03 胡麻ドレッシングづくりと ワインの味比べを楽しむ講座を体験

キサック BANKO

ライター カセット・レコード好きライター 田中憲一

佐賀まちゼミには、第一回開催時からずっと参加されているキサック BANKO さん。店主の山内哲朗さんが 30 歳の時にエビスビール、ニッカウイスキーを専門に始めた、今年で開店 47 年目になるバーです。今回のまちゼミでは、胡麻ドレッシングをつくる講座、同じメーカーのぶどう違いのワインで味比べをする講座、昭和のディスコミュージックを楽しむ講座の 3 つを用意されています。

私は今回、①と②の講座をプチ体験しました。まずは「胡麻ドレッシングづくり」から。約 20 年前の JA 農業まつりで、お店の自家製ドレッシングをベースに玉ねぎドレッシングを試作したところ非常に好評だったそうで、その後、それをアレンジして胡麻ドレッシングを作られたと伺いました。このドレッシングは「レシピの分量をきちんと計量するのが面倒」という方も安心。山内さん曰く「男の料理なので、レシピの分量を厳密に計量せず」というのがミソだそう。ミキサーを使った出来立てのドレッシングは、まろやかなあっさりした味わいでした。そして、次にワイン講座を体験。昨年までは日本酒がテーマの講座をされていたそうですが、今回はお酒をワインに変更されました。同じメーカーでぶどう違いのワインをテイスティングし、グラスによる味の変化も体験し、実際、おちょことワイングラスでは味が異なっていて驚きでした。また、クリームチーズなど油分があるおつまみと一緒に味わうと、赤ワインがまろやかになった気がしました。

店主の山内さん

これまでの内容を「知識として知っているよ」という方は、いらっしゃるかもしれませんが、実際に体験してみて、プロの知識やコツを気軽に学べること。それがまちゼミの魅力だと思いました。気になる講座があれば、ぜひ時間を取って予約されてみてはいかがでしょうか。明るく楽しい山内さんとの会話を楽しめます。これが一番の魅力です！

①の胡麻ドレッシング講座

②のワインの講座

③のディスコミュージックの一例

講座情報

①プロが教える簡単「胡麻ドレッシング」づくり！
9/29(月)、10/8(水)、10/17(金)、10/19(日)、10/24(金)16:00〜17:30

②ワインを楽しもう！メーカーやぶどう品種で味の違いを楽しむ
10/1(水)、10/10(金)、10/12(日)、10/21(火)、10/25(土)17:30〜19:00
※Lachicaのシェリー講座を受講された方は、この講座の材料費が100円割引に！

③ディスコミュージックで昭和にタイムスリップ！
10/3(金)、10/5(日)、10/14(火)、10/23(木)、10/26(日)16:00〜17:30

【申込方法】9/20(土)より受付スタート ☎090-7296-6021 にて
●会場／キサック BANKO（佐賀市中央本町 4-20 ミツ山ビル1F）
●受付時間／ 11:00 〜 23:00●持参品／①持ち帰り用ボトル、②なし③自分の飲みもの
●材料・教材費／①500 円（調味料等）②1,000 円（ワインとおつまみ）③なし
●定員／あり●対象／①どなたでも②③20 歳以上の方●定休日／なし

04 毎日のおでかけが楽しくなる 素敵なリンクコーデのコツとは？

アヌエヌエ ANUENUE

ライター かわらばん編集長 庄野雄輔

佐賀市中央大通りの中央橋交差点そばにあるアパレルショップ「ANUENUE」（アヌエヌエ）。ユニセックスを中心にキッズのラインナップもある、ストリートカジュアルのお店です。自社オリジナルの製品をメインに、オーナー自身が海外でセレクトした商品も並びます。

今回のまちゼミで ANUENUE が行う講座のタイトルは「親子で選ぼう！ リンクコーデを楽しむ！おでかけ楽しく！」というもの。簡単に言うと、カジュアルファッションのプロがお届けする、親子や家族でのおでかけが120%楽しくなる、リンクコーデ術の講座です。リンクコーデ、つまり「おそろい」というと、一般的に「恥ずかしい…」という思いが先行する方は多いのではないでしょうか？ どちらかというと私もそっち派です（ 笑 ）。さて、講座ではそういった方の気持ちを良い意味でどう裏切っていただけるのか楽しみなところ。素敵なコーディネート術を伝授していただいた後は、右のメイン写真にあるような素敵なコーデ写真を撮っていただけるようです。

