

山上公民館だより



第277号
令和8年
1月1日
山上字上ノ台1-1
0244-32-5009



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます
昨年中は公民館事業に温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。本年も皆様が集い、交流を深める場となりますよう、地域に根ざした公民館づくりを心掛けてまいります。

午年は、馬が躍動する姿にちなみ“前進”や“挑戦”にふさわしい年と
言われています。本年が皆様にとりまして飛躍の年となり、すべてが**ウマ**
くいきますようお祈り申し上げます。

山上公民館運営委員長 渡邊孝喜
山上公民館 職員一同



『民生委員・主任児童委員』変更のお知らせ

このたびの任期満了に伴い、12月1日から山上地区の民生
委員が入替わりしました。これまで地区のためにご尽力いた
だき、ありがとうございました。お疲れ様でした。
新たに就任の皆様、どうぞよろしくお願い申し上げます。



【退任】

・島 和喜 様
・管野 邦子 様
・高玉 和子 様

【新任】

・荒 恵子 様
・荒 慶一 様
・島 凉子 様

《山上公民館 企画講座》

／ン・アルコール クラフト・ビール作り講座



クラフトビールの奥深い世界へようこそ！

- ▶と き 1月30日(金) 10時～11時30分
- ▶ところ 山上公民館
- ▶定 員 20名
- ▶参加費 300円程度 (材料費等)
※参加費は当日集金します。
- ▶持ち物 **炭酸飲料**のペットボトル(500ml)を数本
- ▶申込み 山上公民館 (☎32-5009)
- ▶その他 交通手段のない方は送迎します



《はまなす館 出張イベント》

オレンジカフェ ～健康座談会～



みんなで楽しいひとときを過ごしましょう

- ▶と き 1月29日(木) 14時～15時30分
- ▶ところ 山上公民館
- ▶定 員 20名
- ▶参加費 無料
- ▶内 容 ・e-スポーツ・ゲーム『太鼓の達人』
・ニュースポーツ『モルック』体験
・座談会
- ▶申込み 社会福祉協議会 (☎36-5033)
山上公民館 (☎32-5009)
- ▶その他 交通手段のない方は送迎します



～本年1月から大きく変更～

対象 『お出かけミニバス』 1～8区 運行方法が変わります



【変更内容】

- ▶週3回、1日5便(行き2便、帰り3便)
- ▶自宅まで送迎します(事前予約制)
- ▶65歳以下でも利用可(障がい者・妊婦など)
- ▶利用者登録が必要⇒「利用者カード」を発行
*公民館でも説明可能です。ご遠慮なくおたずねください



【問合せ先】
市企画政策課
(☎37-2132)

【問合せ先】
市保健センター
(☎35-4477)

9・10区は保健センター患者バスで対応します

《中央公民館 家庭教育講座》

子育てに生かせる アンガーマネジメント

～子どもと一緒に笑顔で過ごすために～

子育て中、思い通りにならない
我が子に生じるイライラや怒りと
の適切な付き合い方を学びます。



- ▶日時 1/18(日) 10時～12時
25(日) ▶両日参加できる方
- ▶場所 中央公民館 ▶参加無料
- ▶講師 NPO法人きぼう 新妻直恵先生
- ▶申込み 中央公民館 (37-2198)

12/14
(日)

クリスマスは手作りケーキだね！

バイクドチーズケーキ作り

クリスマスを間近に控え、新地町『あじさい』の店主 鍋木喜美恵先生を講師にお迎えし、バイクドチーズケーキ作りを行いました。

途中停電のトラブルでハンドミキサーを手動の泡立て器に持ち替えるハプニングもありましたが濃厚でしっとり！チーズケーキはめっちゃ美味しく焼けました。

みんなで記念撮影。「はい、バイクドチーズ！」 カシヤ ☆☆



試食タイム



12/16
(火)

歌って元気



クリスマスコンサート

刈敷田ギター愛好会をゲストにお招きし、愛好会の生ギターとハーモニカの伴奏で、童謡や歌謡曲など、誰もが知っている懐かしい歌を17曲、みんなで楽しく歌いました。

愛好会のミニコンサートでは「月の沙漠」や「コンドルは飛んでいく」など4曲をご披露いただきました。

最後は「三百六十五歩のマーチ」を声高らかに歌って、今年1年を元気よく締めくくりました。

歌声喫茶開店中



12/22
(月)

館長の公民館教養講座 第3弾

『霊山』のあれこれ話

知っているようで意外と知られていない霊山の歴史について、「霊山ってそんなに凄い山だったんだ」とか、「霊山遺跡って聞いたことはあったけど、ようやく知ることができました」とか、「霊山は伊達市のイメージが強かったけど、相馬市ももっと自慢していいんでねえの」といった声が寄せられました。



これから霊山を見る目が変わりますね。

熱心に耳を傾けて頂きありがとうございました。次は3～4月頃に「野馬追」の話をしようかな！



12/10
(水)

備えあれば憂いなし

『消火訓練』実施



冬は乾燥するため、いつにも増して火災予防の心構えが大切です。

何かと“火”を使う機会が多くなるこの時期に合わせて、『消防訓練』を実施しました。

女性消防隊員をはじめ山上地区の多くの方に参加していただきました。市地域防災対策室と相馬消防署の講話と、水消火器を使った消火訓練を行いました。



【12/10（水）の消防講話より】 災害が起きたときの避難時の『5つの約束 お か し も ち』

「おさない」・「かけない」・「しゃべらない」・「もどらない」・「ちかづかない」

(押さない)

(駆けない)

(喋らない)

(戻らない)

(近づかない)

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
			混声合唱13:30	始業式	ニュースポーツ10:00 混声合唱13:30	
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日 民謡19:00	民生委員会13:30	混声合唱13:30	元気モール10:00	高砂会新年会10:00 混声合唱13:30	
18	19	20	21	22	23	24
俳句9:00	手芸9:30	紅会13:30	混声合唱13:30		ニュースポーツ10:00 混声合唱13:30	
25	26	27	28	29	30	31
eスポコミュニティ 9:30	区長会13:30 公民館運営委員会15:00		混声合唱13:30	オレンジカフェ 14:00	クラフトビール講座 10:00 混声合唱13:30	