



あだち地域公民館だより

令和7年11月号
発行・編集 安達公民館
Tel.0243-23-3721
市Webのカラー版はこちら↑

絵:わたなべ けいこ 渋川公民館:0243-53-2001 上川崎公民館:0243-52-2001 下川崎公民館:0243-61-5335

あだちスポーツフェスティバル2025
安達スポーツ協会



チアダンスショー



ストリートダンスショー



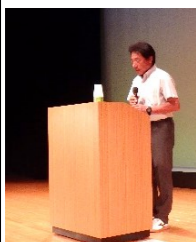
「白バイ」乗車体験



「バックホー」乗車体験

ご来場ありがとうございました

9月21日(日)安達公民館をメイン会場として、安達スポーツ協会主催、安達公民館及びあだちスポーツクラブ共催により「あだちスポーツフェスティバル2025」が開催されました。当日は多くの家族連れを含む約200名が訪れ、ボッチャなどのニュースポーツ体験、障害物サーキット競走やドッチビー大会などで軽い汗を流しました。この他、チアダンスショーやストリートダンスショーも披露されました。一方、公民館前駐車場では「はたらくくるま大集合!!」としてパトカーや白バイ、建設車両等の乗車体験が行われました。また、安達文化ホールでは県立田村高校陸上部元監督である下重庄三氏講演会があり、「走るために必要なこと」と題し目標を持つことと心構えの大切さ、全国高校女子駅伝大会優勝時のエピソードなどが紹介されました。



下重庄三氏講演会



障害物サーキット競争



ドッチビー大会



ニュースポーツ体験「輪投げ」



ニュースポーツ体験「ラダーゲッター」



3B体操体験



お子様へ参加賞進呈



健康モニタリング

縄文の知恵に触れる

9月6日(土)あだちチャレンジ教室では、「縄文時代を学ぼう～まほろん講座」を開催し22名が参加しました。福島県文化財保護センター学芸員から、道具作りにおける技術変化や生活の移り変わりなどを学びました。後半は縄文マグネット作りや火起こし体験を行うことで、古(いにしえ)の生活を身近に感じる事ができました。



親子で練り切り作り

9月6日(土)に開催した、あだちチャレンジぶらす「親子で重陽の節句を祝おう」には、11組の親子合計25名が参加しました。玉屋玉振堂の渡邊史絵さんから「重陽の節句」の由来を学んだ後、上生菓子の一つである練り切り作りに挑戦。節句にちなみ「菊」と秋の訪れを感じる「栗」に親子で模様を入れ、食べるのが惜しいくらい見事にでき上がりました。



相続登記はお済みですか？

9月4日(木)あだち生涯学級では「登記の義務化『相続登記』と『住所等変更登記』」を開催し39名が参加しました。福島県方法務局登記官から、所有者不明土地問題に起因する災害発生後の復旧事業等が阻害されることを防ぐための「相続登記」の義務化、また所有者が住所を変更したときには遅滞なく「住所等変更登記」が必要となるといった内容を学びました。



挑戦がんばりました!!

9月3日(水)、上川崎公民館和室において、安齋幸吉先生の指導のもと、藁をつかった「鍋敷きづくり」に挑戦しました。和気あいあいとしながら、熱心に作製に取り掛かりました。



出来あがり、楽しみです♪

9月10日、17日、24日上川崎公民館において、女性学級の「手芸教室第1回～第3回」が開催されました。今回は、上川崎伝統和紙を使ったリュックに挑戦しました。回を重ねる度に、学級生達の作業にも、一層の熱が入りました。素敵なリュックのお披露目が、待ち遠しいです。



大切な命を火災から守ろう！

9月17日(水)渋川ふれあい学級では「火災予防対策・避難訓練」を実施。安達広域北消防署・安齋嘉章さんのご指導の下、避難訓練、消火訓練を行いました。その後、学級生は講話に真剣に耳を傾けていました。これから火を扱う場面が増えますので、地域一体となって火災を予防していきましょう！



すっきりさっぱり

9月25日(木)下川崎ふれあい学級生により下川崎公民館内の拭き掃除や蜘蛛の巣取り、草刈りなど、隅々まで清掃いただき、すっきりさっぱりしました。学級生の皆さんありがとうございました。



イラストのご協力をいただいております「わたなべけいこ」さんは、現在「絵手紙愛好会」でご活躍中です。なお、絵手紙作品は安達公民館1階ロビーに常時展示されています。



若々しく！

9月11日(木)下川崎女性学級で「骨盤底筋群を鍛えよう」を開催しました。快フィットネス研究所の丹治美晶さんを講師に迎え「骨盤底筋群とは？」から骨盤底筋群を鍛える運動までを教えていただきました。講師の笑いあり緩急ありの指導のもと、学級の皆さんも楽しみながら骨盤底筋群の鍛え方を学びました。



定信公の足跡を辿る～白河市～

9月25日(木)渋川女性学級は館外研修で白河市を訪問。小峰城歴史館・城跡見学の後、だるまの絵付けを体験。体力と脳と手先をフル回転させた後は、南湖公園で日本庭園を眺めながら抹茶と和菓子をいただき、非日常空間で体と心を癒しました。松平定信公の足跡を辿る研修で、学級生はとても充実した一日を過ごしました。



[11月の行事予定]

- 安達公民館
 - 11月 1日(土) 安達文化祭
 - ～3日(月)
 - 3日(月) 安達文化祭「芸能発表」
会場：安達文化ホール
 - 5日(水) まったりニュースポーツ教室「ボッチャ」
 - 9日(日) あだちチャレンジ教室「見学学習～那須どうぶつ王国」
 - 10日(月) 生涯学級「移動学習 市内施設見学」
 - 16日(日) ふくしま駅伝「第13中継所」
→安達公民館前駐車場を使用
 - 19日(水) 市民講座
昼の部…「理学療法士さんから学ぶ安心して動ける体づくり」
夜の部…「お仕事帰りに整える！骨盤底筋集中講座」
 - 22日(土) あだち子どもまつり「バルーンショー」ほか
 - 27日(木) 生涯学級「手打ちそば教室」
- 渋川公民館
 - 11月 9日(日) 女性学級「スポーツに挑戦(モルック)」
 - 12日(水) ふれあい学級「グラウンドゴルフ」
- 上川崎公民館
 - 11月12日(水) ふれあい学級・女性学級合同「ニュースポーツに挑戦！」
- 下川崎公民館
 - 11月13日(木) ふれあい学級「唄を歌おう」

