

回覧

# 中央公民館だより



令和7年  
12月1日  
第126号

## ～企画講座①②③④（④は裏面）参加者 募集～

- ※申し込み開始日は12月5日（金）からです。問い合わせ先は用紙の下に記載しています。
- ※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。
- ※講座風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ等」に掲載を予定しています。
- ※「子どものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しますので、ご相談ください。

### 1 身体に優しい お菓子づくり講座

#### ～米粉のブッシュド・ノエル～



ブもふ  
米  
ツつわ  
シちふ  
ノユリわ  
エドな  
ル



- 日 時：12月15日（月）13:30～15:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）調理室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：8名程度 ○参加費：1,500円（材料費）
- 講 師：鈴木 千穂さん（プリマヴェーラ・ミモザ店主）
- 持参物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器（横18cm、高さ15cmのケーキが入るもの）
- 申込方法：来館または電話での受付となります。  
※欠席の場合でも、材料費はお支払い頂きます。



### 2 手づくりパン講座

#### ～冬を味わう～

#### 『アップルシナモンロール』

#### 『ハムロールパン』

パンの  
旬の  
使った  
「りこ  
ご」と  
です。  
あまり



ハムを巻いて  
ジルをのせた  
彩ゆたかなパン  
です。

- 日 時：12月18日（木）9:30～11:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）調理室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：8名程度 ○参加費：1,600円（材料費）
- 講 師：荒井 美紀子さん
- 持参物：エプロン、三角巾  
持ち帰り用の容器（30cm×30cm）
- 申込方法：来館または電話での受付となります。



### 3 家庭教育講座

#### 第2回 ～子どもと話す性のあれこれ～

「生理・妊娠」について、子どもとラフに、そして自然に話し合える、今どきの性に関するエトセトラを学びます！

- 日 時：12月21日（日）10:00～12:00
- 場 所：中央公民館「1階会議室」
- 人 数：30名 ●参加費：無料
- 講 師：NPO法人はぐーる代表理事  
「小林 さやかさん」



#### 第3, 4回 子育てに生かせる アンガーマネージメント

子育て中に生じる「怒り」と適切な付き合い方を学びます！計2回実施します。＊両日参加可能な方

- 日 時：1月18日（日）10:00～12:00  
1月25日（日）10:00～12:00
- 場 所：中央公民館「1階会議室」
- 人 数：30名 ●参加費：無料
- 講 師：NPO法人きぼう 副理事長兼統括所長  
「新妻 直恵さん」



【問い合わせ先】中央公民館（千客万来館）☎0244-37-2198

【受付時間】平日8時30分～17時00分

★各教室に申し込みを希望する方は、平日のみ公民館事務所にお声がけください。



市内9つの  
公民館だより  
の閲覧は  
こちらから。

12/5(金) 8:30 から申込み受け付けます

中央公民館企画講座

# おいしい珈琲を楽しむ「バリスタ講座」

## ～第3弾 中南米豆編～



### 第7回 <おいしいコーヒーを淹れる基本とフレンドについて学ぶ>

#### ① 解説

12/22(月) 13:30～15:30

ア 「生豆」「焙煎」「抽出(ドリップ)」とは?

イ コーヒー豆のブレンドやドリップの方法を学ぶ

#### ② ブラジル豆の中煎りと中深煎り及びブレンド豆のコーヒーを試飲する

#### ③ ブラジル豆をドリップして、テイスティングする(味わう)



### 第8回 <中南米豆を自分好みにおいしく淹れる>

#### ① 解説

1/26(月) 13:30～15:30

ア 「3大陸の豆」の香味の特徴を知る

イ 手網焙煎の方法と「焙煎の時間と度合い」の関係を学ぶ

#### ② 次回使うお気に入りの豆を選ぶ

#### ③ グアテマラ豆の中煎りと中深煎りのコーヒーを飲み比べる

#### ④ グアテマラ豆の手網焙煎に挑戦し、ドリップ後、テイスティングする(味わう)



### 第9回 <お気に入りの豆を自分好みにおいしく淹れる>

#### ① 前回選んだ豆を自分好みに焙煎する

3/2(月) 13:30～15:30

#### ② 自分で選んだ方法でドリップして、テイスティングする(味わう)

#### ③ お互いに淹れたコーヒーを飲み比べて、メモして感想を話し合う



◆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

◆人數:8名 ※先着順で受け付けします。3回参加できる方優先

◆参加費:1,600円(3回分の豆・フィルター代等。1回参加のみの方は550円。

使用した豆はお持ち帰りしていただきます。)

◆準備物:エプロン

◆講師:HANA COFFEE 遠藤貴則さん



申込先 相馬市中央公民館 ☎0244-37-2198