

山上公民館だより



第279号
令和8年
3月1日
山上字上ノ台1-1
0244-32-5009

出張 はまなす館

オレンジカフェ 開店

1月29日(木)、社会福祉協議会主催の「オレンジカフェ」が山上公民館で開催されました。

参加者たちは集いの場を通して、eスポーツの「太鼓の達人」やニュースポーツの「モルック」に興じたり、みんなで語り合うなど、楽しい時間を過ごしました。

『オレンジカフェ』とは・・・

どなたでも参加して、認知症に関する悩みの相談や情報交換が出来るカフェスタイルの集いの場です。

『オレンジ色』は・・・

認知症支援のシンボルカラーです。「温かさ・親しみ・希望・元気・手助け」などの意味が込められています。



太鼓の達人

目・耳・手・頭をフル回転！
脳トレに持ってこい！



モルック

山上公民館
初見参
これは面白い！

多世代交流・家族で参加 「eスポーツへ挑戦！」

◇◇ 山上公民館 "ボードゲーム教室" も参戦 ◇◇



20種類以上のボードゲームを体験



大ホールのステージで4種類のゲームを体験

2月8日(日)、市民会館で中央公民館・山上公民館共催『多世代交流・家族で参加「eスポーツへ挑戦！」& ボードゲーム体験会』を開催しました。

当日は、小さいお子様からシニア世代まで160名にご参加いただき、会場は終始熱気につつまれました。参加者からは、「初めて体験したが夢中になった」とか、「世代を問わず一緒に遊べて楽しかった」といった声が寄せられました。

新しい形のコミュニティ交流の場になりました。



お知らせ ① 生活環境課 説明会

【問い合わせ】
生活環境課 37-2143

3/6
(金)

16:00
|
17:00

山上公民館

『ごみのリサイクル説明会』

ごみの減量化とリサイクル率の向上を目指します！

*古着のリサイクル } 4月から
*リチウム電池の回収 }

eスポーツは、いいことばかり！

- ・認知機能や反射能力の向上
- ・健康促進
- ・心のリフレッシュ

一緒に笑って、楽しい時間を過ごしましょう。毎月1回、山上公民館で実施中。

「遊ぶ」・「学ぶ」・「繋がる」



お知らせ ② 山上公民館 講座

【問い合わせ・申し込み】
山上公民館 32-5009

3/23
(月)

9:00
|
11:45

山上公民館講座(1)

玉野と『ポッチャ交流戦』

昨年7月実施、好評の第2弾！
ポッチャで玉野の人たちと交流

*バスで送迎します
*定員20名/参加費無料

4/9
(木)

9:00
|
11:30

山上公民館講座(2)

里山ハイキング『塩手山』

木々が芽吹き、カタクリの花が出迎えてくれる頃です。春の訪れを目と肌で感じてみませんか。

*登山口集合
*定員20名/参加費無料

お知らせ ③ 中央公民館 講座

【問い合わせ・申し込み】
中央公民館 37-2198

3/19
(木)

10:00
|
11:30

中央公民館講座(1)

『楽しく学ぶ終活講座』

相続や遺言の事など、心配の種は色々ありますよね。
この機会に学んでみませんか。

*講師:東邦銀行行員
*定員15名/参加費無料

3/28
(土)

10:00
|
14:30

中央公民館講座(2)～歴史講座～

『戊辰戦争の戦跡、仙境の戦』

猪狩正志先生(相馬郷土研究会長)の案内で、相馬と伊達の戊辰戦争の跡地をバスで巡ります。

*定員20名/参加費無料
*昼食:大内いきいき交流センター(各自)



「高砂会」新年会 ～大盛況～

1/16(金) 憩いの家で、山上老人クラブ高砂会の新年会が開かれました。

アトラクションでは、刈敷田ギター愛好会のミニコンサートがあり、『瀬戸の花嫁』等が演奏された後、ギターとハーモニカの生伴奏で『里の秋』や『酒よ』など、懐かしい童謡や歌謡曲をみんなで合唱し、楽しいひとときを過ごしました。

昨年、山上公民館で実施した企画講座『歌声喫茶』が好評だったご縁で、愛好会に出演いただきました。



カンパニー!

ハッピー!
よいしょっ!



スコップ三味線教室 ～大活躍～

毎月1回公民館で腕を磨いている「スコップ三味線教室」が 相馬市勤労者互助会から声が掛かり、1/24(土) 音屋ホールで開催の「第44回新春交流パーティー」に出演してきました。

『じょんがら女節』と『浪花節だよ人生は』の2曲を、新年にふさわしく賑やかに、景気良く演奏しました。立派な舞台で緊張しましたが、日頃の練習の成果を多くの方に見ていただき、今後の練習の励みになりました。



市長も飛び入り参加

【からだにやさしいお菓子作り講座】開催



2月20日(金)、からだにやさしお菓子作り講座を開きました。講師に『プリマヴェーラ・ミモザ』店主の鈴木千穂さんを迎え、グルテンフリーの「米粉でつくるシフォンケーキ」の作り方を学びました。

米粉で作るシフォンケーキは、“しっとり”で“モチモチ”の生地で、グルテンがないため小麦のシフォンよりも軽く、いくらでも食べられそうな食感の美味しいケーキができました。



スコップ三味線教室 大活躍 第2弾

シルバー人材センターのお誘いで、2/17(火)・18(水)の2日間にわたり、教室生が『高齢者の生きがいと健康づくり推進事業』に参加してきました。

老人憩いの家に遊びに来ていた方々と和気あいあいと交流を図り、当事業の促進に一役買いました。



♪ むぎば～た～け～♪

ノンアルコール クラフトビールづくり講座

1/30(金) 玉野公民館の小関館長を講師に、ノンアルコールのクラフトビールづくりに挑戦しました。

原料の違いによるビールの種類についてなど、小関館長のあれこれ話も楽しかったです。旧玉野小でウイスキーを造っている玉野アSEND蒸留所の方も来館し、玉野産ウイスキーの出来具合なども伺いました。



クラフトには“技術”とか“職人技”の意味があり、小規模で造るこだわりのビールをクラフトビールと言います。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
3月	手芸 9:30	紅会 13:30	混声合唱 13:30	元気モール 10:00	混声合唱 13:30 リサイクル説明会 16:00	
8	9	10	11	12	13	14
	民武の会 13:30 民謡 19:00	民生委員会 13:30	混声合唱 13:30		ニュースポーツ 10:00 混声合唱 13:30	eスポコミュニティ 9:30
15	16	17	18	19	20	21
俳句 9:00	手芸 9:30	紅会 13:30	混声合唱 13:30	元気モール 10:00	春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
	玉野公 たまやまポッチャ交流 民謡 19:00		区長会 13:30 混声合唱 13:30		ニュースポーツ 10:00 混声合唱 13:30	eスポコミュニティ 9:30
29	30	31				

今年の啓啓(けいちつ)は3月5日です。冬眠していた虫たちが穴を啓(ひら)いて這い出てくる頃です。春分の日には昼と夜の長さがほぼ等しくなります。この日を境に昼が徐々に長くなっていきます。いつの間にか春ですね。