



# 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

3月号(令和7年3月1日発行)



## 令和6年度体育功労者等表彰受賞者を紹介します(敬称略)

### 【特別功労表彰】

- ・故 三浦 義伊  
岩代スポーツ振興会理事(西勝田東部)6年  
岩代スポーツ振興会副会長6期12年

- ・菊地 昇  
岩代スポーツ振興会理事(東新殿)2年、  
岩代スポーツ振興会監事14年

- ・遠藤 真一  
岩代スポーツ振興会理事(田沢)18年

### 【功労表彰】

- ・斎藤 勝昭  
岩代スポーツ振興会特別理事(卓球)8年

### 【優秀選手表彰(中学生)】

- ・井川 愛斗(小浜中学校2年・男)  
第67回福島県中学校体育大会水泳競技  
男子100m自由形 第1位
- ・遠藤 美咲(岩代中学校3年・女)  
第45回東北中学校陸上競技会  
女子共通砲丸投げ 第2位
- ・佐藤 健(岩代中学校3年・男)  
福島県中体連県北地区陸上競技大会  
男子中学2・3年1500m 第3位
- ・齋藤 大喜(岩代中学校3年・男)  
福島県中体連県北地区陸上競技大会  
男子共通砲丸投げ 第1位
- ・伊東 駿(岩代中学校2年・男)  
福島県新人陸上大会  
男子共通棒高跳び 第2位
- ・吉田 創河(岩代中学校2年・男)  
福島県中学校新人陸上大会  
男子2年砲丸投げ 第2位

### 【優秀選手表彰(中学生)】

- ・遠藤 冬真(岩代中学校2年・男)  
福島県県北地区新人陸上大会  
男子共通400m 第3位
- ・佐藤 杏(岩代中学校2年・女)  
福島県県北地区新人陸上大会  
女子2年砲丸投げ 第2位
- ・福井 楓河(岩代中学校1年・男)  
福島県県北地区新人陸上大会  
男子1年砲丸投げ 第2位
- ・菅野 有那(岩代中学校1年・女)  
福島県県北地区新人陸上大会  
女子1年100m 第2位
- ・嶋原 ゆい(岩代中学校1年・女)  
福島県県北地区新人陸上大会  
女子1年砲丸投げ 第1位

### 【優秀選手表彰(高校生)】

- ・遠藤 楓果(福島商業高校2年・女)  
令和6年度全国高校総体陸上競技大会  
女子やり投げ出場
- ・渡邊 拓実(二本松実業高校安達東校舎3年・男)  
令和6年度全国高校総体陸上競技大会  
男子ハンマー投げ出場
- ・梅原 明心(帝京安積高校1年・女)  
令和6年度全国高校総体ソフトボール競技  
第76回全日本高等学校女子ソフトボール選手権大会出場
- ・井川 龍心(福島成蹊高校3年・男)  
令和6年度全国高校総体水泳競技大会  
第92回日本高等学校選手権水泳競技大会出場  
(男子200mバタフライ 第7位)

※特別功労表彰、功労表彰、優秀選手(高校生)は岩代スポーツ振興会総会で表彰予定です。

1/22  
(水)

旭セミナー  
健康教室「健康づくりの為にヨガ」

1月の小浜セミナーでは、「YOGAとごはん」主宰、ヨガインストラクターの資格もお持ちの遠藤沙矢子氏を講師に招き、「健康づくりの為にヨガ」と題して講座を開催しました。

前半は、健康な体づくりの基本となる食事についてのお話。和食の大切さ、食事のバランスに気を付けて筋肉をつけることで、夏バテ・熱中症対策にもつながるとのこと。

後半は、健康づくりの為にヨガ体操を教えてくださいました。参加者の年代にあわせた無理のない体操で、丁寧な指導と話し方で身も心もほぐれたのではないのでしょうか。日頃の運動不足解消になりましたね。本日、取り組んだヨガ体操を日常のすき間時間に一つでも実践して、春先の農作業などに向け、今から健康な体づくりに取り組んでみてください。



1/23  
(木)

旭セミナー  
健康教室「ニュースポーツを楽しむ」

1月の旭セミナーは東和さわやかスポーツクラブマネジャーの佐々木久美子氏を講師に招き、健康教室を開催しました。

はじめに椅子に座りながらできる手と足の脳トレ体操を実施し、頭も体もリフレッシュしたところで、ニュースポーツ「モルック」を体験しました。参加者と講師、職員も含め3人1組のチームを編成しプレー開始。初めての競技でしたが、すぐにコツをつかみ各チーム白熱したゲームを繰り広げました。

脳にも体にも良い刺激の健康教室となり、和やかな気持ちで講師に大きな拍手で感謝の気持ちを伝え講座を終えました。



1/26  
(日)