ちなみに、学生時代から洋服が好きで好きでたまらなくて、安定した会社を退職してまで洋服店オーナーの道を切り開いた店主・石川さん。お客さんには「リンクコーデで恥ずかしさを上回る楽しさを感じて欲しい」「いろんな服を試して新しい自分を発見してほしい」とのこと。接客の際には、日常でさらっと着れるおしゃれを意識しているそうで、例えば頭からつま先まで全てジャストサイズで着こなすのではなくパンツだけゆったり目にしてみるとか、とにかく白シャツが大好きな男性がいれば、飽きの来ないグッズの合わせ方を提案するとか。根底にあるのは、親子連れに限らず「楽しい着こなしでお出かけがもっと楽しくなってほしい」というものだそうです。

お店では普段からウェルカムコーヒーも用意されています。ゆったりしたソファもあり、ゆっくりと洋服選びが楽しめます。まずはまちゼミでどんなお店か覗いてみてはいかがでしょうか？

リンクコーデの一例。幸せな雰囲気が伝わってきますね！

店内のいろんな服を使ったコーディネート

お店の外観

講座情報

①親子で選ぼう！リンクコーデを楽しむ！おでかけ楽しく！
10/4(土)、10/11(土)、10/18(土)、10/19(日)10:00〜11:00

店主の石川さん

【申込方法】9/20(土)より受付スタート
☎080-1782-8538 もしくは QR コードをスキャンして、インスタグラムの DM にて
●会場／ANUENUE（佐賀市白山 2 丁目 4-17）
●受付時間／ 11:00 〜 18:00●持参品／なし●材料・教材費／なし
●定員／あり●対象／どなたでも●定休日／ 不定（インスタにて発信）

05 肌のお悩みは人それぞれ ぜひお気軽にご相談を

MYre マイレ㈱

ライター お出かけ大好き好奇心の塊 近藤亜沙美

2024 年 9 月、佐賀バルーンミュージアムのすぐ近くにオープンした『MYre（マイレ）』。エステサロン、化粧品卸販売、エステティシャン養成スクール事業を営む、「女性の美」を総合的にサポートするサロンです。

まちゼミでは、サロンで普段提供されている施術メニューを基にした、ご家庭でもできる「入門編の小顔たるみケア講座」が行われます。講師は代表の山口真凛さん。若い頃から美容に関心があり、東洋医学の知識を取り入れたエステサロンで長い施術経験をお持ちです。「私自身、ニキビなどでお肌のケアについて長年苦労してきました。今でこそお客様からお肌が綺麗と言っていただけますが、私が苦労してきた経験を基に、綺麗な自分に近づくための『近道』をご提案させていただいております」と山口さん。まちゼミで興味を持ったら、そのままこちらのエステサロンに通うのも良し、扱っている「セルマン化粧品」をご自宅で使うのも良し、もしくはエステティシャンを目指してみる、など道は色々あります。

取材では、山口さんの色白お肌にびっくりしたと同時に、受講者さんが受講後にお店を出る頃には、きっと心も体も明るくなって帰宅できるはず！ と思いました。エステサロンというとちょっと敷居が高いかな…と思われる方も多いかもしれませんが、まちゼミでは、まずは入門編をお試しで参加できます。ぜひお気軽に受講してみてください！

まちゼミではケアの入門編を受講できます

さらに興味がある方は通常プランをぜひ！

講座情報

①お肌のプロが教える40代からの小顔たるみケア
9/30(火)、10/7(火)、10/24(金)10:00〜11:00

【申込方法】9/22(月)より受付スタート
☎090-9561-9170もしくは
QRコードをスキャンして、LINEにて
●会場／MYre マイレ㈱
（佐賀市松原1丁目2-18アルファ松原ビル1階）
●受付時間／10:00〜17:00(平日のみ受付)●材料・教材費／500円
●持参品／なし●定員／あり●対象／女性のみ●定休日／日曜・祝日

