生きがいに満ちた生涯学習のまち相馬をめざそう！

生涯学習だより

暮らしに潤い　心にゆとり　笑顔広がる　生涯学習



令和８年度
No.1
10月15日発行
相馬市生涯学習
推進本部

あこがれのお仕事に挑戦！

なつやすみ こども消防士体験

2026 8/8



相馬消防署を会場に開催した市生涯学習推進本部主催イベントに、市内の小学生とその家族 34 名が参加しました。

本イベントは、働くことのやりがいなどを学び、将来のキャリア設計を考えるきっかけとすることを目的に開催しました。

消防士・救急救命士が講師となり、参加者は「救急救命」、「消火」、「レスキューロープワーク」の３種類を体験しました。

参加したこどもたちは、実際の装備の重さや、放水の勢いにおどろきながらも、「将来は消防士になりたい！」と目を輝かせていました。











ミニクイズ

消防署の活動服はオレンジ・グレー・紺の３種類の色があります。
どんな理由があるのでしょうか？



答えは
４ページに！

芸術の秋

歴史資料収蔵館でアートを楽しもう

相馬市歴史資料収蔵館では、**相馬出身の芸術家のアート**に親しむこともできます。充実の企画展や、人気のドラマにも関連する作品など、盛りだくさん。この秋、ぜひ足を運んでみてください。

企画展「門馬小二郎遺作展」 展示期間 10月23日(金)～11月29日(日)

相馬出身の洋画家、門馬小二郎。抽象的な人物・静物を中心に作品を発表しました。家族、風景、地元の伝統行事である「野馬追」など、描いたものは幅広くあります。東京での修業時代、戦災による家財焼失、故郷相馬で教員をしながらの創作活動……絵の道を貫いた門馬の人生が、作品に詰まっています。

色濃く、力強く、心をつかまれる唯一無二の作品を、ぜひご覧ください。





門馬 小二郎（1911-1968）

1911（明治44）年、相馬市中野に生まれる。代々相馬家に仕えていた家柄で、1925（大正14）年、東京在住の相馬家の書生になるため上京。このころから絵の修行をはじめる。数々の美術展に入選し、東京府帝国美術学校（現武蔵野美術大学）を卒業後は、絵の指導員や企業などに勤務する。戦災のため相馬に帰郷。教員をしながら創作に励み、美術展入選、出品を続ける。1968（昭和43）年、東京にて永眠。

ここも見どころ！



市が誇る彫刻家 **佐藤玄々**（1888-1963）の遺作も数多く展示されています。

話題の TBS ドラマ「VIVANT」の第 11 話では、彼の代表作である日本橋三越本店の『天女像』が印象的なシーンの舞台となりました。

◀作家の武者小路実篤が「ルーブルに出しても目立つだろう」と絶賛した麝香猫（じゃこうねこ）
《昭和29年作・石膏》



相馬市歴史資料収蔵館 利用案内

■場　　所
相馬市中村字北町 51−1

■観覧時間
9 時～ 16 時

■休　　館
毎週月曜日、年末年始
※月曜休日の時は次の平日が休館

■観 覧 料
大人 100 円
小人　50 円
※市内在学・在住の小・中・高校生は入館無料

インフォメーション

第14回 相馬市子ども駅伝競走大会



- 日　　時　11月28日(土)　8時30分開会
- 場　　所　馬陵通り
- 申込期間　10月23日(金)まで　参加無料

友達同士でチームを組んで走りませんか？
園児から一般の部まで幅広く募集中！

くわしくは市ホームページをご覧ください

ミニクイズの答え

担当する任務や部隊が一目で分かるように、服の色がわかれています。

オレンジ ⇒ レスキュー隊
グレー ⇒ 救急隊
紺色 ⇒ 消火隊



問合せ先：相馬市生涯学習推進本部事務局（相馬市教育委員会生涯学習課）　TEL　37−2187

気づいて へらせば 誰もが活躍できる社会に！



誰にもありうる“無意識の思い込み”

アンコンシャス・バイアス を知ろう！

何かを見たり、聞いたり、感じたときに、無意識に「こうだ」と思い込むことはありませんか？

それが**アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）**です。こうした思い込みは、過去の経験や見聞きしたこと等に影響をうけていて、私たちの日常にあふれています。

たとえばこんなことありませんか？

- ☑ 血液型で「きっとこんな性格だ」と思う
- ☑「親が単身赴任中」と聞くと、「父親」を思いうかべる
- ☑「介護をしている」と聞くと、「親」の介護を思いうかべる
- ☑「私にはムリ」と、とっさに思うことがある

