

第361号

こうげん

2025年
2月号

発行：高原公民館(〒696-0406 邑南町高見3014-3) TEL 0855-84-0521 IP 050-5207-5500

ホエイってなあに？



2月11日(火)に、しまねおおなんチーズ工房の石橋さんを講師に迎え、栄養価が高くておいしいホエイについて学ぶ事業を開催しました。

最初にホエイがいつ・どんな工程でできるのか、どんな栄養素が含まれているか等を資料を交えて説明していただきました。ホエイに含まれる栄養素の多さやどんな効果があるのか等を知ってもらえたのではないかと思います。

ホエイについて勉強した後、ホエイを試飲させてもらいました。ヨーグルトの爽やかさと牛乳のコクを感じられるような味わいで、「おいしい〜」「ちょっとニガテかも…」などの声が聞けました。

身支度を整え、みんなでホエイを使ったマフィンを作りました。試飲したホエイを使ってどんな味のマフィンができるかな…？とワクワク。カップに半分程度生地を入れたらオーブンへ。

マフィンを焼いている間は、チーズにちなんだ牛乳とチーズに関するクイズ大会を行いました。牛乳の特性やチーズの種類など、ちょっと難しい説明も良く聞いてくれました。この時、チーズ工房からさけるチーズの試食の差し入れもあり、「おいしい！」「市販のチーズより柔らかい！」と大絶賛。予備のチーズをかけたじゃんけん大会がクイズの中で一番盛り上がりしました(笑)じゃんけん大会終了時に焼きたてのマフィンも試食し、「ホエイの味はしないね」「おいしい！」と感想を言い合いました。

全てのマフィンが焼きあがったらラッピング。透明な袋に好きなシールを貼り、モビールで閉じて完成！今回初めてホエイを知った方もおられたので、またおいしい勉強会をしたいと思います。

社会教育をより身近に WEフェス！が開催されました

2月16日(日)に元気館でWEフェス！(ウィーフェス)が開催されました。WEフェス！は「W=わくわく」「E=教育」「WE=わたしたちの」を意味してネーミングされた事業で、社会教育の幅広さや楽しさをもっと身近に感じてもらうために公民館連絡協議会が開催しています。

今年のWEフェス！はみらいファクトリーの活動発表や元不登校タレントの阿部樹里氏による講演会、笑いヨガやロケットくれよんによる子ども・親子であそび！ダンス！等がありました。

元気館内には様々な体験ブースがあり、子ども科学教室やミニミニ外国、アート体験や地域と学校と公民館が協力して活動を行った展示などがありました。昼をまたぐため館内外にテイクアウトのグルメブースもありました。

寒い中ではありましたが、約250名というたくさんの方にお越しいただき、楽しい活動を通じて社会教育に触れてもらえたのではないかと思います。



未来へ向かって！ はばたき講座 を開催しました

1月29日(水)に、卒業を控えた矢上高校と石見養護学校の3年生を対象にはばたき講座を開催しました。

今年は大屋町長の話や、町内で働く社会人の先輩から今後の考え方など人生のアドバイスを話していただきました。生徒の皆さんから前向きな意見も出て、将来に向けて力になったのではないかと思います。



高原の桜を守る会からのお知らせ

第34回星が丘桜まつり神楽共演大会のご案内

暖かくなり春が近づいたと思ったらまた冬に逆戻りしたような天候が続いています。皆さん体調にはお気をつけくださいませ。

さて、今年もお待たせしました。第34回となります「星が丘桜まつり 神楽共演大会」を下記のとおり開催いたします。開催に向け出演神楽社中やバザー団体の依頼などの調整や夜桜が楽しめるよう準備を進めています。詳細が決定しましたらポスターや新聞折込、無線放送などでご案内をいたしますので、たくさんの皆さまのご来場をお待ちしております。

高原の桜を守る会 会長 田中康弘

と き：4月12日(土)

午後4時30分開場 5時開演

と ころ：高原体育館

出演社中：瑞穂地域神楽団5社中 町外神楽団1社中



公民館自主教室 順調に活動しています♪

今年度立ち上がった3つの自主教室がそれぞれ精力的に活動されています。興味のある方はぜひ一緒に活動しませんか？

既存の自主教室だけでなく、「こういう活動してみたいんだけど…」 「同じ趣味の人を見つけて交流したい」等の想いのある方は公民館にご相談ください。



抹茶教室 宙組

第1・3月曜日
午後1時30分～



抹茶教室 桜組

第3・4火曜日
午前9時00分～



詩吟教室

第1～3月曜日
午前10時00分～

公民館をひな祭り仕様に装飾します

ご寄贈いただいた雛飾り等で高原公民館内をひな祭りムード満開に装飾します♪春の温かさを楽しめるように飾りますのでぜひ公民館にお立ち寄りください。

よっちゃん館長の

今日この頃

なんとよう雪が降りましたね。全国的に大雪となり、邑南町も久しぶりの大雪に見舞われました。皆さんのお宅では被害がありませんでしたか？ 昔から「向こう三軒両隣」と言われてきたように、こんな時こそお互いさまで地域での支え合いが大切なのだと思います。大事なのは人の命を守ることと笑顔を届けることではないでしょうか。きっとお互い元気が出ると思いますよ。

ところで、今年で38回目となる恒例となった第一生命保険の「サラリーマン川柳」で今年の入選作100句を発表していますが、応募総数5万2,255句の中から人気投票を行い今年の5月下旬にベスト10を発表するとしています。私はこの中から気に入った11句を選んでみました。皆さんはどれが気に入りましたか？

- 新札は診察代へと消えてゆき
- 根気よく今期こそはと婚期待つ
- 医療費が衣料費よりもかかる歳
- 怖いのは怒鳴る妻より黙る妻
- 米不足お米屋さんも麵食らう
- 先を読めそう言うあなた今を読め
- 渋沢を出したくないと渋る妻
- 台風と妻の動きは読みづらい
- 久しぶり笑顔は出るが名前出ず
- 妻描く老後プランにオレ不在
- 下らない米の値段と血糖値

高原地区の人口と世帯数

令和7年1月末現在(前年同月)

男	性	3 6 4 人	(3 7 4 人)
女	性	3 7 5 人	(3 8 7 人)
合	計	7 3 9 人	(7 6 1 人)
世帯数		3 3 5 世帯	(3 4 6 世帯)
高齢化率		4 8 . 0 3 %	



新年を迎えてから日
が経つのが早すぎて
恐怖を覚えます。
それって日常で感じる
感動が薄れて気付い
たら淡々と日が過ぎる
ため…とかでしたよ
ね？私もすっかり大人
になったのね…ムフ

たか
きち