

## 後期 浜松ヒューマンセミナー 受付中!

今年度も 後期 浜松ヒューマンセミナー受付がはじまりました。(計6回講座)

長上協働センターでは、「料理体験 **これが7口の技**」をフランス料理と日本料理のシェフを講師として招き開催いたします。家庭の味にプロの技を取り入れて、ひと味違う食卓を楽しんでみませんか。

	日時	料理
①	9月10日(月) 9:30~12:00	フランス料理
②	10月15日(月) 9:30~12:00	フランス料理
③	10月22日(月) 9:30~12:00	フランス料理
④	10月29日(月) 9:30~12:00	日本料理
⑤	11月26日(月) 9:30~12:00	日本料理
⑥	12月10日(月) 9:30~12:00	日本料理

- 【場所】 長上協働センター 2階 料理教室
- 【対象】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人
- 【定員】 20名 ※市内全域の募集となります。  
応募者多数の場合は抽選となります。  
ご了承ください。
- 【講師】 ・永井信宏(フランス料理)  
・野崎広路(日本料理) 敬称略
- 【費用】 6,500円  
(基本受講料500円・材料費 6回分6,000円)  
※ 第1回の開催日に集金させていただきます。  
支払い後は返金できません。
- 【持ち物】 ・エプロン・三角巾・ふきん3枚  
・手拭きタオル・筆記用具  
・持ち帰り容器(持ち帰り場合)

【申し込み方法】 **7月18日(水)~7月31日(火) 8:30~17:15**

※ 申し込みには★**オレンジ色の「まつぼっくりカード」が必要**です。

まつぼっくりカードの受講者登録番号が必要ですので、お持ちでない方は浜松市内の協働(ふれあい)センターで随時受付、発行しています。

◀窓口または、電話の場合▶ ◎ 長上協働センターの窓口または、電話☎421-3595にて申し込みください。  
★**7月22日(日)・29日(日)は、申し込みができません。**

◀ホームページの場合▶ ◎ ホームページでの申し込み(申込期間最終日の17時15分まで受付)  
【浜松市ホームページ】サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索します。

【当選確認】 **8月8日(水)正午~8月17日(金) 8:30~17:15**

◎ 長上協働センター窓口または、電話での確認

★**8月12日(日)は、確認できません。**

◎ ホームページでの確認

【浜松市ホームページ】サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索します。

申し込んだ講座ごとに、当選番号(まつぼっくりカードの受講者登録番号)を確認してください。

※ 当選後に受講を辞退される場合は、8月17日(金)までに長上協働センターへ必ずご連絡ください。

※ 講座実施風景を撮影し、浜松市HP・長上協働センターだより及びセンター内に掲載掲示をさせていただく場合があります。ご了承ください。

裏面もご覧ください。



# 講座のご報告

## 生きがいづくり

### 第2回「コグニサイズ・愛情いっぱいのお料理」講座



コグニサイズって？脳と体の機能を効果的に向上させ認知症予防へ向けた運動でどこでも誰でも簡単にできる運動です。ラテン系リズムにのって笑顔いっぱい楽しい時間を過ごしました♪ハートフルはまなすの皆さんが作ってくださった愛情いっぱいのお料理で会話も弾む昼食会となりました。

## レディースセミナー

### 第1回「動いて脳トレフラメンコ」講座



初回で緊張気味だった皆さんも振付の発表までの脳トレで笑って踊って元気いっぱい！ロングスカートで曲に合わせて踊ります。初回講座も先生のプログラムで和気藹々！素敵な講座となりました。

## 地域文化セミナー



- ①鷹司孝子と桂昌院お玉の方
- ②天璋院篤姫と皇女和宮

### 第2回「徳川将軍家の女性たち」講座



盛り沢山の内容と歴史書には、なかなか記されていないお話は興味深く、先生が自ら足を運んで撮影された数々の歴史映像と共にユーモアたっぷりのお話で充実した楽しい講座となりました。



## 子ども講座

### 第3回「父の日プレゼント

### 羊毛フェルトでコースターをつくろう！」講座



羊毛フェルトへ丸やハートの好きな形のフェルトを針で付けて作る手づくりコースター♡手づくりのメッセージカードもつけて大好きなお父さんへいつもの感謝を込めて届けます。

# ◎ 目標達成のための、ごみ減量にご協力をお願いします！

日頃より、生ごみの水切り・ひとしぼりを始めとした、ごみ減量の取り組みにご協力いただきありがとうございます。下記は4月分のごみ量の排出量です。「ごみ量」については、家庭から出る「もえるごみ・もえないごみ・連絡ごみ・その他」を指しています。今回、東区は残念な結果ですが次回は目標を達成しましょう！

## 平成30年 4月 浜松市のごみの排出量



## 東区のごみの排出量



**「やらまいか！水切りプレス」** 目指そう！エコ生活。生ごみの水分をギュッと絞って、ごみ焼却燃料費削減！

以前、広報はまなすでも紹介されました水切りプレスは協働センター窓口にあります。是非ご利用ください。ご不明な点がございましたら、環境部ごみ減量推進課（053-453-6192）へ、お問い合わせください。