

岩代公民館だより

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

1月号(令和7年1月1日発行)

あけましておめでとうございます

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

能登地方の大地震のニュースで幕を開けた2024年、皆様にとってはどのような1年だったでしょうか。

2025年も岩代公民館が地域の学びの拠点としての役割を果たしていけるよう、公民館職員一同励んでいきますので、引き続き岩代地域公民館をよろしく願いたします。

※12月29日(日)～1月3日(金)のあいだ公民館・体育施設は休館となります。

令和6年度岩代総合文化ホール自主事業

「五十嵐美樹サイエンスショー」 チケット販売中

科学の面白さを子供たちに伝える“サイエンスエンターテイナー”五十嵐美樹さんのサイエンスショーを開催します。是非ご家族でお楽しみください。

日時 令和7年2月16日(日)
13:30開場 14:00開演 15:30終演予定

出演者 サイエンスエンターテイナー
五十嵐美樹氏

会場 二本松市岩代総合文化ホール

入場料 大人500円
子供(高校生以下)無料
※全席指定ですので、高校生以下の方も予めチケットをお求めください。

入場券販売 現在、チケットを文化課(市役所3階)、二本松文化センター、安達公民館、岩代公民館、東和文化センターで販売中です。販売時間は午前8時30分から午後5時15分までです(土日祝日及び12月28日～1月5日は販売を行いません)。

主催 二本松市・二本松市教育委員会

問い合わせ 岩代公民館(55-2260)



岩代公民館が教育・文化関係表彰で表彰されました

福島県教育委員会の令和6年度教育・文化関係表彰において、功績顕著な社会教育関係施設として岩代公民館が表彰されました。シニア世代のデジタル格差解消のための取り組みや、積極的な情報発信などを評価していただきました。



11/21
(木)

ナイトフレッシュセミナー
健康講座
「痛いのがつらいの飛んでけ教室」

11月のナイトフレッシュセミナーは、快フィットネス研究所の吉井雅彦先生をお呼びして健康体操の講座を開催しました。はじめに色々な体の不調に効くツボをぐりぐりとマッサージ。首や肩甲骨をぐるぐる動かして体をほぐしたり、骨盤底や股関節を十分に動かしたりしながら不調を予防・改善する考え方を実践しました。先生の軽快なトークに笑い合いながら、2時間たっぷりと全身を動かしてほかほか温まる時間でした。健康維持のためには毎日体操を行うことが大切とのこと。日々の元気のために、ぜひご自宅でも実践してみてください。



12/1
(日)

ふるさと探検隊
おでかけまほろん
「土器・石器観察とミニ土器作り体験」

小学生向け講座「ふるさと探検隊」の第5弾は、白河市にある県文化財センター白河館(愛称：まほろん)の職員、川西学芸員、茂木学芸員の2名が、収集している資料を車に乗せて白河市から公民館に出向いてくださいました。貴重な文化財を間近で見えて触れて観察できた有意義な講座でした。

今回持参いただいた土器等は、二本松市の遺跡で出土されたもの。土器以外にも、熊の毛皮や狩りに使用した弓矢、稲の収穫に使用した石器など、昔の人が生活の必需品としてどのように使用していたか、子どもたちにわかりやすく丁寧に説明してもらいました。

その後、ミニミニ土器作りを体験しました。土器作りは簡単でしたが、粘土を紐状にしてから器に積み上げる工程や、継ぎ目を見えないように指に水をつけ接着する工程に苦戦している子もいました。余った粘土で渦巻やハートなどオリジナル模様をつけた子もいて、そのデザイン性に学芸員の方も感心してました。完成するまで悪戦苦戦しながらも、縄文式土器が出来上がり、全員笑顔で終了することができました。



12/6
(金)

新殿セミナー 調理教室「身体の温まる薬膳食」

12月の新殿セミナーでは、“YOGAとごはん”の遠藤利枝氏を講師に「身体の温まる薬膳食」をテーマに調理実習を開催、これからの寒い季節にぴったりなメニューに挑戦しました。

最初に体質・体調チェックシートで8分野の質問に答えて自分の体質のタイプについて考えて薬膳の基本的な考え方を学び、体質タイプ毎の食べると良い食材も教えていただきました。

実習では、おこわの具を協力して準備しそれをお米と合わせて炊き上げました。次に薬膳スープの材料を刻んでコトコトと弱火で煮込み、その間に生春巻きの準備をしました。ライスペーパーをさっと水にくぐらせて具材を巻き込むだけのシンプルな作業でしたが、簡単に出来て食卓に彩りを添えてくれるひとしなでした。

