



相馬のお魚料理教室開催しました。

○4/24(月)、大野公民館にて松川浦ガイドの会の板前さんを講師に迎え「季節のお魚の調理法」(グリルを使って焼き魚に挑戦)を実施しました。今回は『イシモチ』を使用し、【塩焼き】と【柚庵(ゆうあん)焼き】の2種類の焼き方を学びました。

・下処理の中で、イシモチの口の中に2本のさいばしを入れ、内臓をつかむように回しながら引き抜く方法(ツボ抜き)を学び、初めての体験で驚いていました。

・下処理後、2種の味付け方や焼き方のコツを教えてもらい、「今後自宅で調理するのが楽しみです」と喜んでいました。



★ツボ抜きの実演中です。

中央公民館だより

令和5年
5月1日
第95号

5月の教室予定表

★は特別企画講座になります。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前		絵手紙・ヨガ(昼)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
午後		チェアロビ				
夜間		社交ダンス				
7	8	9	10	11	12	13
午前		中央シルバー・火曜陶芸	手編み	クレイアート・パッチワーク	3B体操	
午後		気功	太極拳・こどもいけばな	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳・民謡手踊り	
14	15	16	17	18	19	20
午前		中央シルバー・ヨガ(昼)	書道		3B体操	
午後		チェアロビ・気功	太極拳	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り	
21	22	23	24	25	26	27
午前	★ パリスタ講座 ①	火曜陶芸	手編み	クレイアート・パッチワーク	3B体操	★中央こども教室
午後		気功	太極拳	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳・民謡手踊り	
28	29	30	31			
★フルディックウォーキング①	★ハーバリウムづくり①		書道			
			太極拳			
		社交ダンス	武術太極拳			

～特別企画講座 参加者 募集～

※募集期間は5月10日(水)から定員になり次第受付終了になります。

電話か来館での申し込みになります。【受付時間:平日8時30分～17時】

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出ください。

※教室風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ、ライン、ツイッター」に掲載を予定しています。ご了承ください。

1 COFFEE

コーヒーを楽しむバリスタ講座

～自分好みのコーヒーを追及する**3ステップ**～
ステップ1「基本編」、ステップ2「応用編」、
ステップ3「実践編」を通して、コーヒーの奥深さや自分
好みの味を追及していく講座です。

ステップ1「基本編」

日時:第1回 5月22日(月)13:30～15:30
<おいしいコーヒーを淹れる基本>(タンザニア豆)
第2回 6月26日(月)13:30～15:30
<焙煎について学ぶ>(エチオピア豆)
第3回 7月24日(月)13:30～15:30
<アイスコーヒーを淹れて楽しむ>(ケニア豆)

場所:中央公民館(千客万来館)調理実習室
対象:市内に居住・通勤している方
人数:8名※3回参加できる方優先
参加費:1,600円(3回分の豆、フィルター代)
講師:遠藤 貴則さん[HANA COFFEE]
準備物:エプロン



2

中央公民館こども教室

「アンモナイト合戦」を みにいこう!

・化石の謎と魅力
に触れてみよう



日時:5月27日(土)9:15～12:00予定
行き先:南相馬市立博物館
集合場所:中央公民館(千客万来館)
対象:小学3年生～6年生
人数:20名
入館料:50円(当日持参)
持参物:水筒、ハンカチ、ティッシュなど

福島県立博物館で開催された企画展「アンモナイト合戦～アンモナイトVS同時代の生き物」の移動企画展が観れるチャンスです♪



3

ノルディックウォーキング講座

・**新緑**を感じながらノルディック
ウォーキングをしてみませんか。

日時:《1回目》5月28日(日)9:30～11:30
《2回目》6月4日(日)9:30～11:30
内容:1回目:ポールの扱い方の説明
ノルディックウォーキング体験(2km程度)
2回目:ノルディックウォーキング(5km程度)
場所:中央公民館(千客万来館)1階会議室
対象:市内に居住・通勤している方
人数:15名程度
参加費:600円(ポールのレンタル料)
※1回での参加でも料金は600円です。
※ポールをお持ちの方は、参加費はいただきません。



『ノルディックウォーキング』は
ポールを使ったウォーキング
です。

4

第1 中央「花工房」 ハーバリウムづくり



せな・自
んか。分
。をだ
。作け
つ
の
てス
みテ
まキ

日時:5月29日(月)10:00～12:00
場所:中央公民館(千客万来館)1階会議室
対象:市内に居住・通勤している方
人数:20名程度
参加費:2,000円
講師:吉田 広氏(相馬市 花遊民)



問い合わせ先

相馬市中央公民館 相馬市中村字北町55番地の1

☎0244(37)2198