

# あぐりライフスクール 2024 土佐市会場 受講者募集！！

～楽しく学び、生活の知恵や喜びに～

## 梅干しの漬け方講座

梅干し作りの上手な部員さんに上手に漬けるコツを教わります。

開催日時

6月18日(火)14時～16時

**内容** 梅干しの塩漬け

6月24日(月)14時～16時

**内容** 紫蘇の入れ方(赤紫蘇はこちらで用意します)

**場所** ふれあいの家(土佐市北地236-1)

**持ち物**

漬けたい梅 1kg～2kg

漬ける容器

マスク、エプロン、三角巾

**講師** 石元 千恵(高岡女性部)

**参加費**

部員 500円／一般 1,000円

※2kgの方は300円追加でお支払いください。

**注意事項**

- ① お申込みの際に梅の量をお伝えください。
- ② 梅は黄色になった完熟梅を持ってきてください。青梅をビニールに入ったまま、直射日光のあたらない常温で保管すると、黄色く熟します。
- ③ 漬ける容器は口が広く、ガラス製かプラスチック製をお持ちください。金属製はNGです。ジップロックの保存袋でも可能です。塩漬けの時は特に、ジップロックの袋がおすすめです。
- ④ 事前に梅を流水で洗い、汚れを落としておいてください。
- ⑤ 梅のなり口のヘタを取り除いておいてください。
- ⑥ 黄色く熟した梅はヘタが痛みやすいので、あく抜きは不要です。

## PPバンドのかごづくり教室

カゴづくりの上手な女性部員さんが丁寧に教えてくれます。好きな形・好きな色を選んでお気に入りのカゴバックを持ちませんか？

開催日

5月15日(水)・16日(木)、6月12日(水)・13日(木)

7月17日(水)・18日(木)、9月18日(水)・19日(木)

10月16日(水)・17日(木) ※8月はお休み

**時間** 13時30分～16時

**場所** JAみのり館 2階大会議室(土佐市蓮池1008-1)

**持ち物** はさみ、がびょう、洗濯ばさみ、メジャー

**講師** 石元 千恵(高岡女性部)

**参加費** 部員 200円／一般 400円

※初回はPPバンド1玉プレゼント



## フラワーアレンジメント教室

生花やドライフラワーを使って、簡単なアレンジメントを体験しませんか？

**プログラム**

5月22日(水)、6月19日(水)、10月23日(水)

12月18日(水) 令和7年2月5日(水)

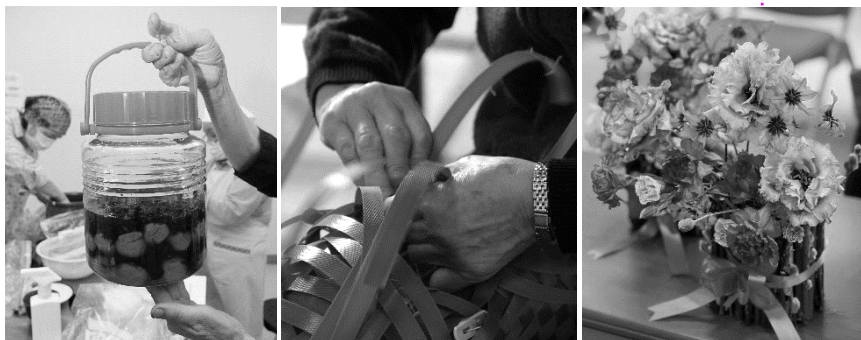
**時間** 13時30分～15時

**場所** みのり館 2階大会議室(土佐市蓮池1008-1)

**持ち物** 花ばさみ、持ち帰り用袋

**講師** 松本 桜祐嘩(蓮池女性部)

**参加費** 部員 1,500円／一般 2,500円



## 味噌作り体験 本格味噌を作ってみよう!

米麴から作る本格手作り味噌と一緒に作りませんか?米麴から作る本格コースです。詳細はお気軽にお問い合わせください。

### 開催日

9月26日(木) 27日(金) 28日(土)  
※各日程の時間など詳細は参加者にお知らせします。

**場所** 北原ふれあいの家(土佐市北地236-1)

**持ち物** マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り容器

**参加費** 部員 1,000円 / 一般 2,000円

### ☆麴から作る、本格コース(3日間)

[1日目] 米を蒸す、麴菌をつける、大豆を洗う  
(9時~2時間程度)

[2日目] 麴の切り返し、大豆を茹でる  
(10時~2時間程度 / 15時~1時間程度)

[3日目] 麴完成、みそを作る(時間程度)  
(9時~3時間程度)

基本的には3日間参加いただきますが、日程の都合で難しい場合は、28日のみの参加も受け付けています。  
※本格コースの3日目に合流する形になります。

### 28日のみの参加の場合

部員 1,500円 / 一般 2,500円

### あぐりライフスクール(土佐市会場)とは

カルチャースクールとして行ってきた講座がパワーアップ!さまざまな講座を通して、新たな仲間との出会いや趣味を広げてみませんか?手芸教室やフラワーアレンジメント教室などを年間通して開催しています。  
興味のある教室1回だけの参加もOK!ぜひお気軽にご参加ください。

### 女性部とは

食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動しています。農家でも、農家でない人も、だれでも気軽に参加でき、メンバーには20代から80代まで、幅広い世代の人がいます。県内約5,000人、全国で42万人のメンバーがいます。

### J A 高知県女性部土佐市地区とは

メンバーは約270人。主な活動は料理教室や研修旅行、手芸教室などさまざまです。土佐市内各地区や部落では、さらに地域に密着した活動を行っています。

## 草木染め「ラボ」



身近な植物で、草木染めを楽しもう!(浸し染め)  
染める素材は持参もOK!

### プログラム

5月30日(木) イラクサ系植物で染める  
6月27日(木) ピーマンで染める  
10月10日(木) 栗のイガで染める  
11月7日(木) お茶の葉で染める

### 時間

午後の部 13時30分~16時30分  
※作業の都合で時間が前後することがあります。  
※夜間の部も実施できます。ご相談ください。

**場所** ふれあいの家(土佐市北地236-1)

**持ち物** エプロン、染める素材、手袋、持ち帰り用袋等

**講師** 参加者の皆さんと一緒に考えながら作ります。

**参加費** 部員 200円 / 一般 500円

**注意事項** 別途材料費が必要になります。  
染料となる植物のご持参にご協力ください。  
染める素材を持参する場合は参加費のみです。

ハンカチ以外は注文発注しますので、2週間前までにお申込みください。(以下は概算です。仕入れによって変わりますので、早めにご相談ください)\*ハンカチ...300円 \*Tシャツ...1,000円~ \*バック小~大...1,000~2,000円 \*ストール...1,500円~(絹・綿・麻・混さまざま)\*ウールストール...2,000円~

素材を持参するときは、事前に「素材」と「重さ」をご連絡ください。内容によってはお断りする場合がございます。また、精練をしてきてください。ご自宅で精練するとき専用の洗剤がない場合は、中性洗剤でよく洗い、柔軟剤は使用しないでください。

## お問合せ・お申込み<要事前申し込み>

お名前、連絡先(連絡のつく電話番号)、参加したい講座、などをお伝えください。

J A 高知県仁淀川地区 組合員課 (担当:坂本)

781-1105 土佐市蓮池948-1(土佐市支所)

TEL 088-854-0321

FAX 088-854-0902

Mail niy-kumiaiin@ja-kochi.or.jp

主催:JA 高知県 仁淀川地区

協力:JA 高知県女性部土佐市地区