

# はなもも

第16号

発行日：2026年3月10日

発行：福島県退職公務員連盟

県北連絡協議会女性部

木々の芽が膨らみ、春の暖かい日差しを感じる季節となりました。

伊達支部の女性部長を仰せつかり、2年が過ぎようとしています。何も分からないままではありましたが、福祉部との合同開催で、昨年度と今年度、2回の研修会を行いましたので、その活動を紹介させていただきます。合わせて、福島支部と安達支部の今年度の活動も紹介させていただきます。

各支部とも、いろいろと工夫を凝らし、会員の皆様に楽しんでいただけるような活動を行っていますので、今後ともよろしくお願いいたします。

## 伊達支部の活動

伊達支部女性部長 橋本 美枝子

### <令和6年度 そば打ち体験

11月7日（木）午前10時～午後1時>

保原町の簡易宿泊所「とまっぺ」にて、「そば打ち体験」を開催しました。講師は、前退公連伊達支部長の高橋徹様です。現在は、桑折町の就労支援を行うNPO法人「輪楽創」（わらく）の理事長で、週一回十割そばを提供しています。

まずは、徹先生の実演からスタート。そば粉に熱湯を入れて混ぜる。その後、水を少しずつ加え耳たぶぐらいの固さになるようこねる。最後に、のし棒でのぼし包丁で切る。この一連の流れを手際よい手さばきで行い、そばの完成です。さて、次はいよいよ参加者の番。3グループに分かれ、教えていただいたことをもとに進めますが、ただ見ているのと実際にやるのとでは大違い。一つ一つの工程を互いに確認し合いながら、どうにかこうにか完成しました。

茹で加減によってうまみが違ってくるので、徹先生自らそばを茹でてくださいました。天ぷらと一緒に自分が作った美味しいそばを堪能しながら、和気あいあいとしたひと時を過ごし、充実した研修となりました。



＜令和7年度 ほっと一息コーヒーの淹れ方教室

11月12日（水） 午前9時30分～11時30分＞

月舘町旧小手小学校をリノベーションした「おての里 きてみ～な」にて、「コーヒーの淹れ方教室」を行いました。講師は伏見珈琲店主 伏見俊哉様。中学校教員を早めに退職し、美味しい珈琲を追求する道に進まれた方です。

まず、コーヒーの味の違いが出る訳を、器具（ドリッパーやリブの形状）やお湯の注ぎ方等との関連から説明された後、お湯を注ぐ実演を見せていただきました。お湯は、粉の中央部、そして周囲へとゆっくりと注いでいくのがコツだそうです。その後、各自実際にコーヒーを入れ、隣の人と味比べをしてみると、大きく違う味の変化に驚きの声が挙がりました。2回目は、自分の好みの濃さになるよう調整し、伏見珈琲店で提供されているケーキと一緒に美味しくいただきました。

淹れ方次第で味が大きく変わることを実感し、これからのコーヒータイムがますます楽しみとなった研修でした。

【参加した会員の声 佐藤 宏子】

玄関を開けると、コーヒーのいい香りが私を迎えてくれました。研修室に入ると、懐かしい方々がいらして、つい立ち話をしてしまいました。こんなおしゃべりも楽しいひとときです。

講師の伏見先生は、淹れ方のポイントを熱心に教えてくださいました。日常生活の中ですぐ活かせるようにと、ドリッパーの使い方から教わりました。私は、あっさり味が好きなので、リブ（溝）が多いものを選びたいことが、実際にコーヒーを入れてみて、実感することができました。美味しいコーヒーとケーキを味わい、幸せな時間になりました。



## 福島支部の活動

福島支部女性部長 松寄 順子

＜令和7年度 女性部主催研修会 11月27日(木) 午後1時30分～＞  
心と身体をリフレッシュ ～音楽に合わせて楽しく体を動かそう～

今年度の女性部主催研修会は安達支部から3人の参加者を迎え、総勢21名の参加者で福島市民センター大ホールで開催されました。講師は、日本フォークダンス連盟公認指導者の古関義子様 佐藤美智子様 羽田綾子様です。

「ともだち賛歌」「揺れる想い」「小さな花」の振り付けを講師の先生から丁寧に教えていただき、初心者でも楽しく運動することができました。また、正しい歩き方を学ぶ「ウォーキングの講習」いすに座ったまま「柔」の曲に合わせた「座・レクダンス」などもあり、音楽やリズムに乗って体を動かすことは心地よく、次の動きを考えていると頭も活性化してきます。ゆっくりした動きではありませんが、額に汗がにじむ運動量で、参加者全員、気持ちのいい汗を流すことができ1時間半の研修を終えました。参加者からは、「無理なく参加でき楽しかった」「シニアにちょうど良い内容だった」などの感想が寄せられました。

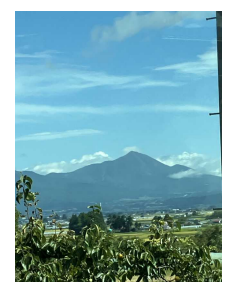


＜一日研修旅行 10月2日(木)＞  
会津の仏教芸術に触れながら会津を再発見する旅

福島支部の今年度の一日研修旅行は、会津への旅でした。日本五大仏都のひとつである会津の「会津三十三観音」が平成28年に文化庁から日本遺産」として認定されました。

そこで、今回は会津の仏教芸術を巡る旅の企画となりました。始めに最古級の寺である法用寺の三重塔や金剛力士立像を住職さんからの説明を受けながら見学しました。会津にこのような素晴らしい三重の塔があることに驚きました。

また、日本を代表する古刹である勝常寺では、平安時代を代表する有名な仏像、国宝木造薬師如来座像やその他平安初期の国重要文化財の仏像の数々を見ながら住職さんの会津の仏教文化、仏像について解説していただきました。喜多方市内での昼食の後、喜多方氏若喜商店の赤れんが蔵の見学とショッピングを楽しみ、最後に会津坂下の恵隆寺の巨大一木づくりの十一面千手観音立像（国重要文化財）二十八部衆等の仏像の見学など仏教文化に浸った一日でした。会津の仏教芸術や歴史・文化の奥深さに触れ、個人の旅行ではなかなか叶わない住職さん方のお話を伺うことができ、貴重な体験ができた研修旅行となりました。



## 安達支部の活動

安達支部女性部長 伊東 祐子

＜令和7年度 食事会&民話ライブ 7月12日(日)＞

今年度の女性部会は、食事会と民話ライブを楽しみながら交流を図りたいと考え、大玉村の民話茶屋で7月12日に実施しました。安達支部14名、福島支部8名、伊達支部1名の皆さんに参加していただきました。美味しい食事をいただき、かたりべの後藤みづほ様から、3つの昔話を聴きました。みなさん、ほっこりした気持ちになり、充実した時間を過ごすことができました。



【楽しい民話と  
美味しい食事で、  
みんな満足顔】

＜令和7年度 そば打ち体験教室 12月13日(日)＞

12月13日には、年金部と合同で「そば打ち体験教室」を実施しました。そば打ちの手順を代わる代わる楽しく体験し、美味しくいただきました。

次年度も楽しく活動できる内容を考えていきますので、他支部の皆さんも是非参加していただければ嬉しいです。



【のし棒でのばす】



【そばを切る】