試食では講師からデザートのご馳走もあり、和気あいあいと楽しくおしゃべりと食事を楽しみました。ここ数年感染症対策のため調理実習の後の試食を行っていませんでしたので、久しぶりの会食に心も体もポカポカになり、楽しい時間を過ごしました。



12/8
(日)

家庭教育学級 「子育てママのネイル教室」

岩代地域内の保育所等を利用しているママさんを対象に、お子さんと一緒に参加してもらい、ママさんは癒しの時間を、お子さんは託児の場所にて、それぞれの自分時間を過ごしてもらう家庭教育学級を開催しました。講師には福祉ネイリストの大宮先生を招き、まずは福祉ネイルについて概要説明の後、ネイル体験の基礎手順を説明いただき、個々の好みのカラーを選び、自己流でネイル体験してもらいました。参加したママさんは、現在は育児と家事が多忙なためネイルを一旦休止されていた方。今回、この講座に参加することで、久々にネイルをすることでのワクワク感と癒しの時間を過ごせたと参加したとのこと。数種類のネイルカラーを楽しんで、ネイル体験に没頭していただきました。短い時間ではありましたが、またネイルが出来て楽しかったとの感想をいただきました。年末の忙しいこの時期だからこそ、指先のお手入れが大事です。日常の家事・育児を頑張っているママさんへ指先のちょっとしたおしゃれでリフレッシュと癒しの時間を提供できました。



12/11
(水)

旭セミナー
調理教室「身体の温まる薬膳食」

旭セミナーでも、“YOGAとごはん”の遠藤利枝氏を講師に「身体の温まる薬膳食」として調理教室を開催しました。

まず薬膳おこわの具として鶏肉を照り焼きにして炊飯器に投入しました。その後各班に分かれ、薬膳スープと生春巻きの具材を準備。おこわの炊きあがりに合わせスープと生春巻きを仕上げテーブルに運び、炊きあがったおこわも盛り付けて試食しました。デザートとして生春巻きにヨーグルトを包み込んだ1品も加わり、会話に花を咲かせながら試食を楽しみました。



12/13
(金)

小浜セミナー
調理教室「身体の温まる薬膳食」

小浜セミナーでも、“YOGAとごはん”の遠藤利枝氏を講師に薬膳食の調理教室を開催しました。講師の指導の元、野菜を切る人、鶏肉を焼く人と分担し、寒さも感じない熱量で楽しく調理実習に取り組み、薬膳おこわ、薬膳スープ、生春巻きの身体温まる3品を作りました。

本格的な寒い冬に備えて免疫力を高めるメニューを作り、至福のランチタイムを楽しみました。



1月の予定



■二十歳のつどい(岩代会場)

日時 1月12日(日)午後1時30分～
場所 岩代総合文化ホール

■岩代シニアセミナー:新殿セミナー

日時 1月16日(木)午前10時00分～
場所 新殿公民館
内容 健康教室「ニュースポーツを楽しむ」
講師 にほんまつ城山クラブマネジャー 梢淳子氏
申込 1月7日(火)までに
新殿・岩代公民館または右の
二次元コードへ



■岩代シニアセミナー:小浜セミナー

日時 1月22日(水)午前10時00分～
場所 岩代公民館(大広間)
内容 健康教室「健康づくりの為のヨガ」
講師 YOGAとごはん 遠藤沙矢子氏
申込 1月14日(火)までに
岩代公民館または右の
二次元コードへ



■岩代シニアセミナー:旭セミナー

日時 1月23日(木)午前10時00分～
場所 旭公民館
内容 健康教室「ニュースポーツを楽しむ」
講師 東和さわかスポーツクラブマネジャー 佐々木久美子氏
申込 1月14日(土)までに
岩代公民館または右の
二次元コードへ

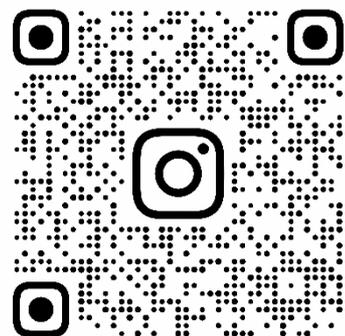


■市民講座:岩代総合美術講座

日時 1月11日(土)午前9時30分～
1月25日(土) ”
場所 岩代公民館(大会議室)
内容 銅板版画:自由課題

「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