



# 岩代公民館だより

3月号(令和6年3月1日発行)

編集・発行：

岩代公民館 55-2260  
(iws.shogaigakushu@city.nihonmatsu.lg.jp)  
新殿公民館 57-2111  
旭公民館 56-2111

## 令和5年度体育功労者等表彰受賞者を紹介します

### 【優秀選手表彰(小学生)】

門馬 鉄二 (旭小6年・男子)

- ・第39回全国小学生陸上競技交流大会  
県北地区予選会 男子100m 第3位 13秒73

小浜バレーボールスポーツ少年団

- 渡邊 杏奈、松崎 惺奈、三浦 あかり、  
野地 咲希、中野 瑚夏、安齋 莓奈、  
本田玲奈、本田 珠理奈、門馬 悠夏、  
安齋 優心、武藤千咲、佐久間ひより
- ・第43回全日本小学生バレーボール大会  
福島県大会 準優勝

### 【優秀選手表彰(中学生)】

三浦 龍也 (小浜中3年・男子) 決定

- ・令和5年度全国中学校体育大会  
第50回全日本中学校陸上競技選手権大会  
男子200m 予選出場 (23秒06)

井川 愛斗 (小浜中1年・男子)

- ・第46回全国ジュニアオリンピックカップ  
夏季水泳競技大会  
11~12男子200mメドレーリレー第5位
- ・第66回福島県中学校体育大会水泳競技  
男子200m自由形 第3位

菅野 煌大 (小浜中2年・男子)

- ・第35回福島県新人陸上競技大会県北地区予選会  
2年男子1,500m第3位 県大会出場 4分39秒77

石川 大雅 (小浜中3年・男子)

- ・第66回福島県中学校体育大会  
県北地区予選大会陸上競技  
2.3年男子1,500m 第1位

遠藤 美咲 (岩代中2年・女子)

- ・第44回東北中学校陸上競技会  
共通女子砲丸投げ 12m51 第2位

吉田 創河 (岩代中1年・男子)

- ・福島民報杯福島県中学校新人陸上競技大会  
男子中学1年砲丸投げ 9m48 第2位

齋藤 大喜 (岩代中2年・男子)

- ・県北地区中学校新人陸上競技大会  
男子中学2年砲丸投げ 10m04 第1位

佐藤 杏 (岩代中1年・女子)

- ・県北地区中学校新人陸上競技大会  
女子中学1年砲丸投げ 7m28 第2位

伊東 駿 (岩代中1年・男子)

- ・県北地区中学校新人陸上競技大会  
男子中学1年砲丸投げ 7m12 第3位

### 【優秀選手表彰(高校生)】

福井 亜須磨 (福島成蹊高3年・男子)

- ・第76回全国高等学校陸上競技対校選手権大会  
男子やり投げ出場 47m36

遠藤 清寿 (福島東稜高3年・男子)

- ・令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会  
秩父宮賜杯第76回全国高等学校陸上競技対校選手権大会  
男子ハンマー投げ6.000kg出場 44m33

大柳 莉央 (帝京安積高3年・女子)

- ・第75回全日本高等学校女子ソフトボール選手権大会  
ベスト16

井川 龍心 (福島成蹊高2年・男子)

- ・特別国民体育大会(かごしま国体)  
男子200mバタフライ第7位
- ・第46回全国ジュニアオリンピックカップ  
夏季水泳競技大会  
15~16才男子200mバタフライ 第1位
- ・第91回日本高等学校選手権水泳競技大会  
男子200mバタフライ第12位



1/19  
(金)

小浜セミナー  
調理実習「発酵スイーツ  
豆腐のティラミス&甘酒のトリュフボール」

今回の小浜セミナーは調理実習。渡邊史子氏(木幡)を講師に、発酵食品を使った手軽に作れるデザートを作りました。袋の中で豆腐とクリームチーズをよく混ぜ、手でちぎってコーヒーシロップをしみ込ませたパウンドケーキと層にするとティラミスが出来上がります。トリュフボールは甘味料に甘酒を使い、袋の中でチョコレート・スポンジケーキと混ぜ合わせて丸く形作ります。各々トッピングにも趣向を凝らして、可愛らしく完成したスイーツはお土産に持ち帰りました。



1/24  
(水)

旭セミナー  
調理実習「発酵スイーツ  
豆腐のティラミス&甘酒のトリュフボール」

旭セミナーでも調理実習を開催。朝から小雪の舞うお天気でしたが集合時間頃には冬晴れになり、多くの受講生が集まりました。新殿・小浜セミナーと同じく渡邊史子氏(木幡)を講師に、発酵食品を使って手軽に作れるデザートを2種類作りました。袋の中で豆腐とクリームチーズをよく混ぜて、パウンドケーキをちぎってカップに詰めコーヒーシロップをしみ込ませて層を作ればティラミスの出来上がりです。トリュフボールは甘酒を甘味料代わりに使い、刻んだレーズンと板チョコをスポンジケーキに混ぜてクッキー生地のようにしっとりさせて、5等分にして1つ1つを丸め、表面にココアパウダーや桑の葉パウダーなどをまぶして思い思いのトッピングを飾り仕上げました。早めに終わったのでコーヒータイムとし、お喋りに花を咲かせたあと、作ったお菓子はご自宅でのお楽しみに持ち帰りました。



