



～特別企画講座①②③④⑤⑥ 参加者 募集～

※募集期間は10月4日（水）から定員になり次第受付終了になります。

電話か来館での申し込みになります。【受付時間：平日8時30分～17時】

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出ください。

※教室風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ、LINE等」に掲載を予定しています。ご了承ください。

※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペース用意しています。申し込みの際に、ご相談ください。



★こどもイラストマーク

1 カタナ韓国語講座

ステップ3～発音フレーズ編～

日常使いから旅先で使える発音、フレーズを中心に学びます。

講師：荒木 雅子さん（イーウンア）
「東北芸術工科大学」元講師 他 通訳など
日時：①10/17 ②10/24 ③10/31 ④11/7 ⑤11/14
⑥11/21 ⑦11/28 ⑧12/5 ⑨12/12 ⑩12/19
18：30～20：30（全て火曜日）
会場：中央公民館（2階会議室）人数：12名程度
参加費：無料 対象者：学生～一般（どなたでも）
準備物：筆記用具 ※テキストは、講師が準備します。

2 手づくりパン講座

焼きたてパン作りに挑戦しませんか！

～かわいい♡もぎたてりんごパン～

日時：10月23日（月） 9：30～12：30
11月6日（月） 13：30～16：30
※どちらか選んで申し込みください。
場所：中央公民館（千客万来館）調理実習室
対象：市内に居住・通勤している方
人数：8名 参加費：1,500円（材料費）
持参物：エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器
講師：荒井 美紀子さん

3 スマートフォン講座

○基本操作を中心に学習する講座です。※全3回
テキストを見ながら、分かりやすく教えてください。

日時：10月23日、11月20日、12月18日
13:30～15:30（全て月曜日）
場所：中央公民館（千客万来館）1階会議室
対象：市内に居住・通勤している方
人数：12名程度
参加費：無料

※どの通信会社をお使いの方でも、参加頂けます。
※スマートフォンの貸出もいたします。
※防災メールの他、市公式ホームページや
市公式ライン（LINE）の登録をお手伝いいたします。

4 新米で結ぶ

おいしいおむすび講座

★相馬産の新米「つきあかり」を使用。生産者「にじファーム」
「東北のマザー」と呼ばれた「佐藤 初女さん」流の
「お米の炊き方、おむすびの結び方」を学びます。
心に深く染みる温かさをぜひ感じてください。

日時：10月25日（水）10：00～12：30
場所：中央公民館（千客万来館）調理実習室
対象：市内に居住・通勤している方
人数：6名 参加費：500円（おむすび2個と麺のみそ汁付き）
持参物：エプロン、三角巾、手ぬぐい
講師：中村 美由紀さん「子育てサロンこはるびより」代表

5 星の村天文台での学習活動

○中央公民館で活動中の「女性教室」の移動教室です。
ご夫婦でも男性でも、どなたでも参加可能です。
お待ちしております。

日時：10月26日（木）9：00～16：00頃
行き先：星の村天文台（田村市）
対象：どなたでも
人数：15名程度
参加費：850円（観覧料）
昼食は各自負担

6 美文字講座

○筆ペンを使った書き方のコツ
○挨拶文や年賀状の書き方
○住所や名前の書き方を学びます。

日時：11月15日、11月22日、11月29日（全3回）
9:30～11:30（全て水曜日）
場所：中央公民館（千客万来館）2階会議室
対象：市内に居住・通勤している方
人数：10名
参加費：700円（筆ペン、お手本、用紙代）
講師：佐々木 美穂さん（雅号：蓉香）



問い合わせ先

相馬市中央公民館 相馬市中村字北町55番地の1

☎0244(37)2198



市内9つの公民館
だよりの閲覧はこ
ちらから。

スパイス講座「スパイスカレー」を開催しました。

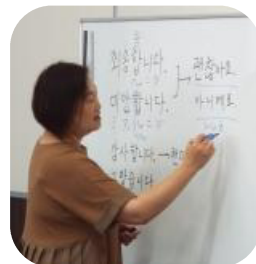
・8月29日(火)、講師に遠藤明美さんを迎え、3つのスパイスを基本とした、初心者でも簡単に作れるルーを使わない「チキンカレー」を作りました。パスマティ(インド米)を炊き、付け合わせにはライタ(ヨーグルトのスパイスサラダ)、アチャール(インド風漬物)、そしてチャイを添えました。でき上がった後で、試食を行い、みんなで本場の味を楽しむことができました。



