



岩代公民館だより

7月号(令和6年7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

夏休みふるさと探検隊参加者募集中

■日山キャンプ場で

ガールスカウトさんと野外活動体験

日時 7月25日(木)
午前10時30分～午後14時30分
会場 日山キャンプ場
集合 岩代公民館 午前8時40分
新殿公民館 午前9時05分
旭公民館 // 20分
田沢親水公園 // 30分
対象 岩代地域及び大平・石井地区の
小学1～6年生
※1～3年生は親子でご参加ください
定員 先着20名
参加費 無料
申込 7月1日(月)までに
各公民館または右の
二次元コードへ
その他 飲み物・汗拭きタオル・おやつ(300円
程度)を持参して下さい



■「べこの乳」会津中央乳業工場見学と

三島生活工芸館でストラップ作り体験

日時 8月6日(火)
会場 会津方面
集合 岩代公民館 午前8時15分
対象 岩代地域及び大平・石井地区の
小学3～6年生
定員 先着20名
参加費 1,500円(当日集金)
申込 7月1日(月)までに
各公民館または右の
二次元コードへ
その他 昼食・飲み物・汗拭きタオル・おやつ(300
円程度)を持参して下さい



■みんなでニュースポーツを楽しもう！

「こどもスポーツ教室」

※いわしろふれあいスポーツクラブ共催
日時 7月30日(木)
午前10時00分～正午
会場 岩代総合文化ホール
集合 岩代公民館ロビー 午前9時45分
対象 岩代地域及び大平・石井地区の
小学1～6年生
定員 40名程度
参加費 500円(当日集金)
申込 7月1日(月)までに
各公民館または右の
二次元コードへ
その他 飲み物・汗拭きタオルを持参して下さい
午後の「消しゴムハンコ作り」に参加され
る方は昼食を忘れずにお持ちください。



■親子で！自分で！できるかな？

「消しゴムハンコ作り」

日時 7月30日(木)
午後1時00分～午後4時00分
会場 岩代公民館(大会議室)
集合 岩代公民館ロビー 午後0時50分
対象 岩代地域及び大平・石井地区の
小学1～6年生
定員 先着20名
※定員に達したため、お申込は〆切ました
参加費 700円(当日集金)
その他 飲み物・汗拭きタオルを持参して下さい



5/23
(木)

ナイトフレッシュセミナー開講式 防災講座:もしものために考えよう 「マイ避難」

平日夜に開催している女性学級「ナイトフレッシュセミナー」の令和6年度開講式では、福島県危機管理課から講師をお招きして「マイ避難」についての講習会を開催。「マイ避難」とは、万が一の時に備えて一人一人に合った避難計画を考えることです。

はじめにハザードマップで自宅の水害や土砂災害のリスクを確認し、災害時の避難の必要性について確認。警戒レベルに応じた家族それぞれの避難行動や非常持ち出し品について考え、「マイ避難シート」を作成していきました。

講座の後半では、「福島県防災アプリ」を各自のスマートフォンにインストールしハザードマップや避難所の確認方法などアプリの使い方を確認。アプリの機能を使ってマイ避難シートを作成しました。アプリでシートを作れば、LINEなどを通じて簡単に家族と情報を共有することができます。

岩代地域でも、令和元年東日本台風では大きな被害がありました。5年前の災害の記憶もまだ新しい中、危機感を持ってもしもの時のための備えを話し合いました。



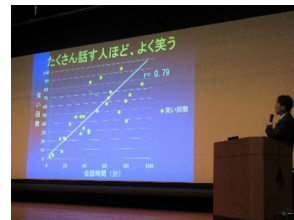
5/24
(金)

岩代シニアセミナー三地区合同開講式 笑い与健康 ～良い睡眠を得るための コツと笑いの効果～

小浜セミナー・新殿セミナー・旭セミナーの三地区に分かれて活動している高齢者学級「岩代シニアセミナー」。令和6年度の開講式として、「睡眠・笑い・健康」をテーマにした講演会を三地区合同で開催しました。講師はテレビ等にも多く出演されている福島県立医科大学の大平哲也主任教授です。

講義の前半では「睡眠と健康」についてお話いただきました。日本人は睡眠時間が短い傾向にありますが、食生活や定期的な運動など、よりよい睡眠のための大切なコツを学びました。また、日常の中に笑いを取り入れることで笑いによる有酸素運動とストレス発散効果で睡眠の質は向上します。

講義の後半は「笑い与健康」について。一緒に笑い合える家族や友人の存在が健康で長生きするための秘訣です。必ずしも面白いことで笑う必要はなく、笑うという動作そのものが健康にとって良いということで、体を動かして声を出して笑う「笑いヨガ」に取り組み、身も心も明るく軽くなりました。大平先生の巧みな話術に会場が笑いの渦と化す、楽しい講座でした。受講生の皆さんはこの日の夜はきっと爽やかにぐっすり眠れたことでしょう。



6/11
(火)