➡ すべてアンコンシャス・バイアスです！

アンコンシャス・バイアスの何が問題なの？



例えば、「単身赴任といえば普通は男性がするもの」という思い込みがあると、**単身赴任をしている女性**に対して、「母親なのに？お子さんがかわいそうじゃない？」……そんな発言で、**相手を傷つけてしまうことがあるかも**しれません。思い込みが誰かを傷つけてしまったり、無意識に自分や周りの人の可能性を狭めてしまったりする場合があるのです。

今すぐできる！ アンコンシャス・バイアスを減らす３つのポイント

自分にとってのあたりまえや普通は、これからの時代や、他の人にとっては違うかもしれません。
「無意識に決めつけていないかな？」と、まずは気づこうとすることを大切にしてみてください。

Point 1

気づく

「べき」「普通は…」に注意！
押し付けの言葉や決めつけの言葉には、「思い込み」が隠れているかも……



Point 2

相手の「サイン」を見逃さない

会話の途中で、急に相手の表情や、声のトーンが変わったり……？
そんなときは、自身の言動を振り返ってみてください。



Point 3

自分に問いかける

自身の言動を振り返り、違和感をメモしていけば、自分の考え方やモノの見方の傾向がつかめるかもしれません。



もっと詳しくアンコンシャス・バイアスについて知りたい方へ

本
- 「バイアス社会」を生き延びる／中野信子 著（小学館 YouthBooks 図書）
- 10 代のうちに考えておきたいジェンダーの話／堀内かおる 著（岩波ジュニア新書図書）

相馬市図書館で貸出中

オンライン
- 政府広報オンライン／アンコンシャス・バイアスを減らす３つのポイント！誰もが活躍できる社会に

QR からどうぞ ▶

11月15日は 第38回ふくしま駅伝 応援しよう！ 相馬市チーム!!





「市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）」は、白河から福島県庁までの約 96 キロメートル、16 区間を１本のタスキでつなぐ市町村対抗の駅伝競走大会です。

相馬市チームは、４月からメンバー募集を開始し、６月から本大会に向けて厳しい練習を重ねてきました。郷土の誇りをタスキに込めて懸命に走る相馬市チームを、ぜひみなさん応援してください！

ON AIR

第38回 ふくしま駅伝
11月15日(日)
午前７時40分スタート
※大会の様子は
テレビ（テレビユー福島）
ラジオ（ラジオ福島）
YouTube（TUFchannel）
で**ライブ配信**されます



選手インタビュー



キャプテン
只野 博通 さん 所属：IHI 相馬事業所

ふくしま駅伝への想いが強いのか、２年連続でコロナと怪我で走れませんでした。今年で 39 歳。身体の衰えを感じますが、年齢はただの数字。『今がベストです』

相馬市のために最高のコンディションで臨み、私の走りで少しでも勇気や希望を届けられたら嬉しいです！

監督インタビュー



監督 **山田 伸一 さん** 相馬市スポーツ推進委員

一昨年の棄権を経て、昨年は完走を目標に臨み、34 位でタスキをつなぐことができました。今年は新たな選手も加わり、学生選手も着実に力を伸ばしています。

また、新たに尾浜こども公園の 400m 走路も活用し、充実した練習ができています。公園のご協力に感謝し、一つでも上の順位を目指します。

ゆるっと 薬膳 コラム



秋は残暑や空気の乾燥で、のどや皮膚も乾きがち。薬膳で内側から潤いを補充しましょう。

薬膳では、酸味と甘味を合わせると潤いが生まれると考えます。秋においしい**梨**や**ぶどう**といった旬の果物は、まさにぴったり！また、白い食材も肺や肌などを潤してくれます。

薬膳だから……と難しく考えず、普段の料理に秋の薬膳食材をプラスするだけで大丈夫です！

いつものお味噌汁の具を**里芋**と**きのこ**にしたり、シチューに**白菜**や**豆乳**をたしたり……！あなたにあったゆる薬膳をはじめてみませんか？

秋の養生食材
レンコン / 豆腐 / 山芋 / 大根 / 牛乳 / いか / 白ごま / 白キクラゲ / ゆり根 / ナッツ類 など





老人会の集まりで！ 職場の研修で！

利用できます！ まちづくり出前講座

まちづくり出前講座は、市内在住・在勤・在学の方であれば、どなたでも利用できる無料の講座です。まちづくりに関することや、健康・福祉、文化や趣味に関することまで、メニューは 81 種類。

いつもの集まりがマンネリ化している…

職場の研修会どうしよう？

そんなときにはぜひ
ご利用をご検討ください！

詳しくは市ホームページまたは生涯学習課窓口まで



ボランティア講師大募集中

自分の特技・趣味を発揮する場がほしい……、人に教えたい……そんな方はぜひまちづくり出前講座の講師としてご登録ください！