しもごう

公民館だより

令和5年4月1日
編集
下郷町公民館

下郷町公民館
☎ 67-2211
FAX69-1113

下郷ふれあいセンター
☎ 69-1112

令和五年度 学級・講座受講生の募集

公民館では、令和五年度の学級・講座の受講生を募集いたします。

公民館の目標である「つどう」「まなぶ」「むすぶ」を実現し、町民のみなさまに、学習を通して生きがいづくり、仲間づくりの機会を提供する各種学級・講座を目指します。

本年五月より、新型コロナウイルスの感染法上の分類が5類になります。マスク着用の個人判断や外出規制要請がなくなる等、ウイルスに関する考え方も変化しつつあります。公民館においても現代社会の変化に順応し、感染症による予定の変更や講座の中止等は極力行わず、積極的に講座を実施していきたいと考えているところです。

今年度の新たな講座として、いけばな教室・自然探勝路・ノルディックフィットネス・オカリナ教室と幅広いジャンルの講座を用意させていただきました。

町民のみなさまの積極的な申し込みを、心よりお待ちしています。

○各学級・講座への申し込み

申し込みについては、直接公民館にお越しいただくか、ＦＡＸ(氏名、住所、電話番号)で申し込みくださるようお願いいたします。

各学級・講座の実施日・内容等をよく確認して申し込んでください。

※実施日及び場所は変更になる場合がありますのでご了承ください。不明な点がありましたら公民館まで問い合せ願います。

○申し込み期間

四月三日から四月十四日まで。なお、定員に満たない場合は随時受け付けます。

○生涯学習学位認定制度について

平成十年度よりスタートした下郷町公民館独自の制度で、受講生の励みになるとともに、継続的に学習できるよう、学級・講座の開催回数に準じて単位数を認定する制度です。取得された単位数の累計によって、学士・修士・博士の称号が与えられます。

令和四年度までの学位習得者数(延べ人数)

☆学士　八十単位(四十八名)
☆修士　百二十単位(二十八名)
☆博士　百六十単位(　二十名)

○令和四年度認定者(敬称略)

☆学士　会田　いわ子(橋　坂)
☆学士　五十嵐佳代子(塩　生)
☆学士　渡部　邦　子(倉　村)
☆修士　玉川　まち子(桃曽根)
☆博士　玉川　美紀子(塩　生)
☆博士　玉川　貞　子(橋　坂)

自然探勝路 (五単位)

豊かな自然にふれ免疫細胞を活性化しストレスを和らげ、歩いて健康づくりに役立てる。

募集定員　二十名
講　師　星昭義 先生(湯野上)
個人負担　千円

1	4/26(水)	・花見山と十万劫山(じゅうまんごうやま)
2	5/24(水)	・八幡つつじコース(栃木県那須町)
3	6/21(水)	・五色沼自然探勝路
4	7/19(水)	・吾妻小富士・浄土平湿原
5	9/13(水)	・駒止湿原

いけばな教室 (六単位)

暮らしの中に生け花があることで、心にゆとりや安らぎを与えてくれたり、暮らしの充実度を高めてくれます。毎日の生活の中で生け花を楽しみましょう。

募集定員　十名
講　師　湯田由美 先生(倉　村)
材料代　一回につき千五百円

1	6/2(金)	・基本の形(たてるかたち)
2	7/14(金)	・基本の形(たてるかたち)
3	8/10(木)	・基本の形(かたむけるかたち)
4	9/22(金)	・基本の形(かたむけるかたち)
5	10/20(金)	・基本の形(ひらくかたち)
6	11/2(木)	・基本の形(まわるかたち)

オカリナ教室 (六単位)

やわらかい音にいやされ、指を使い脳を刺激します。楽しく学び音色を奏でましょう。

募集定員　十名
講　師　ライリッシュ・オカリナ連盟　春日周子 先生(会津若松市)
資料代　千円

1	5/11(木)	・オカリナピース　メゾットNo.1
2	5/25(木)	・オカリナピース　メゾットNo.1
3	6/8(木)	・オカリナピース　メゾットNo.1
4	6/22(木)	・オカリナピース　メゾットNo.2
5	7/6(木)	・オカリナピース　メゾットNo.2
6	7/27(木)	・オカリナピース　メゾットNo.2

そば道場 (五単位)

日本人にとって馴染みの深いそば。収穫した新そば粉で、香りや食感・そばの栄養を学び、手打ちそばを楽しみましょう。

募集定員　十名
講　師　星隆雄 先生(戸　赤)
材料代　一回につき千五百円

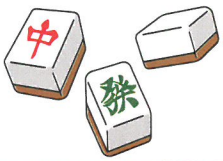
1	11/15(水)	・新そば粉で打ち方を学ぶ
2	11/22(水)	・新そば粉で打ち方を学ぶ
3	11/29(水)	・新そば粉で打ち方を学ぶ
4	12/6(水)	・新そば粉で打ち方を学ぶ
5	12/13(水)	・新そば粉で打ち方を学ぶ

健康麻雀教室

（十単位）

「飲まない・吸わない・賭けないマージャン」をモットーに人気の健康麻雀教室は、常に頭を使いながらの講座で認知症予防に効果があるとされています。今年は、全十回の講座に加え、西郷村との交流会も予定しており、健康麻雀をとおして町の垣根を越えた仲間づくりをしましょう。

募集定員　二十名
期　日　月曜日の午後（月二回　計十回）
場　所　下郷ふれあいセンター　2階 研修室
内　容　飲まない、吸わない、賭けない麻雀の実践
講　師　北島敏雄 先生（西郷村）
個人負担　二千円（別途交流会費用あり）



