

# 東部公民館だより

## 「冬休みこども教室」

年越しそばを打つ  
てみよう！



12月27日(土)に親子そば打ちを開催しました。4組の参加者は、講師の先生に教わりながら楽しくそば打ちをしていました。

参加した子どもたちは「楽しかった」「難しかったけど、先生が手伝ってくれたりして楽しかった」といい経験ができたようで、打ち立てのそばを家に持ち帰ることができました。



スケート教室



1月6日(火)に参加者19名でスケート体験教室を開催しました。最初の1時間は、インストラクターから基本的な滑り方を教わり、残り1時間は自由に滑走を楽しんでいました。全員がそれなりに滑れるようになり、子どもたちにとつて楽しい時間でした。



令和8年  
2月1日号  
電話番号  
(38) 8105

## 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	吹矢 9:30 パッチワーク 13:30	お菓子づくり 9:30 民謡 13:30 バドミントン 13:30	パーク(光陽) 8:40 お菓子づくり 9:30 盆ダンス 9:30 卓球 13:30	のびのび(卓) 9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	
8	9	10	11	12	13	14
	そば打ち 9:00 歌謡 9:30	バドミントン 13:30	建国記念の日	パーク(光陽) 8:40 のびのび(卓) 9:30 卓球 13:30 民生委員会 10:00	のびのび(卓) 9:30	川柳 13:00
15	16	17	18	19	20	21
	吹矢 9:30 パッチワーク 13:30	民謡 13:30 バドミントン 13:30	盆ダンス 9:30 卓球 13:30 東部区長会 13:30	パーク(松川浦) 8:40 のびのび(卓) 9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	そば打ち 9:00 歌謡 9:30 チエアロビクス 13:30 バドミントン 13:30	卓球 13:30	パーク(光陽) 8:40 のびのび(卓) 9:30 健康料理 9:30 卓球 13:30	のびのび(卓) 9:30 骨太けんこう体操 13:30	

全公民館の公民館だよりが閲覧できます。  
ぜひご利用ください。



2月



## 『介護予防講習会』

11月21日(金)に介護予防講習会を開催しました。参加者17名は、自律神経についての講話を聞き、その後に「骨太けんこう体操」の追加体操とおくちの体操を実践しました。



## 『そば打ち教室を開催しました』

11月4日、10日、25日にそば打ち教室を開催しました。新そば粉なので水加減に気を付けながらそば打ちをしました。初心者のかたもベテランさんも和気あいあいと楽しくそば打ちをしていました。



## 『健康座談会』



12月26日(金)に、社会福祉協議会主催の座談会を開催しました。講話では、社会福祉協議会の羽根田さんから「相馬市支え合いガイドブック」などの講話があり、その後に『ニュースポーツを楽しもう』の講座で、eスポーツ・スカットボール・モルックの3種類あり、参加された皆さんは自分の体験したい種目を実際に体験していました。eスポーツでは、太鼓の達人が体験でき、皆さん上手に太鼓をたたいていました。



## 『ゴミ減量化のための新たな取り組みについて地区説明会を実施します』

令和8年4月から、ごみ減量化を目的とした新しい取り組みを開始します。内容について、住民の皆さんにご理解いただき、円滑に進めていくために地区説明会を開催いたします。

会 場：東部公民館 会議室

内 容

開催日：令和8年3月9日(月)

・プラスチック資源物分別回収品目の見直し

時 間：18:00～19:00

・充電式電池及び衣類(古着)の拠点回収について

お問い合わせ 生活環境課 ☎0244-37-2143

## 中央公民館 健康講座 『腸内環境を整える』

日程：令和8年3月2日(月)

時間：10:00～11:30

場所：中央公民館

1階会議室

講師：「森 由香子」氏

参加費：無料

申込先：0244-37-2198

令和7年度 相馬市中央公民館主催

## 家庭教育講座

◇時 間：10:00～12:00

◇人 数：各回30名(先着順)

◇会 場：中央公民館

(千客万来館) 1階会議室

◇申込方法：QRコードまたは電話

参加  
無料



第5回

LGBTQの  
子どもとの関わり方

2/15  
日



LGBTQについて正しく理解を深め、家庭で実践できるポイントや、気を付けるべきアウェイティングを学びます！

講師：福島大学教育推進機構  
高等教育企画室

第6回

自己表現がもたらす温かさ  
「わたしメッセージ」  
で自分の気持ちを伝えます

2/22  
日

子どもとの大切な家庭  
内コミュニケーション  
(聞く・話す・対立を解く)  
について学びます！

講師：親業訓練シニア  
インストラクター  
大屋 弘子 様

問い合わせ先：相馬市中央公民館 (電話 0244-37-2198) 准教授 前川 直哉 様