06 ベリーダンスではじめる♪ 女性のからだケア

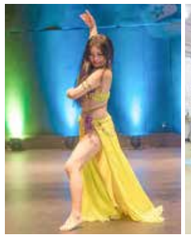
ザハラベリーダンススタジオ

ライター 佐賀平野でスクスク育った 中村玲那

ベリーダンスというとどんなイメージが浮かびますか ？ 異国情緒漂わせる衣装に身を包んだ女性らしい繊細でしなやかな動き、特に滑らかな腰の動きには目を惹かれる魅力があります。この特有の動きには骨盤内の筋肉が大きく結びついており、これは女性にとって大切な筋肉の一つなんです。そして、この筋力の低下によって引き起こされるのが尿もれ。加齢による筋力低下だけでなく、出産がきっかけとなることも多いそう。昨今耳にする「膣トレ」はこの骨盤内の筋肉のトレーニングのことです。

今回まちゼミの講座内でベリーダンスの動きを生かした「膣トレ」を伝授してくださるのは、佐賀県で 15 年に渡りベリーダンス教室を主宰する Yoko さん。単にトレーニングだけでなく、女性のふくよかさや曲線美、そして年齢を重ねていくごとに増してゆく深みまでも「女性のありのままの姿の美しさ」として受け入れる中東文化の考え方も伝えたいそうです。

これまでの受講生からは「尿漏れが減った」「腰痛、生理痛が軽くなった」などの声が上がっています。運動経験なしでも OK、年齢制限なしでどなたでもウェルカムとのこと。かく言うわたしもデスクワークをはじめて 1 年近く経ち、足腰の筋力低下を実感している今日この頃。10 月に実施される講座に参加する予定です♪ あなたも女性である自分自身の身体のケアをはじめてみませんか？


講師のYokoさん

過去の講座の様子

講座情報

①ベリーダンスで踊って膣トレ♪
10/3(金)、10/17(金)19:00〜20:00
10/11(土)、10/25(土)13:00〜14:00

【申込方法】9/20(土)より受付スタート
QRコードをスキャンして、LINEもしくはメールにて
※メール(zahara.belly@gmail.com)
●会場／コレット ダンススタジオ 第2スタジオ
（佐賀市白山2丁目5-19 2F）
●受付時間／いつでも●材料・教材費／なし●持参品／動きやすい服●定員／あり●対象／女性のみ●定休日／不定

07 カラーは心を軽く、 会話を明るくしてくれます！

ウィズカラー with color

ライター インテリアコーディネーター 増本恵

「with color」というコミュニティ名で、主に街なかを舞台に活躍する、フリーランスのカラーリスト・原田眞理子さん。彼女が今回のまちゼミで開くのは3つの講座です。私が特に気になったのは、「カラーリストが伝える『好きな色と似合う色のギャップ』とは？ 」。グレーや黒、ベージュ、ブラウンに「無難」を感じて選びがちな方や、「買ったのに着ていない服」が増えている方に、色でもう一度おしゃれを楽しんでもらうための入門編講座だそうです。ちなみに、女性向けに加えて、女性の前だと気恥ずかしいと感じる男性の方向けのカラー講座も開催されます。

カラーのまちゼミ講座において原田さんが重視するのが、対話を通じて「自分が好きな色・苦手な色」と「他者からどう見えるか」の差を可視化すること。パーソナルカラーの基礎を知ったうえで、メイクや配色で「似合わない」を「使える」に変える方法を実践します。講座では一人ひとりに「推しの一色」を提案し、今まで手に取らなかった色に小さく挑戦していただきます。色は自己表現でありコミュニケーションも変える。その体感を持ち帰ってほしいとのこと。受講者の迷いごとに合わせて話題が変わり、よりカラフルに日常を楽しむ勇気を後押ししていただけます。

今回の取材を通じ、「色は心を軽くし、人との会話を明るくするスイッチ」だと再認識しました。原田さんの「明るく元気に見える」というテーマは、個人の装いを超えて、街全体まで晴れやかにする視点。無難から一歩、前へ。クローゼットの前で悩む時間が、発見とワクワクに変わる！そんな入口になる講座だと感じました。そして、もっと詳しい講座を受けたい場合は、有料プランもあるそうです。段階的な伴走で「色への抵抗」を解き、日常に定着させていきます。

また、今回のまちゼミでは他にも「朗読を楽しもう」といった講座も設けられています。声に出して文章を読むことで脳トレや心の開放になるようです。いずれの講座もおすすめです！