スパイスのいい香りがしました。

カナダラ 韓国語講座「初級編」を開催しました。

・8月4週(土)にわたって開催された、カナダラ韓国語講座「初級編」は、講師に荒木雅子(イーウンア)さんを迎え、母音や子音の発音の仕方と書き方、パッチム、単語の読み方など基礎的な項目を学びました。講師の丁寧で分かり易い説明や、韓国出身の講師の、韓国での体験談などの話も聞け、とても楽しく学べたようでした。



お菓子教室「ベイクドチーズケーキ」を開催しました。

・9月5日(火)、9月13日(水)、講師に鍋木喜美恵さんを迎え、そのまま食べても、冷蔵庫で冷やしてもおいしい「ベイクドチーズケーキ」を作りました。初心者でも分かりやすく、作る際のコツを教えてくださいました。焼き上がりまでの時間、講師が事前に作ったチーズケーキを試食しながら、教室生は交流を深めたようでした。

ふっくら！できたて！



中央こども教室「船の上から相馬の海を見てみよう！」

・9月2(土)、国土交通省職員2名協力のもと、おきかぜ(船)に乗り、職員より説明を受けながら、「松川浦大橋」と「相馬港湾」を船上から見学させていただきました。普段中々出来ない体験をし、子供達は大喜びでした。海からの相馬港湾の景色は、子供達にはどう映ったでしょうか。



第1回相馬報徳講座

「伊東軍左衛門發身の生涯と功績」を開催しました。

・9月23日(土)、講師に伊東康夫さんを迎え、「相馬報徳仕法の指導者たち」「藩士、伊東發身の活躍の記録」について学びました。御仕法に尽力した指導者たちの紹介と説明後、日光今市の仕役所に派遣された為、相馬では知名度は低いですが、今市では活躍の様子や武勇伝などの説明を受け、受講者も新たな知識を得て満足げでした。

相馬のお魚料理教室「アジ」を開催しました。

・9月19日(火)、「松川浦ガイドの会」から3名を講師に迎え、アジの「南蛮漬け」と「なめろう」に挑戦しました。おいしいアジの見分け方や三枚おろしのコツ、調理のポイントを教えてくださいました。今回のアジはとても大きく、旬のお魚を試食できたことや、自分で一匹丸ごとさばくことができ、とても喜んでいました。

なめろう



日	月	火	水	木	金	土
午前	<h1 style="text-align: center;">10月の教室予定表</h1> <p style="text-align: right;">★は特別企画講座になります。</p>					
午後						
夜間						
1	2	3	4	5	6	7
午前		絵手紙・ヨガ	書道	女性	3B体操	★相馬報徳講座
午後		チェアロビクス	太極拳	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り	
8	9	10	11	12	13	14
午前	★スポーツの日	火曜陶芸・中央シルバー	手編み	パッチワーク・クレイアート	3B体操	
午後		気功	太極拳・こどもいけばな	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜)	太極拳・民謡手踊り	
15	16	17	18	19	20	21
★中央こども教室		中央シルバー・ヨガ	書道	★家庭教育講座	3B体操	
		チェアロビクス・気功	太極拳・メロデーいけばな	武術太極拳	金曜陶芸	
		社交ダンス★韓国語講座	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り	
22	23	24	25	26	27	28
★中央こども教室	★手づくりパン講座 ★スマホ講座	火曜陶芸	手編み★おむすび講座	パッチワーク・クレイアート	市民まつり準備の為 教室はお休み。	
		気功	太極拳	武術太極拳		
		社交ダンス★韓国語講座	武術太極拳	琴・ヨガ(夜)		
29	30	31	<p style="text-align: center;">9/16(土)「はまなす館まつり」へ作品出展のご協力ありがとうございました。</p>			
午前						
夜間	社交ダンス★韓国語講座					