



# 岩代公民館だより

3月号(令和8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7年度岩代スポーツ振興会表彰受賞者を紹介します(敬称略)

### 【優秀選手表彰】

#### ◆井川 愛斗(小浜中学校3年)



- ・令和7年度全国中学校総合体育大会水泳競技大会  
第65回全国中学校 水泳競技大会  
男子50m自由形 出場  
男子100mバタフライ 出場
- ・第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季  
水泳競技大会 50m自由形、100m自由形 出場  
4×100mフリーリレー 出場  
4×100mメドレーリレー 出場
- ・第57回東北中学校水泳競技大会  
男子50m自由形 第6位  
男子100mバタフライ 第6位
- ・第68回福島県中学校体育大会水泳競技  
男子50m自由形 第1位  
男子100mバタフライ 第2位

#### ◆井川 愛斗(SW大教スイミングスクール二本松)

- ・第79回国民スポーツ大会水泳競技  
少年男子B、4×100mフリーリレー 出場

#### ◆大内 綺琉(小浜中学校3年)



- ・第68回福島県中学校体育大会県北地区予選大会  
陸上競技 男子共通3000m 第3位

#### ◆吉田 創河(岩代中学校3年)

- ・第68回福島県中学校体育大会陸上競技  
男子共通砲丸投げ 第3位
- ・東北中学校体育大会陸上競技 第7位

#### ◆伊東 駿(岩代中学校3年)

- ・第68回福島県中学校体育大会県北地区予選大会  
陸上競技 男子共通棒高跳び 第2位

#### ◆佐藤 杏(岩代中学校3年)

- ・第68回福島県中学校体育大会県北地区予選大会  
陸上競技 女子共通砲丸投げ 第2位

#### ◆門馬 鉄二(岩代中学校2年)



- ・第68回福島県中学校体育大会県北地区予選大会  
陸上競技 男子共通四種競技 第2位

#### ◆橋本 一颯(小浜中学校3年)

所属:Bravely Nexus)



- ・京王Jr.ウィンターカップ第6回全国U15バスケットボール選手権大会 出場

#### ◆齊藤 香帆(福島西高等学校2年)

- ・第44回東北高等学校弓道選抜大会 出場

#### ◆梅原 明心(帝京安積高等学校3年)

- ・令和7年度全国高等学校体育大会ソフトボール  
競技大会  
第77回全日本高等学校女子ソフトボール選手  
権大会 出場

#### ◆沢田 虹太郎(学校法人石川高等学校3年)



- ・令和7年度全国高等学校総合体育大会自転車  
競技大会  
男子ポイントレース、チームパシュート、個人ロ  
ードレース 出場
- ・第79回国民スポーツ大会自転車競技  
ポイントレース、個人ロードレース 出場

#### ◆井川 龍心(山梨学院大学1年)

- ・第101回日本学生選手権水泳競技大会  
男子200mバタフライ 出場

## 3月の予定

### 市民講座:岩代総合美術講座

日時 3月14日(土)午前9時30分～  
場所 岩代公民館(大会議室)  
内容 デザイン・色彩「切り絵」

### 岩代総合美術講座 閉講式

日時 3月28日(土)午前9時30分～  
場所 岩代公民館(大会議室)  
内容 閉講式

### 市民講座:サンデーステップアップセミナー

日時 3月8日(日) 午前9時30分～  
場所 岩代公民館2階大会議室  
内容 健康マージャン  
定員 12名程度(※先着順)  
参加費 1,200円(テキスト代)  
受講料 500円(※初回の方のみ)  
申込方法 岩代公民館へ平日の8時半～17時まで  
電話により申し込みください。



1月

シニアセミナー 調理教室  
「免疫力アップにつながる郷土料理」  
を開催しました

1月のシニアセミナーでは、農家民宿 清峰園 山崎友子氏を講師に招き、「免疫力アップにつながる郷土料理」と題して調理教室を開催しました。

3セミナー免疫力アップにもなる、豆乳入りの豚汁作りに挑戦しました。豆乳は、女性に良いイソフラボンが豊富に摂取でき、高たんぱく、低カロリーの食材であり、さらにカルシウムも摂取できます。副菜に、ほうれん草と半熟卵の炒め物を添え、バランスも良く、骨粗しょう症対策にもつながる郷土料理を堪能しました。

自宅でも、家族の免疫力アップのため、豆乳入り豚汁作りに取り組んでみてください。

1/16(金)小浜セミナー  
講師の山崎氏と受講生の皆さん



1/22(水)新殿セミナー  
講師の山崎氏と受講生の皆さん



講師の山崎氏

1/23(金)旭セミナー  
講師の山崎氏と受講生の皆さん



2/15  
(日)

サンデーステップアップセミナー  
「男の料理教室 みんなで作ろう簡単！  
絶品料理 中華風茶碗蒸し」を開催しました

今年度3回目のサンデーステップアップセミナーは、男の料理教室を開催しました。地元成田の調理師でライフケアダイニング(株)主宰の遠藤和氏を講師に、男性でも簡単に、手早く、酒のつまみになる絶品料理「どんぶりで作る中華風茶碗蒸し」作りに挑戦しました。まず講師が作りながら手順を説明、次に各自卵をといで出し汁と混ぜ、器に具と一緒に入れ、フライパンで蒸し上げました。ポイントは、卵と出し汁の黄金比率と蒸し時間です。最後にかに缶入りの餡をかけ、なめらかでプルプル、具沢山の茶碗蒸しが完成し、各自持ち帰り家族団らんで味わっていただきました。お父さんお母さんの得意メニューが増えたことでしょう。



講師の遠藤氏と受講生の皆さん



完成した茶碗むし

1/24  
(土)

岩代文化団体連絡協議会  
文化を語る新春懇談会を開催しました

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」が岩代公民館大会議室を会場に開催されました。

にほんまつ民話を語ってみっ会の会長の紺野雅子氏を講師に、我がふる里に語り継がれてきた伝説や世間話、笑い話を「我がふる里の昔話」と題し、ばっばのむかしばなしを披露していただきました。方言を巧みに操り、ユーモアたっぷりの語り口で、参加者の笑いが絶えませんでした。懐かしい流暢な方言が和やかな雰囲気を作らせ、時間を忘れ心温まる有意義な時間となりました。

「ありがどない ほんじゃ まだない！」



講師の紺野氏