## グランドピアノを寄贈いただきました

福島市在住の小山一五様(元教員)より、ご自宅でご使用にならなくなったグランドピアノを二本松市に寄贈いただきました。ご寄付いただいたグランドピアノは、岩代総合文化ホールの新しいステージ用ピアノとして大切に使用させていただきます。小山様の篤志に深く感謝申し上げます。誠にありがとうございました。



1/28  
(日)

岩代文化団体連絡協議会  
文化を語る新春懇談会  
「笑い与健康・笑いヨガ」

岩代文化団体連絡協議会主催の「文化を語る新春懇談会」を開催。テレビ等にも数多くご出演されている福島県立医科大学の大平哲也教授をお招きし、「笑い与健康・笑いヨガ」という演題でお話いただき、先生のユーモラスな語り口にたびたび笑い声があがる楽しい講演となりました。

誰かと一緒に笑うことは、介護・認知症・生活習慣病予防に大きな効果があり、よく笑う人ほど長生きすることが最近の研究で明らかになってきています。特に、「ハッハッハ」と大きな声を出して笑うことが大事だそうです。

講演の後半では、体を動かしながら声を出して笑う「笑いヨガ」の実践も行いました。ヨガの体操の中で無理やり笑い声を出すことでも、楽しくて笑うのと同じ健康効果が得られるということです。日々の生活の中に笑いを取り入れて、健康で長生きすることを目指しましょう！

講演の後は実に4年ぶりとなった懇親会を行い、祝舞やカラオケなどアトラクションを披露いただきながら久しぶりの懇親の場で大いに語り合い、会場はたくさんの笑いで満たされました。



岩代公民館大会議室は使用できません

岩代公民館LED照明導入工事にもない、岩代公民館2階大会議室は3月いっぱいには使用できません。4月以降の使用再開日についても今のところ未定ですので、決まり次第お知らせいたします。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



## 3月の予定

### ■市民講座:

#### 宇宙の創生と進化～はじめての現代宇宙論入門～

日時 3月9日(土)午後1時30分～

場所 岩代支所2階大ホール

講師 福島大学共生システム理工学類  
准教授 馬場一晴(ばんばかずはる)氏  
講師プロフィール

大阪府に生まれ、奈良県で育つ。京都大学理学部理学科卒、大阪大学大学院理学研究科宇宙地球科学専攻博士前期・後期過程修了。博士(理学)。名古屋大学素粒子宇宙起源研究機構(KMI)基礎理論研究センター宇宙理論部門特任助教、お茶の水女子大学リーディング大学院推進センター特任講師を経て、現在福島大学大学院共生システム理工学研究科准教授。専門は、宇宙論・重力理論。

申込 2月28日(水)までに岩代公民館へTEL等もしくはかんたん申請・申込システム(右の二次元コード)へ



「宇宙はどのように始まって、どのように発展しているのだろうか」という深遠な問いについて考えるのが宇宙論です。この講座では、最新の観測データからわかる現代宇宙論の最前線を「世界トップ2%の科学者」にも選出されているトップレベルの研究者である講師がわかりやすく解説します。予備知識は不要です。お気軽にご参加ください。



### ■市民講座:岩代総合美術講座

日時 3月9日(土)午前9時30分～

場所 岩代公民館(小会議室)

内容 自由選択

日時 3月23日(土)午前9時30分～

場所 岩代公民館(小会議室)

内容 閉講式



### 「岩代公民館公式instagram」

岩代公民館公式instagramでは、講座の情報などをいち早く発信していきます。是非フォローをお願いいたします!



IWASHIRO\_KOUMINKAN\_NIHONMATSU

### 「岩代公民館のウェブページ」

岩代公民館だよりのバックナンバーや公民館からのお知らせを市ウェブサイトに掲載しています。講座の予定の確認・お申込みこちらからできます。



[https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/bunka\\_sports\\_syo/syougai/page007487.html](https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/bunka_sports_syo/syougai/page007487.html)

### 「公共施設案内・予約システム」

公民館・体育施設の予約や空き状況の確認ができます(予約には事前に利用者登録が必要です)。



[https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/kurashi\\_tetsuduki/shisetsu\\_yoyaku/koukyo\\_yoyaku/page002508.html](https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/kurashi_tetsuduki/shisetsu_yoyaku/koukyo_yoyaku/page002508.html)