新殿セミナー
館外学習：二本松市内探訪
～市議会傍聴と城報館～

岩代シニアセミナーでは、「二本松を知る」をテーマに各セミナーに分かれて二本松市内探訪を開催。午前中は二本松市議会を訪問、2人の市議さんの一般質問を傍聴しました。ほとんどの受講生は議場に足を踏み入れるのも初めてでしたが、市議会で交わされる真剣な議論に耳を傾け、議会に関心を持つことの大切さを学びました。ランチの後は二本松市歴史観光施設「にほんまつ城報館」を見学。案内人さんの説明を聴きながら、改めて二本松の歴史にじっくりと触れることができました。



6/14
(金)

旭セミナー
館外学習：二本松市内探訪
～和紙伝承館と城報館～

旭セミナーでも、和紙伝承館・智恵子記念館・にほんまつ城報館という行程で二本松市内を探訪。午後に訪れたにほんまつ城報館では、地元旭地区在住の案内人さんに案内していただきながら、二本松城の礎を築いた江戸時代初期の二本松城主「加藤明利」についての企画展などをめぐり、二本松の歴史を楽しく学びました。



6/13
(木)

小浜セミナー
館外学習：二本松市内探訪
～和紙伝承館と城報館～

「二本松を知る」がテーマの館外学習として、小浜セミナーでは新殿セミナーとコースを変え、午前中は二本松市和紙伝承館で紙漉き体験、午後は智恵子記念館とにほんまつ城報館という行程で市内をめぐりました。和紙伝承館では和紙を使った個性豊かなハガキが出来上がりました。10月の公民館作品展に作品が並ぶのが楽しみです。午後は明治の雰囲気を残す高村智恵子の生家や、にほんまつ城報館を見学し、二本松の歴史を再認識しました。



6/15
(土)

いわしろ女性の会学習会
「女性特有の不調改善ヨガ」

いわしろ女性の会主催事業の学習会として、今年も本多有氏(小浜)を講師にお迎えしてのヨガ教室が開催されました。「女性特有の不調改善ヨガ」との演題で女性の健康のために必要な考え方についてお話しいただいた後、トッパスリートも実践しているというメディテーション(瞑想)を体験。さらにヨガでゆったりと全身を動かし、日々の暮らしの中に取り入れることのできる不調改善方法を学びました。





7月の予定



■岩代シニアセミナー：新殿セミナー

日 時 7月12日(金)午前10時00分～
 内 容 「めんこいキャップ」
 リバーシブルで簡単でお洒落な帽子
 会 場 新殿公民館
 材料費 600円
 申 込 7月5日(金)までに
 新殿・岩代公民館または
 右の二次元コードへ
 その他 老眼鏡が必要な方は持参して下さい



■岩代シニアセミナー：旭セミナー

日 時 7月19日(金)午前10時00分～
 内 容 「めんこいキャップ」
 リバーシブルで簡単でお洒落な帽子
 会 場 旭公民館
 材料費 600円
 申 込 7月12日(金)までに
 旭・岩代公民館または右の
 二次元コードへ
 その他 老眼鏡が必要な方は持参して下さい



■市民講座：岩代総合美術講座

日 時 7月13日(土)午前9時30分～
 日 時 7月27日(土) //
 場 所 岩代公民館(大会議室)
 内 容 水彩：風景画

■岩代シニアセミナー：小浜セミナー

日 時 7月17日(水)午前10時00分～
 内 容 「めんこいキャップ」
 リバーシブルで簡単でお洒落な帽子
 会 場 岩代公民館(大会議室)
 材料費 600円
 申 込 7月10日(水)までに
 岩代公民館または右の
 二次元コードへ
 その他 老眼鏡が必要な方は持参して下さい



■市民講座：サンデーステップアップセミナー

日 時 8月4日(日)午前10時00分～
 場 所 岩代公民館(大会議室)
 内 容 「竹細工」
 天ぷらなどを乗せる竹かごを作ります
 講 師 石森金一氏(いわき市)
 受講料 500円
 定 員 10名
 申 込 7月30日(火)までに
 各公民館または右の二
 次元コードへ
 その他 作業しやすい服装でお越しください



※ふるさと探検隊7月～8月の予定につきましては、
 1ページをご覧ください。

■女性学級：ナイトフレッシュセミナー

日 時 7月18日(木)午後7時00分～
 場 所 岩代公民館(大会議室)
 内 容 土に親しむ「陶芸」
 講 師 琴星窯 庄司人志氏
 受講料 500円
 材料費 1,500円
 申 込 7月9日(火)までに
 各公民館または右の二
 次元コードへ
 その他 ・雑巾を持参して下さい
 ・作業しやすい服装でお越しください



いわしろ女性の会研修旅行のお知らせ

日 時 9月28日(土)
 場 所 宮城県石巻市方面
 内 容 東日本大震災復興学習
 対象者 いわしろ女性の会会員のほか、会員以外の
 方もご参加いただけます
 その他 詳細・申込については公民館だより8月号
 に掲載します

「岩代公民館公式instagram」

「岩代公民館のウェブページ」

「公共施設案内・予約システム」



IWASHIRO_KOUMINKAN_NIHONMATSU