

～企画講座①②③④参加者 募集～

- ※申し込み開始日は6月5日(木)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。
 ※「こ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 相馬の自然講座 ～相馬の薬草編～



薬草の生育場所や効能など身の回りの薬草について学んでみませんか？また、中村城址の遊歩道を歩き、学んだ薬草を探しに行こう！

- 日 時：6月24日(火)9:30～12:00
- 場 所：中央公民館(2階会議室)
★ 蓮池遊歩道散策します。
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：20名 ○参加費：無料
- 講 師：貝津 好孝さん(港屋漢方堂薬局)
著書「日本の薬草」「身近な薬草活用術」など
- 申込方法：QRコード、来館または電話での受付となります。



② 相馬の歴史講座 「奥相茶話記の世界に行く」

おうそうさわま

相馬氏と伊達氏の戦争史跡地を実際に見学しに行こう！



- 日 時：6月28日(土)
9:30～15:30
- 場 所：角田・丸森方面
(バスで移動しながら各所を巡ります。)
※集合場所は中央公民館(正面玄関)
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：20名 ○参加費：無料
- 講 師：猪狩 正志さん(相馬歴史研究会会長)
- 申込方法：来館または電話での受付となります。

③ スパイイス講座 「ジンジャーエールとそば粉のお菓子」



身体に良いスパイスを使って、自分好みのジンジャーエール作りに挑戦！
「そば粉」を使ったクッキーも作ります。

- 日 時：7月2日(水)10:00～12:00
- 場 所：中央公民館(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：1,000円(食材費)
- 準備物：エプロン、三角巾
- ※欠席の場合でも、食材費はお支払い頂きます。
- 講 師：畑中 昌子さん
お子さま
お預かり致します。
(ナチュラルフードコーディネーター)
- 申込方法：来館または電話での受付となります。



④ スマートフォン教室「基礎編」

飯豊公民館・中央公民館合同企画

基本操作を中心に、テキストを見ながら、分かりやすく教えてくれます。



- 日 時：7月10日(木)、17日(木)
13:30～15:30(全2回)
- 内 容：10日(木)「文字入力、インターネット」
17日(木)「カメラ、マップ」
- 場 所：飯豊公民館
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：12名(中央6名・飯豊6名)
- 準備物：ご使用のスマートフォン
※お持ちでない方は貸出も致します。
- 申込方法：来館または電話での受付となります。



【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。

相馬の歴史講座「馬具から見る相馬野馬追編」を開催しました。

5/10（土）講師に渡辺 義夫さんをお迎えし、参加者12名が相馬野馬追の馬具の歴史について学びました。はじめに馬具の歴史について説明を受けたあと「馬具の種類と用途」について学びました。講師が持参したたくさんの馬具を、1つ1つ詳しく説明してくれました。その他に、珍しい「後三年の後絵詞絵巻」と受講生が持参した「野馬追絵巻」の展示、解説もありました。千客万来館所有の「木馬」の乗馬体験もありました。古式の乗り降りと西洋式の乗り降りの違いについて学び、野馬追についての知識を深めたようでした。



絵巻の順に添って、解説してくれました。



「木馬」の乗馬体験中です。

からだに優しいお菓子作づくり教室「米粉チュロス」を開催しました。

5/12（月）講師に鈴木 千穂さんをお迎えし、参加者8名が米粉を使った揚げないチュロス作りに挑戦しました。この講座は、グルテンフリー（小麦粉不使用）、白砂糖不使用の誰でも簡単に出来る健康なお菓子づくりを目的に開催しています。今回は油で揚げずオーブンで焼くので、揚げたときの様に生地が油を吸わない、とてもヘルシーなチュロスが出来上がります。先生がはじめに一連の流れを実演し、ポイントなどを教えた後、チュロスづくりを開始！生地は火の加減や混ぜるスピードで、固くなったり柔らかくなったりさまざまでしたが、受講生はとても上手に絞りだしサクサクのチュロスが出来上がりました。焼きあがったばかりのチュロスにシナモンをまぶし、それを試食した教室生からは美味しい！と歓声があがりました。他に講師から、からだに優しいお砂糖や油、粉についてとても参考になるお話を頂き、受講生はまたぜひ参加したいです！と満足した様子でした。



土砂災害マップ設置のお知らせ

～土砂災害から身を守りましょう～

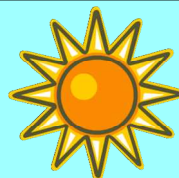


土砂災害発生のおそれのある箇所のある地図を閲覧できるように公民館に「土砂災害マップ」を設置しています。また相馬市のホームページから相馬市の土砂災害区域を確認することもできます。自宅や職場などお近くの土砂災害警戒区域を確認し、大雨などの際は早めに避難できるよう備えが必要です。

「土砂アラート」⇒
※ここから危険箇所を確認できます。



クーリングシェルター開設中
～涼みにきませんか？～



市では、熱中症対策として各地区の公民館に「クーリングシェルター」を開設しました。なるべく暑い外はさけ、涼しい場所でお過ごしください。中央公民館では、ギャラリーにイスとテーブルを設けています。どなたでも自由に休憩を取ることができますので、お気軽にご利用ください。

開設期間：10月22日（水）まで

開設時間：8時30分～17時15分まで

