

## 回覧

郷育（さといく）のまち・村上

郷（さと）に育ち・郷（さと）を育て・郷（さと）が育てる

村上市生涯学習推進センター 発行

# マナボーテ村上

2023年 1月号

### 今月号の話題

- ◆ 親子でクッキング（山北）
- ◆ 自己肯定感が10倍アップする3つの幸せルーティン（荒川）
- ◆ あさひ おはなし食堂（朝日）
- ◆ イベント情報・公民館からのお知らせ
- ◆ サークル紹介（神林・村上）

## 『親子でクッキング～親子の食育教室～』【山北地区公民館】

親子で食育を学ぶ



味覚と楽しさ満喫

12月11日（日）さんぽく会館を会場に「親子でクッキング～親子の食育教室～」『共催：村上市食生活改善推進委員協議会（以下「食推」と記載させていただきます。）』を開催しました。今回はクリスマスも近かったことからひと工夫凝らした「デコレーション寿司」に「ひよこ豆とキャベツのトマトスープ」を添えたメニューを企画しました。

調理の前に栄養講話として、保健師から「食べ物のとおりみち」のお話し、食推の皆さんによる紙芝居「ビタミンエースマン」、栄養士による「赤・緑・黄色のお話し」を聞いていただきました。

とくに、保健師のお話しの中で、毛糸で模した小腸や大腸を使った働きの説明や風船を使った胃の実物大体験には興味深く聞き入っていました。

調理では、準備から完成まで食推の皆様をサポートしていただき、楽しみながらお寿司のデコレーションやスープの調理に取り組む我が子の姿に、思わず目を細める保護者の嬉しそうな顔を調理場面で見ることができました。参加された保護者の皆様からは「楽しく美味しかった」「講話もためになった」「親子で料理を作る教室を続けてもらいたい」等の好評をいただきました。

【広報誌「マナボーテ村上」は、村上市のホームページでも公開しています。】



# 『家族の心が元気になる！自己肯定感が10倍アップする3つの幸せルーティン』【荒川地区公民館】

荒川地区公民館の子育て講座を12月18日（日）に開催しました。村上市出身の歯科衛生士で、心理カウンセラーでもあり、そして社会貢献などで輝いている女性のコンテスト『2021ミス・ワールドユニバーサル世界大会』で日本人初のグランプリを受賞した、3児の母でもある小林明日香様を講師にお迎えして開催しました。

講演は、心理学・脳科学から理論的にとても分かりやすく自身の経験などを交えた子育てを楽しむためのお話で、「家族の心が元気になるには、自分自身を大切に！立派なお母さんより幸せなお母さん！」など、皆さん心に響いた言葉にうなずきながらメモをとっていました。それぞれ子育てのヒントを見つけたように思いました。

講演後は、講師からの「アロマハンドマッサージ」のプレゼントがあり、癒しの時間もあつたことで参加者の表情が来られた時より明るく感じました。



## 『あさひ クリスマススペシャル with コロナバージョン おはなし食堂』【朝日地区公民館】

12月3日（土）に『あさひおはなし食堂クリスマススペシャル』と題して、絵本に親しんでもらうイベントを『みんなのエルフ文庫』の協力で行いました。クリスマス・冬の絵本のブックトーク（絵本の紹介）、藤城清治の影絵劇上映、クリスマスソングをみんなで歌う、絵本を手にとってみてもらうなど盛りだくさんで、親子約40名に参加をしていただきました。

来場してくれたお子さんが、本の紹介を手伝ってくれたり、みんなでステージに上がって楽器の演奏をしながら歌ったりと、参加型のイベントで盛り上がりました。



ステージに  
上がって楽  
器の演奏！



郷(さと)に育ち 自らを高めるとともに、他の人々と共に高まろうとする学びの推進



# イベント情報・公民館からのお知らせ

## 【あさひ歴史講座 庵の内に桐の墓】

大場沢集落にある大葉沢城跡、現在に残る遺構からうかがえる過去に居を構えた幾多の武将や城下の様子などについて、調査結果を解説します。

**日時** 1月21日(土) 午前9時～11時30分

**会場** 村上市総合文化会館 公民館ホール

**解説員** 生涯学習課 文化行政推進室職員

**参加費** 無料

**申込み** 朝日地区公民館まで電話でお申込み

**問合せ** 朝日地区公民館(総合文化会館内)  
TEL 72-6700

## 【とも育ち講座 バレンタインDayスイーツ作り】

バレンタインデーに親子でスイーツを作って大好きな家族にプレゼントしてみませんか?作った後はミニ子育て講座と絵本読み聞かせもあります!