講師の原田眞理子さん

カラーの講座

朗読の講座

講座情報

①カラーリストが伝える「好きな色と似合う色のギャップ」とは？
9/29(月)、10/7(火)、10/26(日)13:30〜14:30 10/16(木)19:00〜20:00
10/19(日)、10/25(土)10:00〜11:00

②カラーリストが伝える「おしゃれ迷子の男性のための色講座」
10/5(日)、10/11(土)、10/13(月・祝)、10/18(土)、10/19(日)、10/25(土)
19:00〜20:00

③声を出す健康法「朗読を楽しもう」
9/30(火)、10/3(金)、10/15(水)10:30〜11:30
10/6(月)、10/20(月)、10/22(水)13:30〜14:30

【申込方法】9/21(日)より受付スタート ☎ 090-3603-7574 にて
●会場／佐賀商工ビル 7F（①②は7F 市民活動プラザフリースペース、③は 7F会議室）
●受付時間／ 10:00 〜 20:00●持参品／なし●定員／あり●対象／①と③はどなたでも。②は男性のみ●材料・教材費／なし●定休日／不定

08 「スマホの使用に不安がある方」 「Excelのスキルをもっと上げたい方」

ファブラボ サガ FabLab Saga

ライター かわらばん編集長 庄野雄輔

「FabLab」とは、3D プリンターやレーザーカッターなどのデジタル工作機械を備え、個人が自由にものづくりをできる工房のこと。世界的なネットワークがあり、その佐賀の拠点が呉服元町にある「FabLab Saga」さんです。「佐賀に住んでいる人に、ものづくりと IT をもっと身近に感じてもらいたい」という店主・陣内さんの思いのもと、ものづくりや IT に関心がある多くの方々に利用されています。

今回のまちゼミで実施される講座は「①スマホ・PC よろず相談」と「②プロが教える！Excel スキルアップ講座」の二つ。①は 60 〜 70 代のご高齢の方の受講が多いそう。過去の受講者さんの悩みは様々で、例えばスマホの起動や文字入力の仕方など、そもそもスマホがわからないといった段階から LINE の使い方、機種変更時の LINE のトーク内容の引き継ぎ方、フェイスブックやインスタグラムといったSNSのやり方、QRコードの読み込み方など。少し上級者になるとネットバンキングの設定方法といった相談もあったそうです。スマホ自体はどんどん進化しますが、そこに不安を感じる方々をうまくフォローしていただけます。そして、もう一つの講座が Excel のスキルアップ。高齢の方だけでなく、若い方の受講も多いそう。Excel はいろんな場面で使用されているソフトですが、非常に奥が深く、計算式を始めとして機能が非常に多岐に渡るため、若い人でも意外と十分に使えていない人が多いようです。「会社の日々の業務で前職から引き継いだファイルに意味不明の計算式がいっぱいで不安…」「町内会の会計をもっと楽にやりたい」など、個々の状況に応じたフォローをしていただけます。

店主の陣内さん

ちなみに、私も決して Excel が得意なわけではなく、上手に使いこなせれば日々の業務がもっと効率的になるはず！と興味を持ちました。ぜひ、皆さんも FabLab Saga さんの門を、まちゼミで叩いてみてください！

昨年の講座の様子。マンツーマンで行われます

スマホ・PC講座はご自身のものを持参！

Excel講座。受講者の課題に応じてレクチャー

講座情報

①スマホ・PCよろず相談
9/29(月)、10/1(水)、10/6(月)、10/10(金)、10/15(水)、10/20(月)
11:00〜12:00 ※定員：限定1組／1回

スマホ・PC

②プロが教える！Excelスキルアップ講座
9/27(土)、10/4(土)、10/11(土)11:00〜12:00
10/8(水)、10/16(木)18:00〜19:00 ※定員：限定1組／1回

Excel

【申込方法】9/20(土)より受付スタート
☎0952-97-7664もしくはQRをスキャンして、
Googleフォームにて●会場／FabLab Saga(佐賀市呉服元町2-30)
●受付時間／10:00〜18:00●材料・教材費／なし●持参品／
①スマホ・PC、②PC、データなど●定員／あり●対象／どなたでも●定休日／木・日曜