

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

2024年 1月号

今月号の話題

- ◆ 村上パバスクール（中央）
- ◆ 山北を知る講座（山北）
- ◆ 親子でクッキング（山北）
- ◆ 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）

村上パバスクール「親子で音楽を楽しもう♪」

【中央公民館】



12月17日（日）にマナボーテ村上の音楽室で「リトミック」（音楽を通して感性や表現力を伸ばす教育）の講座を開催しました。

ペットボトルや空き箱でオリジナル楽器を作って参加者全員で演奏をしたり、先生の演奏に合わせて親子でスキンシップをしたりと、親子の絆を深める講座になりました。

中央公民館では今後も親子で楽しむことのできる講座を開催していきますので、ふるってご応募ください！

【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。】



『山北を知る講座～さんぽくの味 伝承教室』

【山北地区公民館】



11月19日(日)、村上市食生活改善推進委員協議会の原様、増子様にご協力いただき、「山北を知る講座～さんぽくの味 伝承教室」を行いました。

山北地区から5名、山北地区外(村上地区)から1名、また男性も1名ご参加いただきました。

今回は山北地区に伝わる郷土料理「あんべまんま」(＝混ぜごはん)、「たらの子炒り」、「氷頭なます」の3品の作り方を学びました。

参加した皆さんの手際が良く、あっという間に3品完成。試食時間を多く取れた事もあるって参加者同士の交流も深まり、「次はこんなメニューを」とか「また参加したい」と様々な声もいただき、とても有意義な郷土料理教室になりました。

『親子でクッキング～おやこの食育教室～』

【山北地区公民館】

12月3日(日)年長から小学4年生の親子7組16名が参加しました。

始めに、保健師、村上市食生活改善推進委員協議会、栄養士より栄養講話を行いました。細胞を元気にするために必要なこと、ペープサート(紙人形劇)を使用し食べ物の働きや大切さ、お菓子などに含まれる砂糖の量と危険性についてなどを中心に話されました。

次に、クリスマスに合う料理として「カップピラフ、クリスマスサラダ、コンソメスープ」を作りました。ピラフの上には、ふわふわの卵を乗せ、サラダはリースの形に、コンソメスープは子どもたちが刻んだ野菜が入り、親子で楽しそうに料理をしていました。

試食後の感想では「美味しかった」「また作りたい」「食事の大切さが分かった」と言った声が上がっていました。

食事の大切さや親子のつながりを改めて感じられたのではないかと思います。

保健師による
栄養講話



ペープサート
(紙人形劇)
による栄養講話



親子で
試食



イベント情報・公民館からのお知らせ

【村上パパスクールのお知らせ】

村上パパスクール「雪国生まれでよかった♥ダイナミック雪遊び」を開催いたします。

スノーアートコンテストや、雪を使った遊びを親子で一緒に楽しみましょう。ご参加お待ちしております。

日時 2月4日（日）午前10時～午後1時

会場 縄文の里・朝日

対象 1歳～小学生以上の子どもとその保護者

定員 20組 ※応募多数の場合は抽選となります

参加費 1組 300円

昼食代 1人につき500円（希望者のみ）

持ち物 スノーアートコンテスト用の飾り、タオル、着替え、ビニール袋、参加費、昼食代

申込方法 1月22日（月）までに電話または電子申請システムからお申込みください。

電子申請システム
はこちらから



申込先・問合せ 中央公民館 TEL：53-2446

お詫び

文芸むらかみ第14号

掲載作品に誤りがございました。
お詫びして訂正いたします。

102ページ 俳句部門

「初蝶」5句目 森山 明美 様

○ 誤 千枚田狩り終え眺むは日本海
正 千枚田狩り終え眺む日本海

村上市中央公民館

【とも育ち講座のお知らせ】

とも育ち講座「親子でhappy体験講座 バレンタインDayスイーツ作り」を開催いたします。

今年は「バレンタインデコチョコマフィン」を作ります。親子で作ったスイーツを大好きな家族にプレゼントしませんか？プチ子育て講座付きです。

ぜひご参加ください。

日時 2月11日（日・祝）午後1時～3時30分
受付：午後0時30分開始

会場 マナボーテ村上 調理実習室

講師 村山優子氏、中島恵美子氏

対象 年長～小学2年生までの子どもとその保護者

定員 12組 ※応募多数の場合は抽選となります
（1組…保護者1名に子ども2人まで）

参加費 1組 1,000円（当日徴収）

持ち物 参加費、エプロン、三角巾、食器拭きタオル

申込方法

1月31日（水）までに窓口、電話、メールまたは電子申請システムからお申込みください。

- ①参加者名（保護者・子ども） ②子どもの年齢
③住所 ④連絡先 ⑤託児の有無

電子申請システム
はこちらから



申込先・問合せ

村上地区公民館 TEL：53-2446

メール：manabi@city.murakami.lg.jp



サークル紹介

神林「アリー先生の英会話教室」です

講師を務める ALT のアリー先生の生の英語に触れ、会話のキャッチボールをしながら日常英会話を学んでいくフリートークスタイルの教室です。

毎回、季節に合ったテーマを設けて、アリー先生からはアメリカの文化を、受講者からは日本の文化を英語で伝え合います。英語での表現方法を学べると同時に、文化の違いを知ることでもでき、また、ゲームをする時は、受講者同士の交流も深まって、常に和気あいあいとした雰囲気です。「英語を忘れないために来ている」とか「学校の授業と違った英語が学べて楽しい」という声も聞こえます。

【活動日】 毎週木曜日

・初級：18時～19時

・中級：19時～20時

【会 場】 神林地区公民館

(神林農村環境改善センター内)

【問合せ】 神林地区公民館

TEL：60-1500



村上「桜踊会」です



2023村上地区公民館まつり
「南部俵つみ唄」の衣装

ただ今8人の会員です。10月の村上地区公民館まつりを参加発表の場とし、練習をしています。

以前は、施設訪問等のボランティアとしても踊ってきました。このような状況ですので、訪問等の機会も減っておりますが、お声が掛かりましたら喜んで伺い、入居の方や職員の方と楽しい時を過ごしたいです。

訪問「OK」の日が一日も早く来ますように願っています。

練習日の見学はいつでも「どうぞ」です。お待ちしております。

【活動日】 毎週水曜日 午前9時30分～11時30分

【場 所】 マナボーテ村上

【問合せ】 マナボーテ村上 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innで育てる教育活動の推進