**日時** 2月5日(日) 午前9時30分～午後1時

**会場** マナボーテ村上 2階 調理室

**講師** 【スイーツ作り】 村山優子 氏  
【ミニ子育て講座】  
村上 ohana ネット 渡辺ひろみ 氏

**対象** 3歳～小学2年生までの子どもと保護者  
6組(1組につき2名まで託児可能)  
※申込者多数の場合は抽選  
(決定後、結果連絡あり)

**参加費** 1組 1,000円(当日徴収)

**持ち物** エプロン、三角巾、タオル、タッパー

**申込み** 1月25日(水)までに、マナボーテ村上へ  
電話・メールでお申込ください。

**問合せ** 村上地区公民館(マナボーテ村上内)  
TEL 53-2446  
メール manabi@city.murakami.lg.jp

## 【書道教室作品を展示しています】

公民館主催の講座「書道教室」を受講されたみなさまの作品を展示しております。ぜひ荒川地区公民館へおいでいただきご鑑賞ください。

**日時** 展示中(2月17日(金)まで)

**会場** 荒川地区公民館

**問合せ** 荒川地区公民館(Tel 62-3050)

## 【村上パパスクール 親子雪遊び大会】

**とき** 2月19日(日) 午前10時～正午

**会場** 縄文の里・朝日

**講師** 村上 ohana ネット 渡辺展生 氏  
村上パパスクール メンバー

**対象** 1歳～小学生の子どもと保護者

**定員** 15組 ※申込者多数の場合は抽選  
(決定後、結果連絡あり)

**参加費** 1組 500円(当日徴収)

**申込み** 2月3日(金)までにマナボーテ村上へ電話・  
メールでお申込ください。

**問合せ** 中央公民館(マナボーテ村上内)  
TEL 53-2446  
メール manabi@city.murakami.lg.jp

## 【荒川地区公民館 囲碁・将棋大会】

囲碁・将棋大会を開催します。将棋は子どもの部もあります。みなさんふるってご参加ください。

**日時** 3月5日(日) 午前9時～

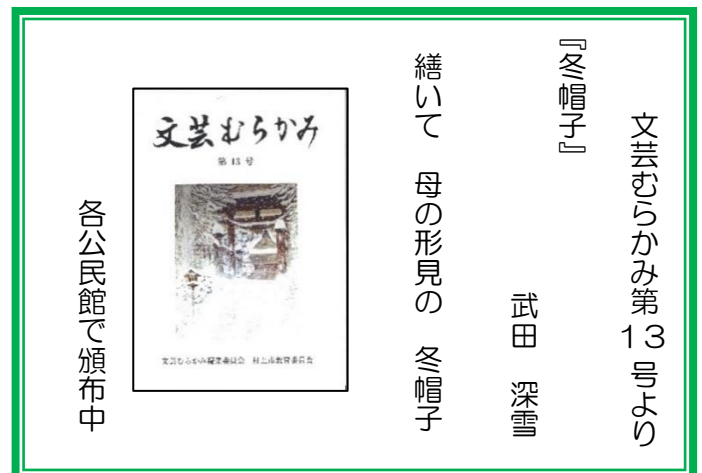
**会場** 荒川地区公民館 和室1・2

**種目** 【囲碁】有段者の部、一般の部  
【将棋】有段者の部(A・B)、一般の部(学生含む)、子どもの部(小学生まで)

**対象** 市内在住・在勤の方

**参加費** 無料

**申込み** 2月24日(金)までに荒川地区公民館(☎  
62-3050)または囲碁(佐藤☎62-  
2489)、将棋(大滝☎62-5717)  
へお申込みください。



## サークル紹介

### 神林「ひまわり舞踊会」です

私達ひまわり舞踊会は、発足して30年以上になります。現在は、6名の会員で頑張っ練習に励んでおり、踊りの練習の合間には、色々な話題で会話が盛り上がり、楽しく活動しております。



主な行事は、4年に1度の光延会の発表会と、1年に1度の発表会です。その他、公民館や地域の催事、施設訪問で踊りをお披露目しております。これからも、発表会にむけて、日々励んでいきたいと思ひます。

私達と一緒に踊ってみようと思ひ方、大歓迎です。ぜひよろしくお願ひ致します。

【活動日】 毎週土曜日 13:00~16:00

【活動場所】 神林農村環境改善センター

【問合せ】 神林地区公民館(神林農村環境改善センター内)

TEL: 60-1500

### 村上「ビーズデコールの会」です

4月からマナボーテにお世話になり活動させていただいております。

主な活動としてキラキラしたビーズや素敵なパーツを使ったビーズアクセサリを作ったり、綺麗な風景が描かれた台紙に様々なビーズを貼って四季折々の作品を完成するビーズデコールという創作活動をしていひます。

サークルの皆さんは手作りする楽しさを味わい、コミュニケーションの場としてご利用していられます。

ご興味のある方は見学もできますので、是非お越しください。

【活動日】 毎月第一火曜日 10:00~11:45

【会場】 マナボーテ村上

【問合せ】 マナボーテ村上(生涯学習推進センター)

TEL: 53-2446



広報紙「マナボーテ村上」の問合せ先 村上市教育委員会 中央公民館(生涯学習課内)

TEL: 53-2446 FAX: 53-2977 e-mail: manabi@city.murakami.lg.jp

郷(さと)が育てる 地域の子どもを地域のみんなで育てる教育活動の推進