



たざわ地区公民館だより 5月号

〒949-0303 系魚川市大字田海13番地2 ☎・📠 025-555-7575 ✉ tazawako@bz04.plala.or.jp

必ず、お申込み連絡をお願いします。

電話、FAX または LINEやメールでも受付可能です。

- ① 参加教室名
- ② お名前
- ③ 年代(学年)
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号

LINE



メール



LINE
公式アカウント

チャット(1対1トーク)
ご活用ください。

【感染症予防の対応について】

- ① 来館者のマスク着用については個人の判断にゆだねます。
- ② 換気は継続して行います。
- ③ 来館者など複数人が触る箇所は、適宜消毒を行います。
- ④ 引き続き検温、手指消毒をお願いします。
- ⑤ 職員が来館者と対面する場面ではマスクを着用します。



簡単おから麩

味噌づくり

約500gの味噌をお持ち帰りできます

とき 6月10日(土)

9:30~11:30

ところ 青海保健センター

定員

12名

食材費

600円

家族や日本の未来を担う子どもたちの健康を守るため、私たちに何ができるのか食について考えよう



- ★ 講師 食と健康を楽しむ会 藤本君子さん、大越恵美子さん、駒崎美恵子さん
- ★ 対象 どなたでも
- ★ 申込〆切 6月5日(月)
- ★ 持ち物 エプロン・三角巾・飲み物(水分補給用)・マスク
- ★ 内容 ①知って得する「食の安全安心」についてのお話し(20分)
②おからを使った味噌づくり
③試食(味噌汁と野菜サラダ)

まだまだ
募集中!!

ふるさと学習 戸倉山登山



春の花と新緑を満喫しよう

- ★ 講師 猪又 定次さん、中村 勉さん
- ★ 対象 小学1年生以上70代まで（健脚な方）
※ 子どもは保護者同伴
- ★ 服装 汚れてもよい服装（長袖、長ズボン）
運動靴、帽子、リュック
- ★ 持ち物 飲み物（水分補給用）、タオル
軍手、昼食、おやつ等
- ★ 内容 戸倉山の登山（975m）

※ 詳細は申込者にハガキでご案内します



サンカヨウ



イワウチワ

と き： 5月 **22**日（月）
9:30～13:30
田沢小振替休業日

集合場所：しろ池の森 駐車場

ガイド料
500円

定員
15名



北アルプス後立山連峰、
頸城山塊、明星山、黒姫山
360度見渡せます



麓のしろ池の湖面に
映る逆さ雨飾山が
絶景ポイント！

普段の生活では味わうことができない体験ができます。

山の上から見下ろす景色や自然の匂い、気持ちのよい風を体感できます。

ご家族・お友だちをお誘いのうえ、ぜひご参加ください。

主催：青海地域地区公民館連絡協議会 青海ふるさとウォーキング

と き 6月 **4**日（日）
9:00～11:30（予定）

集合場所 田沢地区公民館

★ 服装 歩きやすい服装

※親不知海岸を歩きます。

★ 持ち物 飲み物、タオル、軍手 等
ポイントラリーカード（お持ちの方）

★ 対象 子どもから大人まで
（小学3年生以下は保護者同伴）

特典
付き

ウォーキング終了後、
素敵な景品があたる
大抽選会を行います♪
参加賞もあります！

雨天
中止

参加費
無料

申込〆切
5/24
（水）

糸魚川健康
ポイントラリー
対象事業

送迎バスを用意します。

8:10 田沢地区公民館 出発

《コース》 歌から外波周遊

【ふるさと再発見】

内容：親不知駅など、地元の施設をお学びながら巡ります。また、親不知海岸でヒスイ探しを行います。



親不知駅



親不知海岸

申込み 青海生涯学習係 ☎562-2260 田沢地区公民館 ☎555-7575
✉ o.gaku@city.itoigawa.lg.jp ☎ tazawako@bz04.plala.or.jp

