

令和7年4月1日発行

北公民館だより



令和6年度

第11号

発行責任者 塩山北公民館

館長 平塚正彦

主事 笹本正行

春を迎え、新入学や就職、新年度への切り換えなど各々が思いを新たに進みたくなる明るい季節。様々な春の花も楽しみです。令和6年度最後の公民館だよりと成りました。1年間 北公民館の運営・活動にご協力頂き有難う御座いました。来年度も公民館の状況や活動内容をお伝えして行きますので、今後も公民館だよりに目を通して頂きたく、宜しくお願い致します。

活動の報告

童謡教室♪

(2月11日 (火) 24名参加)

童謡フェスティバル (2月15日 (日) 25名参加)

令和6年9月以降約月1回のペースで開催してきた童謡教室。今年度は 童謡フェスティバルに参加という事で、8回の教室を開催しました。最終開催の2月11日には24名もの参加を頂きフェスティバルに向け、最終調整を行いました。ご指導頂きました内田先生・深沢先生には有難う御座いました。

左側は練習風景と最終日の集合写真、右側は童謡フェスティバルの写真です。

童謡フェスティバル当日は、高畑議員・高野議員を含め総勢25名で『故郷・にじ』の合唱をしました。

ご参加頂いた皆様、又 客席にて応援頂いた皆様に感謝申し上げます。有難う御座いました。



上東区『男性料理教室』に参加

2月21日（金）Am9:00～

2月21日に北公民館に於いて、上東区主催・上東区食生活改善推進委員会共催の第12回 男性料理教室にお誘いを頂き、北公民館執行部の3名が参加させて頂きました。

今回のテーマ：時短な手抜き和食 ～メニュー～には、 主食 ～ デザート迄あり手抜きとは思えない美味しさでした。

上東区の男性9名が参加（北公民館から男性2名）

上東区食生活改善推進委員の皆様 又 瀧澤副区長さんのご指導の下 災害時にも対応可能な料理の作り方を教えて頂きました。

【～メニュー～】

<今回のテーマ：時短な手抜き和食>

- ★主食：ポリ袋（アイラップ）で作るごはん
- ★主菜：手抜き丼ふんわり天津丼
- ★副菜：余り野菜なんでもコールスロー風
- ★一汁：豆腐、わかめ、長ネギの基本味噌汁
- ★デザート：フライパンで作る焼きバナナ

上東区 第12回 男性料理教室のお知らせ

主催：上東区
共催：上東区食生活改善推進委員会

区民の皆さまには、明るく楽しく元気に過ごしのことをお喜び申し上げます。
「しっかり食べて、しっかり動く」ことは健康づくりの基本、インフルエンザ等の感染症に負けない体づくりの要諦です。

もしも、自分で料理が出来たら、食事の楽しさは倍増し、心身の健康にもつながります。さらには、手先動かし感も使う指先はボケ防止に有効です。区では上東区食生活改善推進委員会と共催で、下記のとおり「男性料理教室」を開催しますので奮ってご参加ください。初心者歓迎！

- 【講師】 甲州市 食生活改善推進員
- 【日時】 令和7年2月21日（金）午前10時～12時30分
- 【場所】 瑞山北公民館1階 調理実習室 <※徳前注意！>
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 エプロン、三角巾（バンダナや手ぬぐいで可）、マスク（サージカルマスク）
- 【参加人数】 男性10名 ※定員に達し次第、応募締めとします。トクキャンOKですのお昼時に申し込みください。お昼後、和室で食費はします。

- 【～メニュー～】
- <今回のテーマ：時短な手抜き和食>
- ★主食：ポリ袋（アイラップ）で作るごはん
- ★主菜：手抜き丼ふんわり天津丼
- ★副菜：余り野菜なんでもコールスロー風
- ★一汁：豆腐、わかめ、長ネギの基本味噌汁
- ★デザート：フライパンで作る焼きバナナ



参加を希望される方は、2月16日までに申し込みください。
【申し込み先、お問い合わせ】 最寄りの区役員が下記担当
*上東区保健環境委員（副区長） 瀧澤 康城
*上東区食生活改善推進員理事 内田美紗紀



押し花絵教室 (2月22日 (土) 13名参加)

2月22日 (土)、講師に村田直子先生をお招きし、押し花絵教室を開催致しました。

13名に参加頂き、題材を決め、先生が用意して下さった沢山の押し花を台座 (切り離れた用紙)

に接着剤で貼り、題材の上に貼り点けていきました。下記写真は作成場面と完成品を持つ

参加者の皆さんです。(5枚の写真は先生が用意して頂いた押し花です、写真は三分の一程度です。)



短歌教室

2月24日（月） 14名参加

講師：窪川 美代子 様

場所：北公民館 2階大会議室



令和7年度の短歌教室1回目の開催に14名のご参加を頂きました。

今年度からは、文化祭への展示作品としての短歌教室

では無く、北公民館内への展示及び

公民館だよりへの掲載を主に、

誰もが手軽に通える短歌教室を開催

しました。2回目は3月15日（土）

公民館だよりへの掲載は5月号に成ります。

皆さんの作品を掲載します。宜しくお願いします。



活動のお知らせ

北公民館清掃活動



2月16日（日）に 民謡山田会千野支部・JA生産部千野支部・JA千野上女性部の方々に

又、3月9日（日）にはあすなる会の皆様と北公民館役員一同にて清掃活動を行いました。

公民館内外の清掃をして頂きました、大変綺麗にして頂き有難う御座いました。



ありがとうございました。

