

# 山上公民館だより



第278号  
令和8年  
2月1日  
山上字上ノ台1-1  
0244-32-5009

## 企画講座のお知らせ & 参加者募集

### 多世代交流・家族で参加 「eスポーツへ挑戦！」

市民会館大ホールの大迫力の画面でゲームを楽しみませんか？  
お子様からご年配の方まで参加をお待ちしています！

山上公民館eスポコミュニティ教室も参加！巷で話題のボードゲーム体験ができるよ！遊びにきてね！

- 日 時：2月8日(日) 9:30～13:00
- 場 所：市民会館(大ホール)
- 募 集：30名程度
- 参加無料：申込不要
- 問 合 せ：中央公民館へ(電話 37-2198)



同日 そうま元氣マルシェも開催中！

- ▶ 新鮮野菜・キッチンカー
- ▶ パン・焼き菓子・ケーキ などなど販売します



### からだにやさしいグルテンフリーのお菓子作り講座 米粉でつくるシフォンケーキ

- 日 時：2月20日(金) 10:00～12:00
- 講 師：『プリマヴェーラ・ミモザ』店主 鈴木千穂さん
- 場 所：山上公民館
- 募 集：6人 ○材料費：1,800円
- 準 備 物：エプロン・三角巾・作ったケーキを持ち帰る箱(袋)
- 申 込 み：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



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24日(火) 9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(ばいせん)、淹(い)れ方まで行います。
- 場 所：山上公民館
- 募 集：6名
- 持 ち 物：エプロン ○材料費：550円
- 申 込 み：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



### 中央公民館『企画講座』

～お問い合わせは中央公民館(37-2198)へ～

#### ①健康講座「腸内環境を整える」

- 日 時：3月2日(月) 10:00～11:30
- 場 所：中央公民館1階会議室
- 参 加 費：無料
- 講 師：森 由香子さん

#### ②家庭教育講座

- 時間：10:00～12:00 ○参加費 無料
- 場所：中央公民館1階会議室

##### 第5回 LGBTQの子どもとの関わり方

2/15日

LGBTQについて正しく理解を深め、家庭で実践できるポイントや、気を付けるべきアウティングを学びます！

講師：福島大学教育推進機構  
高等教育企画室  
准教授 前川 直哉 様

##### 第6回 自己表現がもたらす温かさ「わたしメッセージ」で自分の気持ちを伝えます

2/22日

子どもとの大切な家庭内コミュニケーション(聞く・話す・対立を解く)について学びます！

講師：親業訓練シニア  
インストラクター  
大屋 弘子 様

### 生活環境課「ごみリサイクル」地区説明会

市ではごみの減量化とリサイクル率の向上を目指し、令和8年度から『リチウム電池と古着の回収』を開始するため、地区説明会を行います。

- ▶日 時：3月6日(金) 16:00～17:00
- ▶場 所：山上公民館
- ▶問 合 せ：生活環境課 (☎37-2143)





# 山上小学校 そば打ち教室

1/20(火)、山上小学校の調理室で『そば打ち教室』が開催され、公民館もお手伝いをしてきました。

3・4年生4名が、柏倉孝夫先生(山上10区長)のやさしく親切な指導のもと、そば粉をこねたり伸ばしたり、そば切り包丁で切ったりと、本格的なそば打ちに挑戦しました。

細いのから太いのまで色々ありましたが、茹でたてのざるそばをみんなで美味しくいただきました。



ネギの輪切りは  
むずかし〜。ネギ  
がつながってる〜!

いただき  
ま〜す!



## 山上小の児童が考案 山上さとちゃんカレー

### 相馬市の学校給食に採用!

あっぱれ 山上の子どもたち  
すごいぞ 山上小学校

山上小学校では、5年前から相馬市の伝統野菜、幻の里芋『相馬土垂(そうまどだれ)』を栽培しています。そして、秋になると収穫した土垂を使って芋煮会を開催してきました。さらに、5・6年生は醤油ベースの芋煮をアレンジしたカレーづくりに挑戦し、満足のいく味に仕上がるまで、家庭科の授業で取り組んできました。

6年生が『山上さとちゃんカレー』と名付たレシピが、このたび相馬市の学校給食に採用され、1/19(月)、市内の小中学生が山上さとちゃんカレーに舌鼓を打ちました。

また、土垂の栽培記録や『山上さとちゃんカレー』の誕生の足跡やカレーレシピなど、土垂に関わってきた子どもたちの歩みがぎっしりと詰まったパンフレットを、学校からいただきました。

パンフレットは公民館に置いてあります。

6年生から公民館へ  
パンフレット贈呈  
(1/20)



公民館運営委員会 開催  
気軽に 公民館へ  
遊びに来てね♥

1/26(月)に『山上公民館運営委員会』を開催し、区長会をはじめ地区の各種団体の代表者等で構成する当委員会において、来年度の公民館の活動方針を検討していただきました。検討内容は2月4日開催の相馬市公民館運営審議会を経て正式に決定します。

来年度も地区の皆様のお役に立てる講座等を多数用意して、皆様楽しく足を運んでいただける公民館づくりを目指します。

なお、山上公民館の運営について何かお気づきの点があれば、いつでもお気軽に、遠慮なく職員へお声掛けください。お願いします。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
2月	手芸9:30	節分	混声合唱13:30	元気モール10:00	混声合唱13:30	
8	9	10	11	12	13	14
多世代交流・家族で参加 eスポーツ9:30市民会館 衆議院議員選挙	民部の会13:30 民謡19:00	民生委員会13:30	建国記念の日		ニュースポーツ10:00 混声合唱13:30	
15	16	17	18	19	20	21
	手芸9:30		混声合唱13:30	元気モール10:00	からだにやさしいシフォンケーキ 10:00 混声合唱13:30	eスポコミュニティ 9:30
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日 民謡19:00	コーヒー講座 9:30	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	