

企画講座の募集

「相馬の自然講座」

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見ませんか？

- 日 時 2月21日(金)13:30～
 - 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
 - 定 員 30名(先着順)
 - 参加費 無料
 - 講 師 日本野鳥の会南相馬代表 遠藤 政弘さん
 - 申込方法 中央公民館に電話、来館
またはQRコードにて受付けします。
(12/25から受付開始しています)
- 中央公民館 ☎37-2498
- QRコード



「はまなす館カフェ健康座談会」

社会福祉協議会主催の「はまなす館カフェ」健康座談会を開催します。健康チェックでは野菜の摂取量や血液年齢チェックを行います。ぜひ、自分の数値を確認して下さい。

- 日 時 2月14日(金)14:00～
- 場 所 八幡公民館 会議室
- 定 員 15名(先着順)
- 講 話 健康チェックで介護予防
- 座談会 地域のお宝ご紹介！
- 健康チェック 野菜摂取量・血管年齢チェック
- 参加費 無料
- 申込先 相馬市社会福祉協議会
☎0244-36-5033までお電話下さい。

※交通手段のない方には送迎を行います。



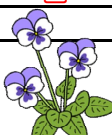
八幡公民館だより

令和7年
2月1日
☎ 35-2408

2月の予定表

令和6年度の全公民館だよりのQRコードです。ご利用ください。



日	月	火	水	木	金	土
						1 民生児童委員会 12:00
2	3	4	5	6	卓球 9:30	8 水墨画 9:30
	囲碁 13:30 フルート 19:00	ハークル 9:00 3B体操 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	夜の卓球 19:00		
9	10	11	12	13	14	15
	和布 9:30 囲碁 13:30 ハーモニカ 13:30 フルート 19:00	建国記念の日 ハークル 9:00	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	夜の卓球 19:00	卓球 9:30 はまなす館 カフェ14:00	華の道太極拳 9:30
16	17	18	19	20	21	22
	囲碁 13:30 フルート 19:00	ハークル 9:00 3B体操 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	本格焙煎 コーヒー 9:30 区長会 13:30 夜の卓球 19:00	卓球 9:30	華の道太極拳 9:30
生花 18:00						
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休日 囲碁 13:30 ハーモニカ 13:30 フルート 19:00	ハークル 9:00 3B体操 9:30 安来節 13:30 公民館運営審議会	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	歌声 13:30 夜の卓球 19:00	卓球 9:30	

企画講座終えて

「本格焙煎コーヒー講座」を終えて

1月27日に本格焙煎コーヒー講座を開催しました。今や食後のコーヒーを当たり前になっていますが、インスタントもあれば挽いてある豆にお湯を注ぐだけの物もあり、さまざまな飲み方があります。今回は豆を煎り焙煎をして飲み比べをしました。初めての本格焙煎の講座で苦みもあり、甘くもあり、楽しく焙煎できました。次回は各地の豆を焙煎してみたいとの感想もありました。講師は【HANACOFFEE】の遠藤貴則先生と箭内社会教育指導員でした。

MENU

解説「生豆」「焙煎」「抽出(ドリップ)」

中煎り豆と中深煎り豆を試飲する

手網焙煎して、豆を挽(ひ)く

抽出(ペーパードリップ)する

テイasting(味わう)する(受講者同士で

飲み比べる)



【豆の産地】パプアニューギニア豆



＜パプアニューギニア豆の香味の特徴＞

酸味が強くなく、爽やかな味が特徴です。クセがなく飲みやすいですが、キャラメルのようなしっかりしたコクが感じられます。すっきりした後味で、口の中にフルーティーな甘さが広がります。



参加者
5名

企画講座「本格焙煎コーヒー講座」募集

1月の本格焙煎講座が好評につき2月20日(木) 9:30～第2回目を開催します。ぜひ、本格焙煎コーヒーを試飲してみませんか？

○日 時 2月20日(木)9:30～

○場 所 八幡公民館 調理室

○定 員 8名(先着順)

○材料費 550円

○準備物 エプロン

○講 師 HANA COFFEE 遠藤貴則 先生

○申込方法 八幡公民館に ☎35-2408まで
お電話下さい。

「八幡地区公民館運営委員会」を終えて

1月21日に八幡地区公民館運営委員会を開催しました。令和7年度の公民館事業計画(案)を審議いただき新しい企画講座等や昨年好評だった事業の承認をいただきました。昨年度に引き続き、お菓子づくりや健康体操等の講座を予定しています。

また、6年度の敬老会、公民館まつりの参加人数が、年々減少傾向にあり、今後のあり方について話し合われました。

「健康料理講座」を終えて

今年度の健康料理は、1月16日に骨粗鬆症を予防する料理について、講義及び料理実習を開催しました。年齢とともに骨の成分であるカルシウムが減ることで骨粗鬆症になりやすくなりますので高齢者はカルシウムを1日800mg取ると良いです。塩分を取り過ぎずバランスの良い食事を心がけましょう。レシピは1. ひじきご飯 2. カキとほうれん草のグラタン 3. 小松菜とアサリの炒め煮 4. 大豆の五目煮の4品です。

カルシウムを多くとれる食品は、乳製品で牛乳200mgに110mgプロセスチーズには830mg魚介類でしじみ・はまぐり桜えび等があります。また、豆・大豆製品では、木綿豆腐・油揚げ・がんもどき等があります。やさいは、大根の葉・小松菜・モロヘイヤ等があります。種実、海藻、乾物にも多く含む食品があります。短時間で調理が出来健康に良い食事で良かった。次回は、からだの暖まるスパイシーな料理を作りたいとの感想がありました。



参加者
10名

「八幡地区防犯協会」からのお知らせ

なりすまし詐欺を留守番電話で

リリーンリリーン
この電話は、常に
留守番電話にして
おります。

撃退!!



①常に留守番電話にしておき、犯人の声をスピーカーを通してきくことで、不審電話と気づきやすくなります。

②常に留守番電話にしておき、相手のメッセージを録音することで、録音を嫌う詐欺犯人からの電話を撃退することが期待します。