

山上小学校 そば打ち職人体験

1月15日(水)、少年仲間づくり教室が開催され、山上小学校の3・4年生の児童4名と担任の先生の5名が参加し、そばを打ちを体験しました。

講師は柏倉孝夫先生と西内俊和先生を迎え、そばのこね方や伸ばし方、そばを切る専用の包丁を使いそば切りにも挑戦しました。最後に先生にそばをゆでてもらい、ざるそばが完成。大根おろしやつゆにネギ等の薬味を入れてみんなで試食をしながら自分で打ったそばを美味しくいただきました。



山上公民館だより

第266号
令和7年
2月1日

山上字上ノ台1-1
0244-32-5009

老人クラブ高砂会 新年会開催

1月17日(金)、憩の家「清流荘」で老人クラブ高砂会の新年会が開催されました。新年会に先立ち、高齢者教室では、渡辺義夫さんを講師に迎え、「相馬野馬追」の講話を聞きました。昔の野馬追いのスライド映像をみながら、相馬野馬追いの歴史を学びました。その後、新年会が行われました。



「相馬野馬追の歴史講座」

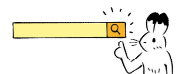
講師 渡辺義夫さん



こちらから



各
地区
の
公
民
館
た
よ
り
は



万蔵院防火訓練

第71回文化財防火デーにちなんで、1月25日(土)10時から山上公民館の北西にある『万蔵院』で防火訓練が行われました。

地域住民の皆さん・消防団員・女性消防隊・消防署員総勢約80名の参加があり、バケツリレーや水消火器による訓練、通報訓練、放水などの訓練を行っていました。参加者の皆様、寒い中お疲れ様でした。



はまなす館カフェ出張健康座談会開催

1月16日(木)、社会福祉協議会主催による健康座談会が10名の参加者により山上公民館会議室にて開催されました。

健康チェックでは、「野菜摂取量」と「AGEs(エージズ)生活習慣チェック」※(AGEsとは体内の糖化度検査)、日々の野菜の接種量や、老化物質の蓄積値をチェックをしました。



山上公民館で、素敵なコーヒータイムを過ごしませんか？



本格焙煎 コーヒー講座



- ☉ 日 時：2月13日(木) 13時30分～
- ☉ 講 師：『HANA COFFEE』店主 遠藤 貴則さん
- ☉ 内 容：コーヒー豆の選別から焙煎・淹れ方まで行います。
- ☉ 場 所：山上公民館 調理室
- ☉ 募集人数：6名
- ☉ 持 ち 物：エプロン
- ☉ 材 料 費：550円
- ☉ 申 込：電話または、公民館に直接申込みください
山上公民館 ☎32-5009 **送迎が必要な方は申し込みの時に伝えてください**



腹式呼吸で内臓を活性化し、楽しく健康増進！

スポーツウエルネス 吹 矢 講 座

昨年好評でした吹き矢講座です。年齢問わず誰でも気軽に楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。腹式呼吸をベースにした呼吸法で、精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ちます。

- ⇒ 日 時：2月21日(金) 10時00分～
- ⇒ 講 師：板倉 素子さん
- ⇒ 参加費：**無料**
- ⇒ 定 員：10名
- ⇒ 持 ち 物：上履き
- ⇒ 申 込：電話または、公民館に直接申込みください



山上公民館 ☎32-5009 **送迎が必要な方は申し込みの時に伝えてください**

相馬市の自然を学んでみませんか？相馬の自然講座～相馬の野鳥編～

野鳥について、その分類や時期による分類(留鳥、夏鳥、冬鳥、旅鳥、漂鳥、迷鳥)、絶滅危惧種などに指定する野鳥の保護、相馬で見られる野鳥の紹介など、身の回りに生息する野鳥について学んでみませんか？

- ☉ 日 時：2月21日(金) 13時30分～
- ☉ 場 所：中央公民館 2 階会議室
- ☉ 対 象 者：市内に居住・通勤している方
- ☉ 募集定員：30名(先着順受け付け)
- ☉ 参 加 費：**無料**
- ☉ 講 師：日本野鳥の会南相馬代表 遠藤 政弘さん
- ☉ 申 込：中央公民館(☎0244-37-2198)に電話、来館
または 右QR コードにて受付します。



日	月	火	水	木	金	土
2月行事予定						1 混声合唱13:30
2	3 手芸9:30	4 紅会13:30	5 混声合唱13:30	6 元気モール10:00	7	8 混声合唱13:30
9	10 民謡19:00	11 建国記念 紅会13:30	12 民生委員会13:00 混声合唱13:30	13 コーヒー講座13:30	14 ニュースポーツ 10:00	15 混声合唱13:30
16 俳句9:00	17 手芸9:30	18 紅会13:30	19 生け花9:30 混声合唱13:30	20 元気モール10:00	21 吹き矢10:00	22 混声合唱13:30
23 天皇誕生日	24 振替休日 民謡19:00	25	26 区長会13:30 混声合唱13:30	27 スコップ三味線 10:00	28 ニュースポーツ 10:00	2月