

回覧

# 中央公民館だより



令和6年  
8月1日  
第110号

## ～特別企画講座①②参加者 募集～

※受付は、8月7日（水）から定員になり次第受付終了になります。

【受付時間：平日8時30分～17時00分】

【申し込み先：0244-37-2198】



市内9つの公民館だよりの  
閲覧はこちらから。



※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 コーヒーを楽しむ！バリスタ講座

### 第2弾「アジア豆を楽しむ」



○日 時：第4回 8月26日（月）9:30～11:30（マンデリン豆）

<コーヒーを淹れる基本と豆の品種を学ぶ>

○第5回 10月28日（月）9:30～11:30（パプアニューギニア豆）

<アレンジコーヒーを楽しむ>



○第6回 11月25日（月）9:30～11:30（東ティモール豆）

<いろいろな抽出（ドリップ）の仕方を楽しむ>

※使用する豆は、変更になる場合もあります。



○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※3回参加できる方優先

○準備物：エプロン

○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）

○講 師：遠藤 貴則さん[HANA COFFEE]



★次回の開催予定★

●第3弾「中南米豆を楽しむ」を通して、自分好みの味を追求していきます。

## 2 誰でも簡単にできる！寄せ植え講座

★寄せ植えは・・・難しいと思っていませんか？



そんなことはないんです！この講座で、しっかりコツを学べば、あなたもステキな寄せ植えが作れるようになりますよ◎

○日 時：9月5日（木）9:30～11:30



※イメージです。

○場 所：相馬市民会館（1階ロビー）

○対 象：市内に居住・通勤している方

○人 数：16名 ○参加費：2,800円（材料費）

○講 師：吉田 広さん（相馬市 花遊民）

○準備物：シャベル、汚れてもよい服装かエプロン。



※時期によって、花の種類が変わります。  
サンプルは7月に作った作品です。

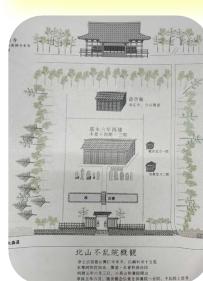
鉢を「白」と「青」の2色からお選びください。

★申し込み時に、鉢の色をお聞きします。

## 相馬の歴史講座

### 「中村藩の都市整備」を開催しました。

・6/29（土）講師に「相馬郷土研究会」の南部 孝之さんをお迎えし、新たに発見された「文政十二年 中村城下町絵図」を、現在の国土地理院の地図において、パソコンで編集した製本を参考しながら「中村藩の城下町がどのように構築されたのか」「城下町がどのように変遷していったか」を現在の町並みと比較しながら説明がありました。



## 「からだに優しいお菓子づくり教室」

### を開催しました。

・6/25（火）講師に鈴木 千穂さんをお迎えし、米粉を使った「シフォンケーキ」の作り方を学びました。また、白砂糖は使わず、きび砂糖やこめ油を使いました。食材により、体質や肌質の改善などが期待できます。参加者は、講師の実演中熱心にメモを取り、その後アドバイスをもらいながら、各自焼き上げました。最後に、食材についてさまざまな質問がなされ、より理解が深まったようでした。



### 「夏のキャンドルアート講座」を開催しました。

・7/26（金）講師に「キャンドルアーティスト」の田中 利恵さんをお迎えし、貝殻やヒトデ、海の砂など好きなパーツを選んで作る「ジェルキャンドル」と、お菓子やフルーツ、アニマルなどのカラフルで可愛いパーツを選んで作る「カップケーキキャンドル」を作りました。夏休みということもあり、親子で参加された方も多く見られ、参加者は、「子供と一緒に作れて楽しかったです。」「一緒に作る作業が良かったです。」「意外と簡単でした。先生が分かりやすく教えてくれて、とても良かったです。」と楽しい時間を過ごせたようでした。



## 相馬の歴史講座

### 「奥相三十三観音巡り」を開催しました。

・7/16（火）講師に「相馬郷土研究会」の渡辺 義夫さんをお迎えし、「第5代中村藩主 相馬 昌胤公」が西国三十三所観音礼拝にならって定めた奥相三十三所観音のうち、「相馬市内にある9つの観音」をバスに乗り実際に巡りました。種類や役割、建立の歴史などについて、詳しく学びました。

参加者は、「説明が良かった」「神社と寺の関係が理解できた」「個人では行けない所をまわって良かった」「さりげなく見ていたものを詳しく知る事ができた」など、とても満足した様子でした。



## 8月 の教室予定表

●夏の暑さ対策● ★は特別企画講座になります。

日	月	火	水	木	金	土
午前	●夏の暑さ対策● ・過ごしやすい通気性の良い服を着る。 (綿や麻、速乾性の高い素材のもの) ・日傘をさす。(白より黒が良い)			1	2	3
午後				3B体操	金曜陶芸	
夜間				武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	
4	5	6	7★スマートフォン講座	8	9	10
午前	★ 阿波踊り講座	絵手紙・ヨガ(昼)	書道・水曜3B体操	パッチワークキルト・クレイアート	3B体操	
午後		チアアロビクス	太極拳	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B)	太極拳・民謡手踊り	
11	12	13	14	15	16	17
午前		火曜陶芸	手編み・水曜3B体操		3B体操	
午後			こどもいけばな	武術太極拳		
夜間			武術太極拳	琴		
18	19	20	21	22	23	24
午前		ヨガ(昼)	書道・水曜3B体操	パッチワークキルト・クレイアート	3B体操	
午後		チアアロビクス	太極拳・メロディーいけばな	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B)	太極拳・民謡手踊り	
25	26	27	28	29	30	31
午前	★ バリスタ講座	火曜陶芸	手編み・水曜3B体操		3B体操	
午後			太極拳	武術太極拳		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳	