

山上公民館だより



第267号
令和7年
3月1日
山上字上ノ台1-1
0244-32-5009

ふるさと探訪！第3回ふるさと教室開催のお知らせ

第3回目は、双葉郡大熊町の『中間貯蔵工事情報センター』と、旧玉野小学校の校舎を活用した、ウイスキー工場『玉野アセンド蒸留所』を見学します。ぜひ、ご参加ください。

■見学場所

中間貯蔵工事情報センター・玉野アセンド蒸留所

8:50 山上公民館 集合

9:00 山上公民館 出発

10:00～12:20 中間貯蔵工事情報センター見学

12:40～14:00 道の駅なみえで各自昼食

15:00～15:30 ウイスキー工場「玉野アセンド蒸留所」見学

15:45 山上公民館到着



■開催日

令和7年3月17日（月）

■参加料

無料(昼食は各自道の駅なみえ内で)

■定員

20名

■服装

長袖・長ズボン・スニーカーでお越しください。(※帰還困難区域を見学します)

■持ち物

うわばき、又は、スリッパ(ウイスキー工場履き替えます)・身分証明書(免許証等)

■申し込み

3月5日(水)から受付いたします。

山上公民館または、電話にて受付※定員になり次第、締め切ります

■問い合わせ先 山上公民館 ☎32-5009

※山上公民館まで交通手段がない方に、公用車による送迎サービスを実施していますので、ご利用ください。ご利用の際は山上公民館まで連絡をお願いします。



第5回 eスポーツ体験交流会 in 市民会館



第5回eスポーツ体験交流会を開催します。今回は、市民会館大ホールでゲームイベントを行います。ゲーム好きな方はもちろん、eスポーツに興味がある方もぜひ足を運んでみてください。認知症予防にも役立つと言われている「eスポーツ」を、高齢の方々もぜひ体験ください。初心者の方も楽しめるよう、操作方法やルールを丁寧に説明します。一緒にeスポーツを楽しみましょう。

□日時 令和7年3月23日(日) 14:00～16:00

□場所 市民会館 大ホール 和室

□内容 大ホールにてゲーム対戦

和室で、パズルゲーム 太鼓の達人ゲーム 各種ゲーム ミニゲーム大会

□参加費 無料

★定員 30名 老若男女問わず！ ※山上公民館(☎32-5009)に電話で申込み下さい。



里山ハイキングwithウォーキング募集 in 塩手山

4月の第1回目の「里山ハイキング」は山上公民館を出発点に『塩手山』に登ります！塩手山入り口まで約1キロ程度の距離となります。健康増進のためぜひご参加ください。カタクリの花がみれるかも？申込みは山上公民館までご連絡ください。

■開催日 令和7年4月5日(土)

■時間 9:00 山上公民館 出発

9:20 塩手山登山口 集合

9:30 塩手山登山 出発

※塩手山の登山口から登る方は9時20分までに登山口にお越しください。



手作りあんパン&チーズパンできました

1月30日(金)八幡・山上公民館共催のパン講座が6名の参加者で山上公民館調理室で行われました。講師に荒井美紀子さんを迎えお家でも簡単につくれる「あんぱん&チーズパン」を作りました。2人組になりパン生地をこねたり叩いたりの工程をくりかえし美味しいパンが出来上がりました。参加者は、「はじめてパンづくりをして美味しくできてとても満足」「もっと、他のパンづくりもしてみたい」と大変好評でした。



自分好みのコーヒー豆を焙煎しました

2月13日(木)山上公民館調理室でコーヒー講座が開催、5名が参加しました。講師に、『HANA COFFEE』店主遠藤貴則さんを迎え、本格焙煎コーヒー講座を行いました。始めに焙煎のちがいでの飲み比べをしました。その後自分の好みにあった焙煎を各自で行いました。参加者は、「焙煎の時間で味が違うのを知った」「今日の講座を参考に家でも色々楽しめます」「次は豆の違いを感じてみたい」と、コーヒー講座を楽しみました。



呼吸を整えて！集中！吹き矢講座

2月21日(金)山上公民館会議室で、スポーツウエルネス吹き矢講座を開催しました。10名が参加。講師に板倉素子さんを迎え、吹き矢を行いました。6疋～8疋の距離から、丸的的にめがけて矢を放ちます。最初はうまく飛ばなかった人も、練習を重ねるうちに上達し、的を射抜くことに成功していました。参加者からは、「呼吸方や、姿勢が重要だとわかり、奥深いスポーツだと感じた。」「これは健康に良い競技だ」「とても楽しかった」と大変好評でした。



日	月	火	水	木	金	土
		各地区の公民館たよりは はこちらから		玄関にお雑様を飾っています。見に来てね		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	12 民生委員会13:00 混声合唱13:30	13	14 ニュースポーツ 10:00	15 混声合唱13:30
16 俳句9:00	17 ふるさと教室9:00 手芸9:30	18 紅会13:30	19 生け花9:30 混声合唱13:30	20 春分の日	21 小学校卒業式	22 混声合唱13:30
23/30	24/31 民謡19:00	25 区長会13:30	26 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	29 混声合唱13:30
23/eスポーツin 市民会館14:00						