



JAさっぽろ女性大学『Lカレッジ』

# 第3期 開講！！

## 開講式



「Lカレッジ」は…

- L**ady (女性) が…
- L**ink (つながり) をもって…
- L**ife (生活) について…
- L**iberty (自由) に…
- L**earn (学ぶ) ところです

2月16日(火)、第3期JAさっぽろ女性大学『Lカレッジ』が開講しました。第3期は、20名の受講生を迎え気持ちを新たに、全6回の講座を開催します。開講式では藤田組合長が“気軽に楽しく学びながら様々な可能性を探って有意義な時間を過ごしてください”と挨拶されました。



## 健康虎の巻

じんたま先生の

## 第1回講座



たかまさ  
神 誉正 先生

空手の選手として自衛隊に入隊し、各都道府県大会や全日本・実業団体大会などで上位入賞  
2003年には世界大会に出場し団体優勝

“食事”・“睡眠”・“運動”…日々の生活習慣を見直すことで、多くの女性の悩みでもあるストレスや冷え・肩こりなどを改善することができるそうです。



昼食は少し！  
たまには9時間寝ましょう！  
そして簡単なストレッチ！  
これならテレビをみながらできそう…  
と受講生のみなさんは前向きな様子です。



「触って痛いところがありますよね！」



「ここです・ここ」



「肩をつまむようにして腕をまわしてみよう」



〇〇です。  
よろしくお願ひします！



学生証・名刺・名刺入れをお配りしました。  
友達の輪がひろがりますように！



事務局による3分講座  
“得る”カレッジがはじまりました！  
乞うご期待！



第3期  
第2回講座

# 『貴女の苗字に迫る… 私のルーツを調べよう!』

JAさっぽろ  
「カレッジ」

北海道に多い苗字・全国で多い苗字など苗字は歴史と密接な関係があります。苗字から先祖がどのような仕事をしていたのかもおよそわかります。楽しく自分のルーツを学んでみましょう!



〔苗字・家系 研究者〕  
岸本良信先生



01 佐藤 約193万人

02 鈴木 約187万人

03 高橋 約140万人

04 田中 約134万人

05 渡辺 約118万人

日本で多い苗字  
ベスト5

日本人の苗字は、およそ30万種類以上と考えられています。苗字の由来を調べると、そのうちの約85%は同一の地名から発祥していることがわかります。一見、珍奇な苗字であっても調べてみると全国のどこかに同一の地名が存在しているものです。



家紋は「苗字を絵で描いたもの」と言われています。多様なルーツを持つ苗字の場合は家紋がルーツを決める重要な鍵になります。



(多賀谷氏)



(三浦氏)

ふだん、聞くことのできない  
岸本先生の興味深いお話に  
真剣に耳をかたむけていました



## 【苗字の文字数】

1文字姓 星・谷など約1万種類

2文字姓 佐藤・鈴木など約26万種類

3文字姓 佐々木・長谷川など約3万種類

4文字姓 勅使河原(てしがわら)・雉子牟田(きじむた)など約400種類

5文字姓 左衛門三郎(さえもんさぶろう)・勘解由小路(かでのこうじ) 2種類



◎ 最後は、女性大学らしく  
「起立!礼!」で  
締めくくりました



『大切な人に送る…  
オリジナル季節のハガキ作り』



【作家】吉田あや先生  
豆本などの手製本・銅版画・木版画・蔵書票デザインなどを手がけています

起立！礼！  
第3回講座をはじめます



“ちぎり絵の魅力”

手でちぎると、ちぎれた部分から飛び出した繊維のほつれが輪郭をぼかしてくれます。紙を貼り合わせることによって遠近感ができます。二次元の絵が、幻想的に浮き出てきたり、ちぎり方によっても絵の雰囲気が変わります。ちぎり絵ならではの奥深い魅力ですね。



集中…



先生のアドバイスに耳を傾けながら真剣な表情です



慣れない作業に身体が下を向いたまま…肩こり大丈夫かなあ



ラインやメールも便利だけど…



こんなのも嬉しいですね

完成したハガキは思い思いのメッセージを添えて家族や友人へ郵送しました。ハガキを受け取った方もきっと心なごむひとときをむかえたことと思います。



事務局による3分講座 “**えるカレッジ**”

- 今回のテーマ
- 『貯金と預金の違い』
- 『共済と保険の違い』





余市・小樽  
方面

ニッカウヰスキー余市蒸留所・かま栄工場見学に行っていました



ニッカといえは...  
お馴染みのこの画像！



石炭直火蒸留によって重厚で  
コクのあるモルト原酒を  
つくっています



試飲コーナーで...  
かんぱい！



お昼はグランドパーク小樽で  
ランチバイキング！



TERRACE  
BRASSERIE  
テラス ブラッセリー



かま栄



おれも  
これも...  
迷っちゃう！



新南樽市場



帰りは、新南樽市場に立ち寄り  
夕食のお買いもの...  
たくさんのお土産を手  
に帰路につきました。



JAさっぽろ  
**シカレツヨ**  
 第3期  
 第5回講座

秋野菜を使った  
 お料理セミナー

第5回講座は厚別支店へ場所を移し、北海道知事公認「北海道食づくり名人」・「北海道フードマイスター」である垣實敬介さんを講師に迎え、秋野菜を使ったお料理セミナーを行いました。



かきざね  
 【調理師】垣實 敬介 先生



冷たい鍋に食材を入れてから加熱する  
 コールドスタートの料理に  
 受講生の皆さんはちょっと驚きの様子。



いつも家事をこなしている  
 皆さんの手さばきはプロ並みです！



シチューの鶏肉は先に炒めずに  
 後から加えることで  
 とっても食感が柔らかくなります。



火加減を中火にして  
 ほんの少し時間を加えることで  
 とってもやさしい味に仕上がりました。



できあがり♪



垣實先生も受講生といっしょにいただきました。





第6回講座では、  
小林辰也さんを講師に迎えて  
クリスマス用フラワーアレンジメントを  
行いました。



カットフラワーアドバイザー  
小林 辰也先生



お花へのまなざしが  
とてもあたたかです



花の命は短いけれど  
たくさんの喜びや想い、  
時には悲しい・慈しみの気持ち、  
たくさんの言葉にできない  
想いを届けてくれます。  
同じお花を使っても  
皆さん違ったものが  
できあがりますよ。



こんなに素敵な作品ができました！  
きっと素敵なクリスマスを  
迎えたことでしょうね！



事務局による3分講座 “**えるカレッジ**” ~Vol.5~



今回のテーマ：**サポーター  
550万人づくり**

皆さんも札幌産・北海道産・国内産を選んで  
お買いものしてくださいね。  
まずは「食べるサポーター」として  
農業やJAを応援してください。

**閉講式**

第6回講座終了後には「Lカレッジ」第3期閉講式が  
行われ吉田副組合長より修了証が手渡されました



おめでとうございます！

最後に集合写真！ とびっきりの笑顔で…ぱちりっ！！