

太田生涯学習センター だ よ り

発行日 2025. 2. 1 第 16 号
編集・発行 太田生涯学習センター
住 所 〒975-0053
南相馬市原町区益田字塩釜26
電話 22-3821/FAX 24-6957



太田女性学級 第6回 「カップde寿司ケーキ」受講生募集

3月3日は、桃の節句です。ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います。
ごちそうにカップで作る寿司ケーキはいかがですか。入れる具材でいろいろ楽しめ、簡単
にできます。皆さんで具材を工夫していろいろな寿司ケーキにチャレンジしましょう。

開催日時：3月3日(月) 午前9:30～11:30

開催場所：太田生涯学習センター 調理実習室

講 師：西 チイ子氏

定 員：10名

受講料：1,000円(材料代)

準備物：エプロン・三角巾・マスク

対 象：南相馬市在住女性

申込期限：2月17日(月)までお申し込みください



太田まちづくり委員会 「おもしろ大学講演会」を開催しました



昨年、11月26日(火)に管理栄養士 関場治美先生をお招きし「楽しい食事から豊か
なくらし」をご講演いただきました。食事が一番気になるのが皆さん塩分量でした。塩分は、
厳密な計量より、毎食のたくわんの数を1枚減らしてみるとか、無理のない減塩でよいとい
うこと、また、海苔にチーズを巻いて食べることで、海藻と蛋白質を同時に取れるなど頭を
柔軟に働かせて、食材を工夫して調理することが大事だということを学びました。また、シ
ニア世代は、行動範囲が限られるので、身近な社会、地域とのつながりを無理なく楽しく続
けていくことが、健康長寿や豊かな暮らしにつながるというお話を伺い、ぜひとも学習セ
ンターへ出向いていただき、交流を図っていただきたいと思います。





太田女性学級 第5回 「簡単おせち料理教室」を開催しました



昨年12月27日(金)に上記教室を講師に西チイ子氏をお招きして開催しました。12月恒例の教室ですが、今回は班ごとに作るものを決め、参加者分を作るという試みをしてみました。普段家族も少なく、少ししか作らないご家庭も多い中、昔取った杵柄で皆さん難なくこなしていました。この作り置きで、皆さん年末は少しゆっくりできたでしょうか。

来年も開催を予定しています。今回参加できなかった方も楽しみにしててください!!



レッツトライ講座 第5回「かんたんスマホ教室」

～スマホの基本とキャッシュレス及び防災アプリ体験～を開催しました

1月20日(月)上記講座をソフトバンクさんをお招きして開催しました。今年度開催した携帯電話に関する全ての内容を盛り込んだ講座で、参加された皆さんは復習もでき、新たな学びもあり、大変お徳のある講座でした。携帯電話を使いこなすにはもう少し時間が必要ですが、ひとつずつ着実に身につけています。

また次年度も引き続き携帯電話について勉強していきますので、今回参加できなかった皆さんもぜひご参加ください!!



太田婦人会からのお知らせ

2月23日(日)に第4回廃品回収

を予定しております。

今年度最後になりますので、ご協力よろしくお願いたします。

【回収場所/回収方法】

- ・太田生涯学習センター
- ・当日9時までにお持ちください



学習センターの予定(令和7年2月1日～2月28日)

- *レッツトライ講座 第6回 2月12日(水)「閉講式」
「防災教室～今からできる災害への備え～」
- *第2回地域学校協働本部会議 2月18日(火)
- *太田婦人会廃品回収 2月23日(日)
- *太田ピクルス倶楽部 2月26日(水)

年が明けたと思ったらもう2月。

インフルエンザも落ち着いてきましたが、しっかり食べて、こまめな手洗いうがいで、免疫力が落ちないように気をつけてましょう。

春がもうそこまで来ていますよ!