骨密度・物忘れチェック相談会

日時 5月30日(火)
9:30~11:00

会場 田沢体育館

※ **フレイル予防教室の会場
は田沢地区公民館になります**

申込み
不要

骨密度測定は、素足になって、かかと
で測定します。脱ぎやすい靴下でおい
てください。

市出前講座 同日開催

フレイル予防教室フレイル測定

フレイル予防教室を希望の方は、
9:30までに受付を済ませてください。

- フレイル予防教室では、フレイル予防の極意をお話します。フレイルとは健康と要介護の中間にある状態のことをいいます。
- フレイル測定は、握力、足指力、咀嚼力を測定します。ご自身のフレイルリスクがチェックできます。

住民票・印鑑証明などの証明書を申請できます

<即日発行できる証明書>

- 住民票の写し ○印鑑登録証明書
- 所得証明書等 ○納税証明書
- 固定資産課税台帳登録事項証明書、
名寄帳兼課税台帳の写し

<後日郵送する証明書>

- ◆戸籍謄本(戸籍全部事項証明)等

【交付時間】

月曜日～金曜日(市役所開庁日)
8:30~17:00

※事業などで、職員が不在になる場合があります。電話でご確認の上、お越しください。

公民館でも申請
できるんだね♪

重要

【持ち物】

印鑑登録証明書の場合 ⇒印鑑登録証(カード)

その他の証明書の場合同 ⇒印鑑、本人確認書類
(顔写真付きのものなら1点)

運転免許証、パスポート、個人番号カードなど
(顔写真付き以外なら2点以上)

健康保険証、年金手帳、介護保険証、
後期高齢者医療被保険者証など

田沢地区公民館の使用について

申請手続き方法

- ① 公民館に電話で空き状況を確認する。
- ② 利用料を公民館で支払い、許可書を受け取る。
- ③ 利用日に、許可書を提示する。

(利用日が閉館、夜間、職員不在日の場合は鍵管理者セブンイレブン青海八久保店様に提示)

利用時間 9:00 ~ 22:00 (土日祝日もご利用いただけます。)

利用料金 (使用料)1時間100円。30分以内は1時間料金の2分の1の額(50円)。
(冷暖房料)1時間100円。30分以内は1時間料金の2分の1の額(50円)。

※ ただし、営利又は営業上の目的で利用する場合の使用料(冷暖房使用料を除く)は、当該使用料の3倍の額となります。
(糸魚川市公民館条例第4条関係)

★ お申込みは、利用日の3日前までをお願いします。

公民館で申請手続きができます。

会議室が利用できます。
(約50㎡、フローリング、机10台、いす30脚)



おしらせ



共催：田沢小学校 協力：糸魚川ジオパーク協議会

体験！SDGs

とき 6月22日(木)
13:30～15:35
ところ 田沢小学校

参加費
無料

6年生が授業で「SDGs」を学びます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

- ★ 講師 郡山 鈴夏さん
2030SDGsカードゲーム
公認ファシリテーター
- ★ 内容
 - ・ SDGsとは？
 - ・ 2030SDGs
カードゲーム体験
 - ・ ワークショップ



6月						5月										月						
10	9	6	4	2	1	30	26	24	22	19	18	13	12	11	10	日						
土	金	火	日	金	木	火	金	水	月	金	火	土	金	木	水	曜						
簡単おから麴 味噌づくり	コーラスはな(サ)	気功(サ)	俳句はまなす(サ)	青海ふるさとウオーキング	気功(サ)	パッチワーク(サ)	ぬりえ(サ)	骨密度・物忘れチェック フレイル測定	パソコン(サ)	ふるさと学習 戸倉山登山	気功(サ)	パッチワーク(サ)	ぬりえ(サ)	マイちゃんの パネルシアターでげんきつき ふれあい	コーラスはな(サ)	気功(サ)	パッチワーク(サ)	団体利用	スポレック(サ)	パソコン(サ)	行事・予定表	
青海保健センター	田沢体育館	公民館	公民館	歌外波地区	公民館	公民館	公民館	田沢地区公民館	田沢体育館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	会場

※(サ)はサークルの略。 ※予定は変更になることがあります。(掲載内容は5/8現在)

役員紹介 ※ 選考中の役員が決定しました。

管理運営委員 古市 孝一

八久保副支館長