ノルディックフィットネス

（五単位）

2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

年齢・性別・身体能力に関わらず、誰にでも簡単に始められます。

ノルディックポールを使って、名所を歩き、楽しく仲間づくり・体力づくりをしましょう。

募集定員　二十名
講　師　皆川和夫 先生（福島市）
個人負担　一回につき二百円（用具借用の場合別途費用あり）

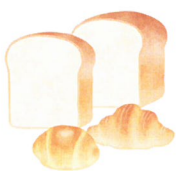
1	5/19（金）	・ノルディックフィットネスを体験（大川ふるさと公園）
2	6/16（金）	・ノルディックフィットネスを体験（中山風穴）
3	7/21（金）	・ノルディックフィットネスを体験（小峰城－南湖公園）
4	9/8（金）	・ノルディックフィットネスを体験（雪割橋－くまの滑り台）
5	10/13（金）	・ノルディックフィットネスを体験（観音沼森林公園）

※場所については変更する場合があります。

天然酵母でパンづくり

（五単位）

白神こだま酵母は他の酵母よりトレハロースという糖を多く含んでいるため、少ない砂糖や油脂量でも〝ほんのり甘い〟パンに。また、しっとり柔らかい食感が長持ちします。ふんわりモチモチしたパンを楽しみましょう。



募集定員　十五名
講　師　平野真弓 先生（中　妻）
個人負担　材料費

時間は午後1時30分～午後4時

1	9/4（月）	・基本の生地づくりを学ぶ（米粉パン）
2	10/10（火）	・生地を編み込んだパンづくり（ツイストパン）
3	11/21（火）	・素材の味を楽しむパンづくり（ミニ食パン）
4	12/12（火）	・クリスマスに食べるパン菓子づくり（シュトーレン）
5	1/23（火）	・バターを使い、生地を重ねて層にしたパンづくり（デニッシュパン）

健康ヨガ教室

（十単位）

常に注目を浴び続けるヨガ、癒し効果は脳をリラックス状態へと導き、自律神経・ホルモンバランスの正常化、免疫機能の活性化を促します。働いている人にも参加していただけるよう夜間の教室としました。

健康づくりの一環としてぜひ参加しましょう。

募集定員　二十名
期　日　火曜日の午後六時三十分～八時三十分（五月～九月　月二回計十回）
内　容　健康ヨガの修得
講　師　仙波修子 先生（会津若松市）
個人負担　二千円
※ヨガマットを準備してください。

※夜間の開催となります。

おれの腕（男の料理）

イタリアン料理を学び、男性が台所に立つ機会を提供します。男性限定で気軽に、そして手軽に調理ができる魅力的な講座です。

募集定員 十名
講　師 長嶺克實 先生（塩生）
個人負担 材料費 （五単位）

1	6/14（水）	・レモンジンジャークリームパスタに挑戦
2	7/12（水）	・エビとアサリのピラフに挑戦
3	8/23（水）	・下平目のムニエルに挑戦
4	9/20（水）	・ポークカチャトーラソースに挑戦
5	10/18（水）	・ビーフシチューオムライスに挑戦

家庭教育学級

日　時： 7月22日（土）、7月29日（土）
午後1時30分～ 3時30分
場　所： 下郷ふれあいセンター（和室・調理室）
対　象： 町内小学校（保護者・こども）
内　容： 家庭で簡単に作れるピザづくり、親子で協力しながら楽しく作りましょう。

編集後記

新型コロナもやっと一段落といったところでしょうか。この感染症が話題になった頃、私が公民館の担当となりました。講座の中止・延期は当たり前、準備してくれた講師の方々にも申し訳なく、侘しい気持ちを感じたことを今でも鮮明に記憶しています。

Withコロナと言われるようになった昨年あたりから、やっと充実した講座を運営できるようになり、町民ハイキングや文化遺産探訪等、参加者の皆様と訪ねた名所の数々は私にとっても貴重な経験と財産になっています。

今年度も皆様にとって貴重な財産になる生涯学習講座を展開していきますので、積極的な参加をお願い致します。

◆今後改めて募集する事業

事業名	対象者	開催日・場所	内容
親子で挑戦隊	小学生の親子	土曜日（二回） 雄国沼 ふれあいセンター	◆山歩き（雄国せせらぎ探勝路） ◆凧づくりをしよう
（注）実年大学校	各地区 老人会員	五月～十一月 （月一回　計六回） ふれあいセンター他	◆交通教室　◆移動学習（日本銀行） ◆笑いヨガ ◆切り絵制作　◆移動学習（柳津町） ◆健康維持講話

（注）老人会の無い集落で、実年大学校に参加希望の方は直接公民館に申し込み願います。

◆広報しもごうにて募集するイベント

事業名	対象者	開催日・場所	内容
町民ハイキング	一般町民	六月十七日（土） 尾瀬・沼山峠 （桧枝岐村）	尾瀬及び沼山峠を散策して、ニッコウキスゲの群生や明媚な風景を楽しむと共に、森林セラピー効果を体験し、参加者同士の交流を図る。
文化遺産探訪	一般町民	八月二十九日（火） 願成寺 「白水阿弥陀堂」 「勿来の関」	県内唯一の国宝建造物「白水阿弥陀堂」。伝統的な技法を用いられた浄土式庭園、美しい景観を見学し歴史に触れる。

◆公民館事業イベント等

事業名	対象者	開催日・場所	内容
第六十回 下郷町文化祭	全町民	十一月三・四日 ふれあいセンター	保育園児、児童生徒、老人会、文化団体、個人の作品展示発表
第三十回 下郷町芸能祭	文化協会 各芸能団体	十一月二十六日 ふれあいセンター	文化協会加盟団体をはじめ、各芸能団体の発表会
新春書初め展	児童・生徒 一般町民	一月中旬 田沼文藏記念館	児童生徒及び一般の出展希望者全員の書き初めを展示する。