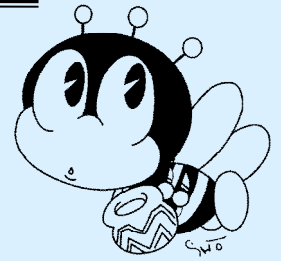


# マナビ通信

米沢鷹山大学本部だより



講座は楽しく進んでいます。

## 市民おもしろいなカレッジ

### 健康気功体操

羽生 由美子 氏

畳の上が一番との先生の言葉、あぐらをかくように足を組み、指先に『気』を入れ頭の先から足の先まで指先(手)を使い小刻みにつぼを刺激していただくだけの動作で血流が良くなるのにはビックリでした。個人差があるので1・2回ではなく長く続けることが健康の秘訣だそうです。講座終了後はワンポイントアドバイス・肩のあたりまで枕を当てると緊張が解れて楽に眠りにつけるとのことでした。



### 洋服作りをもっと楽しむ

パターンメイキングの基礎 小林 和代 氏

襟の作図：ショールカラー、フラットカラー、台襟付シャツカラーを、7人の参加者が、机をあわせ、顔がみえる配置で、鉛筆をもくもくと動かしていました。洋裁の基礎中の基礎であり、緻密な作業は真剣そのもの、本物のデザイナーさんのようでした。「是非、縫い方も教えてほしい、製図は着られない。」と先生への要望も出ていましたが、さて、応えてくれるかどうか・・・？

### 楽しく学ぼう！速読講座

今村 洋一 氏

姿勢を正して、集中している姿は圧巻そのもの。高校生・主婦・ご年配の方々、真剣そのものでした。読む方向や目の動かし方、姿勢と集中力、読み分けなどについて先生の説明がありました。説明に沿って時間の区切りで訓練をしていきました。講座の中の短い訓練でも、内容を把握し、速読しているようです。たった4回で、受験勉強やビジネスに活用ができて、しかも頭の活性化にいいなんてすごいと思いました。



## あたたかい町米沢

平中 知永子



大宮で生まれ育ち、結婚してしばらく東京に住んだ後、ここ米沢に参りまして早17年。来てすぐに赤ん坊をおぶりながら自転車に乗っていると、お年寄りの方々がすぐに道を譲ってくださり、なんて温かい町なのでしょうと感動したこと今もよく覚えております。無芸大食、何のとりえもございませんが、たくさんの人と出会い、たくさんのことを学んでいきたいと思っています。どうぞよろしく申し上げます。

## マナビストになって

山本 文子



私は韓国人です。ひらがな、カタカナから日常生活までいろんな事をみなさんから教えてもらって今の私になりました。私は生涯におけるいきいき健康づくり、運動、食生活全般をみなさんと共に教えながら足りない部分は学びたいです。もちろん国際交流にも、韓国語を学びたい方に丁寧に教えます。通訳が必要などき気軽に連絡してください。マナビストになって、新しい出会いが生まれ、自分のできる範囲で挑戦していけることは私にとって幸せな事です。

「マナビスト養成」  
方たちです

通信教育受講修了された

## 米沢を外から見る

谷本 久徳



米沢に住んで30余年、私は九州育ちですが、在職時は営業で東日本を廻っておりました。

この度マナビストの仲間に入れていただく事になりました。晩生のマナビストで生活年齢の方は10才は若いつもりでいます。これ迄の経験を生かして皆様と共に、地域の活性化と楽しい町作りの為に何かお手伝い出来ればと思っております。

## いま蓄積中です

佐藤 豊臣



いろんな事にチャレンジしてみたいと思っておりますが、これといった趣味はありません。一応、おしよしなガイド・よねざわ学アカデミーには参加しています。時期がきたらみなさまのお手伝いをと考えていますので、どうぞよろしく申し上げます。

## コラム

### 窪田なす=薄皮なす

マナビスト 木村 ゆり 記

米沢市窪田の地名に由来して、命名されました。その来歴は古く慶長5年(1600年)上杉景勝公が米沢藩転封の際、城代家老の色部長門守が越後から導入し、窪田地区で栽培されました。この品種は、小型で丸みを帯び、下膨れの巾着形をしています。果肉に弾力があるため、歯ざわりが良く塩漬けや、辛し漬けなどに適しています。

#### 一夜漬け

薄皮なす(1kg)のへたを取り、洗って水を切り みょうばん(5g)をまぶしておきます。水(500~600cc)に塩70gを入れ、火にかけて沸騰したら、室温で冷まします。容器になすを入れ、塩水を注ぎ、重石をして、一晚漬け込みます。

# 花見山公園を訪ねて

## マナビスト2期会研修旅行

6月25日福島の花見山公園を訪ね、阿部一郎氏から「花見山と歩む」という講演をお聞きました。その要旨を以下にまとめます。

“昭和14年(20才)日中戦争に応召、4年間最前線に死に直面した。帰還した後、人生の目的・生き方を真剣に考えた。父親の花づくりを16才の時から手伝い、‘とう楯’一つで5haの山を開墾した。花木農家は冬が農繁期で、正月・桃の節句用の花木の出荷に追われるが、樹木の成長期には純粋に花を楽しむことができる。



