

関上公民館だより



名取市関上中央1丁目34 電話/385-0005 Fax/385-8083

	人数	前月比
男	1,555	-4
女	1,635	-2
計	3,190	-6
世帯数	1,535	-1

【後期講座募集】

和食について学ぼう

和んだふる♪

和食の良さを勉強して

日頃の食生活を見直してみませんか。

第1回10月14日

14:00~16:00

水

お豆腐&おからサラダ

第2回11月4日

10:00~12:00

水

練り切り

第3回12月2日

14:00~16:00

水

いもようかん

参加費：2,000円 (全3回分)

参加費は第1回の講座で集めます。

2回目のみ開催時間が異なります。ご注意下さい。

8/4から受付開始いたします。お申込みはこちらから。→



関上公民館講座「からだおもいやり健康講座」~更年期編~

【日時・内容】 ①②10:00~11:30

③ 10:00~12:00

①11月19日(木)

その不調、もしかして更年期?

~正しく知って、心地よく過ごせる日常を~

②12月17日(木)

更年期と戦わないセルフケア

むくみをとるには順番が大事
~自分を愛でてポカポカを手に入れよう~

③ 1月14日(木)

麴で整える、更年期ごはん

~冬を心地よく過ごす

発酵と薬膳~

(麴調味料3種類 他)



なんだろう?
最近イライラする

みんなは大丈夫?

**男性の参加も
大歓迎!!**

「えっ?みんな暑くないの?もしかして私だけ...?汗が止まらない~い」

悲しい
つらいよ...
旦那にはわかってほしい

ちょっと
気になるから
参加してみよう!



【申込方法】
関上公民館窓口、
お電話またはこ
ちらの二次元
コードから

そういえば...
最近奥さん
辛そうだな?

どう接したらいいん
だろう...
わからないな?

???



【申込開始日】

9月7日(月) 9:00~

※定員になり次第終了いたします。

【対象・定員】

一般 20名

名取市在住・在勤・在学の方

【参加費】

1人 2,000円

(第1・3回)

報告



親子キャンプ飯講座 7月4日(土)



今年も名取トレイルセンターの晴山さん、早坂さんのご指導と、ボランティアの皆さんにご協力いただき開催し、梅雨の晴れ間に親子5組が参加してくれました。

～薪割り～キンドリングクラッカーという器具を使い、太い薪を割っていきました。この器具は、おばあさんの薪割り仕事を少しでも楽させてあげたい…と思った13歳の女の子が発明したそうです！軽い力で太い薪がどんどん細くなっていきます。その後は割りばしの細さまでクラフトナイフで割っていきます。



～火起こし～風が強い中、マッチを使って工夫しながら火を起こすことができました。なかなか火がつかなくても最後までがんばりました。



～テント張り～テントの構造や向き、ペグの打ち方を習いました。この夏はキャンプに行けるかな？



～キャンプ飯～竹の棒にホットケーキミックスを使用した生地を巻き付けてパンを焼きました。くるくる回しながらあっという間にプクッと膨らみ、おいしいような焼き色がついていくと歓声があがりました。ジャムやチョコをつけて、とってもおいしかったですね♪



火や刃物を使用した講座でしたが、怪我なく無事に終了できました。

ありがとう！

告知

おでかけ♪公民館in〇〇

令和8年度は再び高柳地区におでかけしま～す！

今回は災害が起きた際の避難方法について学びます。地域によって避難の方法は様々。高柳地区だからこその避難の方法と一緒に学びましょう。

【日時】9月28日(月) 10:00～11:30

【内容】「災害から身を守るために！」

講師：名取市防災安全課

【対象】高柳地区にお住まいの方。申込不要

【定員】30名 【場所】高柳集会所



高柳地区
令和5年度



大曲地区
令和6年度



牛野地区
令和7年度



告知



第3回ゆりCafé

8月14日(金)

今回は東北大学落語研究部の方をお迎えして、落語鑑賞となります。夏の暑い日に、涼しい公民館で、お茶とお饅頭を食べながらゆっくりした時間を過ごしませんか？ご家族を誘ってぜひどうぞ♪ 参加費が200円かかります。参加費を添えて、公民館までお申込ください。

演目は当日のお楽しみ・・・♡



第4回 10月9日(金)
マリンバとピアノ演奏で芸術の秋！

第5回 12月11日(金)

