



～特別企画講座①②参加者 募集～

※申し込み開始日は2月5日（水）からです。問い合わせ先は用紙の下に記載しています。

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。

※講座風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ等」に掲載を予定しています。

※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しますので、ご相談ください。



1 相馬市民講座「おいで塾」～相続編～

相続の「基礎知識」と「課題・解決策」を相続の専門家が分かりやすく解説します。

法務局

相続登記の
申請義務化について

東邦銀行

終活サポート
～相続について考えてみましょう～
遺言信託の活用などについて

- 日時：2月20日（木）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：無料
- 講師：福島地方法務局職員、東邦銀行職員
- 申し込み方法：来館または電話かQRコードでの受付となります。



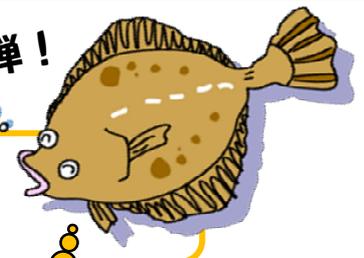
QRコード



2 相馬のお魚料理教室

相馬産の『**ナメタガレイ**』を使って
家庭でもおいしく出来る「煮つけ」を作ろう！！

第4弾！



旅館のプロの
味を学ぼう！

- 日時：2月27日（木）9:30～11:30
 - 場所：**大野公民館**（調理実習室）
 - 対象：市内に居住・通勤している方
 - 人数：16名（うち、中央は受付8名）定員を超えた場合は**抽選**となります。
結果は全員に電話でお知らせします。
 - 参加費：1,000円（食材費）
 - 講師：相馬市松川浦ガイドの会（松川浦旅館の若旦那）
 - 持参物：エプロン、三角巾、持ち帰り用鍋（直径30cm程度）
 - 申込方法：2月5日（水）から2月19日（水）まで、来館または
電話かQRコードでの受付となります。
- ※欠席の場合でも、食材費はお支払い頂きます。

QRコード



【問い合わせ先】中央公民館（千客万来館）☎0244-37-2198

【受付時間】平日8時30分～17時00分



市内9つの
公民館だよりの
閲覧はこちらから。

「手づくりウィンナー教室」を開催しました。

1/14 (火) 講師に「プリマヴェーラ・ミモザ店主」の鈴木 千穂さんをお迎えし、参加者12名が「手づくりウィンナーづくり」を学びました。羊腸に豚ひき肉を詰めて、ウィンナー絞り器で絞り出し、ねじって下茹でし、持ち帰りました。講師の作ったウィンナーを、「焼きウィンナー」と「茹でウィンナー」にしてみんなで試食しました。参加者は「大好きなウィンナーを手作り出来てとても嬉しい。」「自宅でも挑戦したいと思います。」など初めての体験に満足した様子でした。



健康講座「100年長生き食」

～上手な腸内環境の整え方～を開催しました。

1/27 (月) 講師に「管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士」の森 由香子さんをお迎えし、参加者33名が「上手な腸内環境の整え方」を学びました。腸内細菌を高めるには、まず自分の腸内細菌の事を意識してバランスの良い食事を心がける事が大事、発酵性食物繊維を多く含む食材の理想的な摂り方と分量を詳しく教えてもらいました。参加者から多くの質問があり、とても多くの方が意識しているテーマであることが伺われました。参加者からは「腸内環境を良くするとセロトニンが作られるので、眠りの向上に結びつくということを知れて良かった。」と学びを深めたようでした。

腸活スープの試食もありました。



「子どもの学びのサポートボランティア」に登録しませんか

○「子どもの学びサポート事業」では、市内公立幼・小・中学校の要請に応じて、教員の授業のサポート(活動内容例は下の通り)をしていただける「子どもの学びサポートボランティア」を募集しています。資格、年齢制限などはありません。ご自身で学校へ行ける方ならどなたでも登録できます。中央公民館(☎37-2198)までご連絡ください。

1. 学習支援(専門的な知識や技能を提供する)

- 郷土史・御仕法学習の指導 ●昔遊び ●水泳指導
- 地域行事や歳時に係る指導 ●短歌や俳句の指導
- 合唱や楽器の指導 ●読み聞かせ・パネルシアター
- 書写指導 ●教科等の学習指導 など

2. 先生の補助(主に授業などで教員のサポートをする)

- 校外体験活動の引率補助 ●実験・観察・実習の補助
- 教科学習の指導補助 など



飯豊小学校での「ダンス」指導の様子