

山上公民館だより



第280号
令和8年
4月1日
山上字上ノ台1-1
0244-32-5009

令和8年度 山上公民館教室 教室生募集中

4月はお試し期間

とくにあえず見に来ませんか？



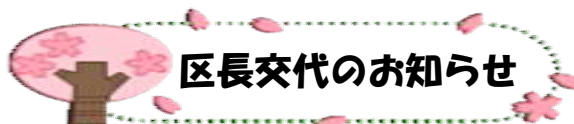
加入を考えるのは
見に来てからで
いいですよ。

▶お問合せ：山上公民館 (☎32-5009)

公民館教室ラインナップ

		おおよそ2時間		
		午前	午後	その他
山上元気モール…ストレッチ・脳トレ・ゲームなど	第1・3木	○		
紅会…日本舞踊を基礎から学んでみませんか	第1・3火		○	
ニュースポーツ教室…骨太体操・ポッチャでリフレッシュ	第2・4金	○		
民謡教室…相馬民謡を楽しく唄いましょう	第2・4月			19時～
スコップ三味線…スコップを叩いてミュージシャン気分	月の最終木	○		
民武会…民謡の手踊りを基礎から学んでみませんか	第2月曜日		○	
eスポーツコミュニティ…コンピュータゲーム・ボードゲーム	第3土曜日	○		
俳句教室…午前中は題材探し、午後はみんなで作句	第3日曜日		○	
混声合唱…発声を基礎から学び一緒に歌いましょう	毎週水・金		○	
里山ハイキング…軽登山やハイキングで体力増進	年6回程度	○		

春は別れと出会いの季節ですね



区長交代のお知らせ

3月31日付けで3名の行政区長が退任されました。長きにわたり山上地区のためにご尽力いただき、ありがとうございました。心より感謝申し上げます。
新たに就任の区長さん、よろしくお祈りします。

行政区	退任	新任
第1区	岡 富夫さん	大久保和夫さん
第2区	若松清一さん	岡和田正次さん
第8区	渡邊徳継さん	小田原正一さん



3月23日(月)、山上小学校の卒業式が挙行され、5名の児童が学び舎を巣立ちました。

ご卒業おめでとうございます。中学生活、思いっきり楽しんで、そして勉学に励んでください。



自分好みの本格焙煎バリスタ講座



2月24日(火)、『HANA COFFEE』の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。焙煎具合で酸味の違いが出ることを勉強し、自分好みの焙煎をしました。琥珀色に注がれる香りの良いコーヒーが部屋中にひろがり、陽気な気分になりました。



青少年健全育成山上地区協議会主催

《山上小でポッチャ教室》

日ごろニュースポーツ教室でポッチャの腕を磨いている教室生6名にお手伝いをいただき、3月2日(月) 山上小で「ポッチャ教室」を開催し、全校児童22名と楽しく世代間交流を図りました。



ニュースポーツ交流会

《たまやまポッチャ交流試合》

3月23日(月)、山上・玉野両地区のポッチャ愛好家による交流戦が玉野公民館で繰り広げられました。参加者は「笑いながら楽しめた」、「心も体も軽くなった」と、チーム全員でハイタッチをして盛り上がりました。次回の開催が楽しみです。



名曲喫茶 蓄音機カフェ

SPLレコードの懐かしく柔らかな音色に包まれて、

♪ ゆったり ♪ まったり ♪ しませんか ♪

- ▶ とき：4月23日(木) 10時00分～
- ▶ ところ・申込み：山上公民館 (☎32-5009)
- ▶ 参加費：無料 *ご希望の方は送迎します

【蓄音機の効果】 *お茶やおつまみ持参でお楽しみください

- レコードの「ジジッ〜」とか「ザザッ〜」という“1/f ゆらぎ”のリズムは、ストレス軽減やリラックス効果があります。
- 郷愁（ノスタルジー）を帯びた温かい音は、脳内に幸せホルモンを分泌し、幸福感をもたらします。
- 懐メロを聴くと過去の記憶が蘇るため、脳の若返りや脳の健康維持に効果的です。



【館長の穴埋めコラム】

公民館だよりに余白が生じたので、穴埋めの話を一席！



にじゅうしせき 「二十四節気」の話

春夏秋冬をさらに6等分すると「4×6 = 24 = 二十四節気」になります。これは古代中国で生まれた季節区分法でして、つまり「暦」のことです。

皆様お馴染みの「立春」や「夏至」、「秋分」や「冬至」も二十四節気のうちの一つなんですよ。

15日間を一区切りとして季節が移ろいでいく二十四節気は、現代でも生活習慣や農作業の目安として、身近な存在ですよ。

4月5日(日)10時

瀧神社例祭 神楽奉納

大上地区に鎮座する瀧神社は、雨乞いや武運に靈験あらたかです。春季例祭では『獅子神楽』と『剣舞(つるぎまい)』が奉納されます。剣舞は県内では類例が少ない大変珍しい民俗芸能です。是非見に来てください。



— 山上公民館企画講座 —
相馬看護専門学校の学生と
楽しく交流しませんか？

《学校見学と授業協力》

「相馬ってこんな所だよ」、「昔の相馬はこんなだったよ」と、色々な話を聞かせてください。

入学間もない1年生がいかにして初対面の年上の人とコミュニケーションを図ることが出来るかが、この授業のねらいです。この機会に教員の案内で施設も見学しますよ。

- ▶ 日時：4月21(火) 13:45～16:30
- ▶ 内容：1班5人編成の学生に協力者2人が加わり、フリートークで交流します。話がどんな方向へ広がっていくかが、この授業の醍醐味です。
- ▶ 市バスで「山上公民館～看護学校」を送迎します。
- ▶ 興味のある方は山上公民館へ連絡ください (☎ 32-5009)

《ちょっと早めのお知らせ》

興味のある方は予定しておいてください(詳細は次号にて)

● 5/18 (月) 館長のあれこれ話『野馬追について』

⇒ひと話聞いてから野馬追を見ようというのはいかがですか！

● 6 / 1 (月) ふるさと教室『慧日寺バスツアー』(えにちじ/磐梯町)

⇒慧日寺を透かしてみると昔の霊山遺跡の姿が見えてきますヨ！



日	月	火	水	木	金	土
花が咲き、爽やかな風が吹き、心がなごむ穏やかな季節の到来です。4月5日は二十四節気の一つ「清明」です。			1 混声合唱 13:30	2 元気モール10:00	3 混声合唱13:30	4
5	6 瀧神社例祭 10:00 山上小入学式 手芸9:30	7 紅会13:30	8 混声合唱13:30	9 里山ハイキング 塩手山 9:00	10 ニュースポーツ10:00 混声合唱13:30	11
12	13 民武会13:30 民謡19:00	14 民生委員会13:30	15 混声合唱13:30	16 元気モール10:00	17 混声合唱13:30	18 eスポコミュニティ 9:30
19	20	21	22	23	24	25
俳句9:00	手芸9:30	企画講座13:45 「看護学校訪問」	混声合唱13:30	企画講座10:00 「蓄音機カフェ」	ニュースポーツ10:00 区長会13:30 混声合唱13:30	
26	27 民謡19:00	28	29	30	4月20日は「穀雨」です。 春雨が田畑を潤し、穀物の成長を助ける時期ですね。	