腹話術師カズちゃんの

クリスマスステージ

ケーキとコーヒーでクリスマス気分♪

第5回は事前申込が必要です。

詳しくは10月号の公民館だよりで。



第3回ゆりCafé申込書

お名前	
連絡先	

参加費と一緒に提出してください。



報告

名取市市史編さん室調査員の太田昭夫先生を講師にお迎えし、受講生19名と名取市沿岸部の歴史のある場所をバスで巡りました。

太田先生から説明を受けながら、日和山→貞山運河・広浦→毘沙門堂古墳→雷神塚古墳→洞口家住宅→多賀神社→あんどん松を回りました♪ 普段何気なく通っている場所にはたくさんの歴史がありました! 「身近にこんなに歴史があるんだね」「近くに住んでいても知らなかったわ」といった声が聞けました。

受講生の皆さんはますます名取の歴史について学びたくなっていました☆



報告

ぎょ!ギョ!魚♪第2弾 第2回

6月24日(水)

今回は「エビの下処理を学ぼう!」殻付きのブラックタイガー!!

キッチンばさみを使って簡単な下処理の仕方を学びました。殻をむいて…背ワタを竹串で取って…今まではそうでした。が、今日からは違います。キッチンばさみがあればあっという間! 次に、エビを真っ直ぐに伸ばす方法。これがのびるのびる。

受講生もビックリ。てんぷら粉をつけて、油でジューワ〜。お蕎麦屋さんで出てくるような“えび天”の出来上がり♪

受講生からは「キッチンばさみでする方法は知らなかったの、これから家でもしてみようと思いました!」「エビのしっぽの先の処理のやり方が聞けて良かった。」と満足されていたようです。今年の〜年越しそば〜えび天のせで決まり…かな?



報告

豊齢大学 第2回薬について学ぼう!〜夏編〜

6月26日(金)

今回は、うえまつ調剤薬局の薬剤師 轡基治さんを講師にお迎えしました。

「薬について学ぼう!〜夏編〜」ということで薬の飲み合わせについて、お薬手帳の活用方法についての他に、熱中症の時に起こる体の変化や、熱中症の対策などを学びました。

本日参加した36名の受講生の皆さんは「うんうん」と頷きながら、メモを取り集中して講座を聞いていました。

普段飲んでいる薬や、食生活について見直すきっかけになってくれればいいなと思います。また、これから厳しい暑さがやってきますのでエアコンを上手に使い、熱中症になりにくい体づくりをしていきましょう!

次回は9月25日(金)
「楽しく学ぶ! 認知症予防講座」



報告 2年生 「まちたんけん」
6月19日(金)
 関上小中学校2年生の皆さんが生活科の授業の「まちたんけん」で公民館を見学しに来てくれました♪ 普段入ることのできない場所を見学したり愛好会さんの活動を見学しました。最後の質問コーナーでは、たくさん質問をしてくれて一生懸命メモを取っていました！ 愛好会さんの活動にも参加させてもらい、公民館って楽しいところだな☆って思ってくれたら嬉しいな♡ また遊びに来てね♪



地域学校協働清掃活動
7月7日(火)
 関上小中学校の奉仕委員会・整美委員会の皆さんと地域のボランティアの皆さんで協働し、学校の中庭の清掃活動を行いました♪ とても暑い日でしたが各グループみんなで協力し、デッキブラシを上手に使いあっという間にピカピカになりました！ ご協力いただきました地域の皆様ありがとうございました。



『関上公民館
 田んぼ』

昨年度収穫したお米を使って2年目の米作り。昨年のことを思い出しながらまずは芽出し。芽は出たものの…なんか変！？ということで、再チャレンジ！ 地域の方に水やりをしてもらい何とかここまで大きく育ってくれました。これからも一緒に見守ってください。暑さに負けずすくすく育て☺



きれいだニャー

事務室が華やかになりました。
 ありがとうございます。



ごみゼロプロジェクト

◆日時 8月9日(日) 7:00~8:00

(受付6:40~)※雨天中止

◆集合場所 関上公民館

◆持ち物 軍手・トンゴ

◆主催 チームごみゼロプロジェクト

◆協力 チーム関上大作戦

当日公民館に集合
 お一人でも
 家族とでも
 お気軽にどうぞ！



大型マージャン体験会！

7月10日(金)

勝ち負けよりも会話や交流を大切にする「コミュニケーション麻雀」を地域の皆さんと体験しました♪ おしゃべりしながら手先を動かすため、脳トレや健康づくりにつながります！

この日は12名の方が参加してくれました。ルールを覚えるまでがとても難しいけど「これはどうするの?」「はい、どうぞ」と自然と交流が出来上がっていました☆