当初は自分だけで満足していたが、他の人にも楽しんでいただこうと家族で相談し、昭和35年花見山公園として一般に開放した。いつの間にか周りの人が観光地

にしてくれて、今年は25万人の人が訪れた。4年前から市が交通整理をやってくれるようになった。入場料を取ったらと言ってくれる人もいるが、私はあくまで花の生産農家であり、農業は私の生きる原点である。儲けるためではなく、生きるための農業で、農業を通して私は自分自身の心を養ってきた。”

全員深い感動に包まれ、清々しい気持ちで帰った。

## お知らせコーナー

### 米沢鷹山大学 まちづくり人財養成講座 (9月スタート)

7月31日申込締切 申込・問合せ ☎ 21-6111 内線6421・6423

18年度 米沢マナビスト塾主催

## わいわい講座

第4回 かくれた米沢史跡めぐり パート4

8月6日(日) 9:00~

置賜総合文化センター正面玄関前集合

参加費 1,000円(車代・保険料等)

昼食代 別途徴収(持参も可)

定員 30名

問い合わせ: 米沢マナビスト塾事務局

21-6111 内線 6423

### ※ コース内容

白布 三十三観音・四国八十八観音・薬師如来

小野川 甲子大黒本山宝珠寺 昼食

赤芝町 龍性院(即身仏ミイラ)・赤芝観音

常安寺 雲井達雄の墓

春日山千勝院

## 講演会

「人が動くとき・・・」

山形方式高校生ボランティア活動に学ぶ」

講師 堀米幹夫氏

山形電波工業高等学校校長

山形県高校生ボランティア活動基金主宰

日時 7月30日(日) 午後1時30分~3時

場所 置賜総合文化センター301研修室

入場無料・予約不要

主催 米沢マナビスト2期会

共催 鷹山大学、よねざわ学アカデミー

問い合わせ

高橋 寛 0238-38-3072

e-mail [wanwan@coral.ocn.ne.jp](mailto:wanwan@coral.ocn.ne.jp)

## 行ってみようよ 伝国の社

博物館では五感での体験を重視したプログラムを展開しています。ワークショップとは「参加者が自ら手と心を動かしながら学び・創り出し・共有する」活動です。

- イタリア人のブルーノ・ムナーリさんが考えた子どもたちのための造形あそび。

### 8月5日(土)

- 「アートとあそぼう!①直接の映写」  
小学3~6年生 20名 参加費500円-受付中
- 「アートとあそぼう!②木をつくろう」  
小学1~3年生 30名 参加費500円-受付中

### 8月6日(日)

- 「アートとあそぼう!③さまざまなかたち」  
4~6才(未就学児)親子20組  
参加費500円-受付中
- 「アートとあそぼう!④テクスチャー」  
4~6才(未就学児)親子20組  
参加費500円-受付中

- ギャラリーレクチャー

### 8月4日(金)

- 「ムナーリを知ろう」  
こどもの造形教育に興味のある方、関わっている方(18歳以上) 40名
- \* 参加費 400円-受付中

- 紙を使って立体的な照明をつくります。

### 9月3日(日)

- 「すてきなあかり」  
10:00~ 中学生以上-8月3日受付開始

- 夜の博物館で企画展「浜田浜雄—これを何と呼ぶ?超現実的世界?—」を鑑賞。

### 9月15日(金)

- 「じっくりみよう・ゆっくりかんじよう  
博物館でシュールな夕べ」  
19:00~高校生以上20名・8月15日受付開始

## 愛宕の火祭り

愛宕の火祭りは、600年も前から続いている火祭りです。愛宕神社の本宮は京都の愛宕神社で「火防の神」さまをまつっています。(8月1日に愛宕山に登ると千日の参拝に匹敵する・霊験あらたかな愛宕の地で作られたもちを食べると千日たっしやでいられる)と言われ、多くの市民が1日の早朝に山に登り、田楽もちを食べます。

夕方には、松が岬神社で採火された御神火が地藏園に送られる御神火渡りが行われ、夜には広場に設けられた大火壇のまわりで浄土踊りがあり、その後、松明の行列と共に山頂へ御輿渡御が勇壮に行われる。



### 鷹山大学のホームページで

おもしろなカレッジの受講の様子などがご覧になれます。

社会教育課のホームページ(鷹山大学からすぐにリンクできます。)で各地区コミュニティーセンターの「学びの情報」(今月の予定)がご覧になれます。

発行：米沢鷹山大学本部  
マナビスト

事務局：〒992-0012 米沢市金池3-1-14  
置賜総合文化センター4階  
TEL 21-6111(内線6423)  
FAX 21-6020  
ホームページアドレス  
<http://yozan.educ.yonezawa.yamagata.jp/>