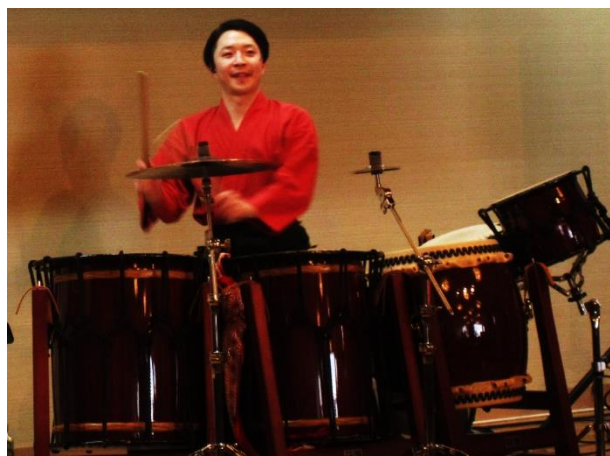
岩代文化団体連絡協議会  
文化を語る新春懇談会  
「ふる里つないだ和太鼓」

毎年恒例の岩代文化団体連絡協議会主催「文化を語る新春懇談会」が岩代公民館を会場に開催されました。

山木屋太鼓会長の和太鼓奏者、遠藤元気さんを講師に「ふる里つないだ和太鼓」という演題で、お話と和太鼓演奏をしていただきました。

遠藤さんは原発事故による避難を余儀なくされた川俣町山木屋地区のみなさんに和太鼓で元気を届ける活動をされてきました。

これまでの経験をお話しいただくとともに、力強く和太鼓を演奏。和太鼓のオリジナル楽曲に加え、電子和太鼓や横笛など多彩な演奏を披露していただき、参加者は楽しく耳を傾けました。



公民館・体育施設をご利用される皆様へ

岩代公民館及び体育施設を利用される際は、準備及び片付けの時間も含めて施設を予約し、利用時間の遵守にご協力ください。

各施設の利用可能時間は下表のとおりです。この表以外の時間の利用は原則できません。

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| 岩代公民館     | 8:30～22:00                              |
| 岩代総合文化ホール | 9:00～22:00                              |
| 岩代第二体育館   | 9:00～22:00                              |
| 岩代運動場     | 5:00～22:00                              |
| 岩代テニスコート  | 5:00～22:00                              |
| 小浜小学校体育館  | 平日<br>19:00～22:00<br>土日祝日<br>9:00～22:00 |
| 小浜中学校体育館  | 19:00～21:00                             |

鍵の貸し出しは利用する当日の管理人勤務時間(下表)に受けてください。午前8時30分より前に鍵の貸し出しを行うことはできませんので、ご了承ください。

|       |            |
|-------|------------|
| 平日    | 8:30～19:30 |
| 土曜・祝日 | 8:30～19:15 |
| 日曜    | 8:30～17:15 |

管理人不在の時間に鍵を返却する場合は、岩代公民館正面玄関左側の鍵返却ポストに鍵を返却し、施設利用点検表は郵便ポストに投函してください。



## 3月の予定



### ■岩代シニアセミナー三地区合同閉講式

日時 2月27日(木)午前10時00分～  
場所 岩代総合文化ホール  
内容 「SDGs×環境」  
暮らしと環境を考える  
講師 福島県職員



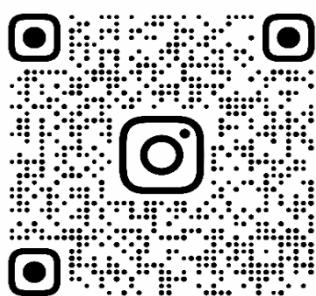
### ■市民講座:岩代総合美術講座

日時 3月8日(土)午前9時30分～  
場所 岩代公民館(大会議室)  
内容 銅板版画・自由課題

日時 3月22日(土)午前9時30分～  
場所 岩代公民館(大会議室)  
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

### ■eスポーツ世代交流体験会

テレビゲームで世代を超えて交流してみませんか？

・岩代会場

日時 3月1日(土)  
午前10時00分～正午  
場所 岩代公民館(大会議室)  
内容 太鼓の達人・マリオカート・大乱闘  
スマッシュブラザーズ・ぷよぷよ  
対象 シニア世代の方・小学生  
合計20名程度  
申込 2月24日(月)までに  
各公民館または右の  
二次元コードへ  
お孫さんと祖父母などご家族でお申し込みください。  
定員に限りがあるため、先着順で締め切ります。



・東和会場

日時 3月1日(土)  
午後2時00分～午後4時00分  
場所 東和文化センター  
内容 太鼓の達人・マリオカート・大乱闘  
スマッシュブラザーズ・ぷよぷよ  
対象 シニア世代の方・小学生  
合計20名程度  
申込 2月24日(月)までに  
各公民館または右の  
二次元コードへ  
お孫さんと祖父母などご家族でお申し込みください。  
定員に限りがあるため、先着順で締め切ります。



※二本松会場および安達会場は定員に達したため申し込みを締め切りました。

### 「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・お申込みは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)