売日時: 毎週金曜日 9:00～12:00
●場 所: すまいるひろば
☎四電 ☎29-2451、山田 ☎26-1345

8月11日(土)「小十郎の郷」で「うーめんまつり」を開催します!

旧白石市地方卸売市場を再利用した直売施設「しろいし直売マルシェ「小十郎の郷」」で、「うーめんまつり」を開催します。白石の特産品である「白石温麺」を、ぜひ味わってください。なお、「白石温麺」は常時販売していますので、ぜひお買い求めください。
また、地元農産物のほかにも物産やスイーツなど多数そろえていますので、ぜひお立ち寄りください。
●日時 8月11日(土) 11:00～13:00
●場所 小十郎の郷(旧白石市地方卸売市場)
●内容 さまざまな種類の「うーめん」食べ比べ(無料)
※なくなり次第終了となります。
☎小十郎の郷 ☎22-0881 <http://www.kojuro-sato.com>
営業時間: 9:00～18:00(毎日営業!)



▲白石温麺を食べ比べて、好みの一品を探してみてください