



# たざわ地区公民館だより 9月号

〒949-0303 糸魚川市大字田海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。

※ 申込み時に①～⑤を明記してください。

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

メール



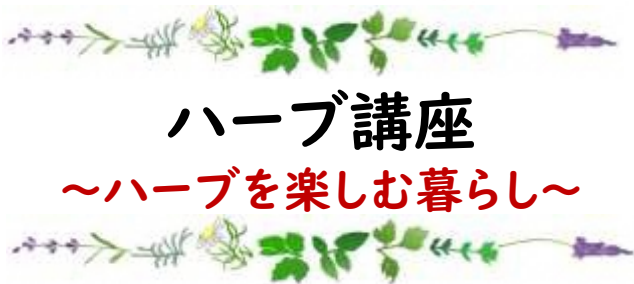
LINE



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。

## ごあんない



### ハーブ講座

～ハーブを楽しむ暮らし～

とき 10月 29日(日)  
9:30～11:30  
ところ 今村新田支館

材料費  
1,000円

定員  
10名

お料理にハーブを取り入れてみませんか？  
ハーブの香りで普段の食卓に変化をつけて楽しみましょう。

★ 講師 直井 直子さん（HYGGE店主）  
ハーバルセラピスト



★ 対象 大人

★ 持ち物 三角巾、エプロン、マスク、飲み物（水分補給用）

★ 内容 ハーブソルト、ハーブビネガー、ハーブオイルの  
3種の調味料を作る。

試食

ハーブの調味料を使ったおすすめ料理の  
レシピを学ぶ。



イメージ写真



公民館は地域のスポーツ振興、健康増進活動を支援します

## 田沢地域で活動しているスポーツ団体の皆さんへ 「スポーツ体験会」参加団体募集

児童数の減少やニーズの多様化に伴い、「学校部活動」が、従来の様な体制で運営することが難しくなっています。豊かなスポーツ活動を実現するためには、学校と地域との連携・協働により持続可能な環境を整備する必要があります。

公民館では、地域の子どもたちが、様々なスポーツに触れ、体を動かすことの楽しさを感じてもらおう体験会を開催したいと考えました。

「新規メンバーを増やしたい!」「楽しさを伝えたい!」  
と考えている団体の皆さん、ぜひ、この機会にご活用ください。スポーツ人口を増やしましょう。

### 体験会について

※ 日時：未定。打合せを行い決定します。10月以降

※ 内容：活動日時や練習内容等の紹介、体験会

※ 体験会は、公民館保険を適用します。



#### ◆申込み条件

① 田沢地域で活動しているスポーツ団体(主に青少年団体)

② 募集团体：3団体(多数の場合は、抽選で決定)

◆ 申込み先：田沢地区公民館(電話/FAX/メール/LINEからお申し込みください)

◆ **募集期間：9月8日～9月29日まで**

※ 体験会の募集案内、参加者の受付、体験会当日のサポートを公民館がお手伝いします。  
不明な点は、公民館までお問合せください。

## 青海小学校創立150周年記念事業実行委員会からのお願い

### 青海小学校 創立150周年!

創立150周年記念式典が10月21日(土)きらら青海で開催することが決まり、昨年度の卒業生が作成したカウントダウンボードが坂下に設置されています!ご覧いただけただでしょうか?まだの方は、ぜひ力作をご覧ください。

また、引き続き寄付金の受付も行っております。是非皆さまからのご支援、よろしく申し上げます。



7/15で式典まで  
100日になりました

寄付金の受付・お問い合わせ窓口(平日9時~17時)

青海地区公民館(青海生涯学習センター内) 電話 555-7008

※ 青海小学校創立150周年記念事業実行委員会より依頼を受け掲載

### 青少年対象事業

体験!SDGs  
6/22(木)39名

共催:田沢小学校/田沢地区公民館  
協力:系魚川ジオパーク協議会  
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

～未来につながる力になる～



SDGsとは?を郡山先生から分りやすく学び、カードゲームでは、世界の状況メーターを変えたように、リアルでも自分の行動が世界の状況を変えることができる大切な存在であると、理解しました。振り返りシートには、自分ができる第一歩を見つけ、様々な学びを得たことが記されており、もう一回したい!という興味の高まりが嬉しいです。



田沢の海とアート  
7/17(月・祝) 17名

後援:系魚川ジオパーク協議会、マリンフレンズプロジェクト  
講師:香取拓馬さん、八木真紀子さん、水嶋裕美さん  
系魚川地域振興局 地域整備部  
消防本部 系魚川消防署

高校生ボランティア 9名!

### ビーチクリーン活動



田沢の海岸 今と昔



南極の氷が溶けるとどうなる?



海ゴミやマイクロプラスチックについて

地球の未来を考える  
未来のために今できること  
「一人の百歩より百人の一步」  
一人ひとりの追い風になるといいな

石に注目が集まる今、海岸や、世界の環境が自分の生活にも繋がっていることを学び、系魚川の素敵な大人たちと交流することを目的に実施しました。

海ゴミアートでは、海ゴミアーティストのリアン・スプラットさんや毎日須沢海岸のクリーン活動をされている地域の方から材料を提供していただきました。

高校生ボランティア9名は、とても頑張ってくれました。参加している子どもたちと仲良くなり、海ゴミアートからの缶バッジや巨大アートでも大活躍しました!



海水浴の注意!



石ころアート

石包みストラップ



海ゴミアートで缶バッジ

お楽しみの石と海ゴミを使ったワークショップ。和やかな雰囲気の中、大人も子どもも思いが込められた作品を完成させました。

みんなで作り上げた学びと楽しみの海の日



夏休み子ども映画館  
8/12(土) 59名



親子で映画を楽しむ

昨年度に引き続き、青海総合文化会館小ホールで上映会を行いました。映画は、「長くつをはいたネコと9つの命」。八久保地区自治会児童部のイベントの一環で、子どもたちが公民館事業に参加しました。

設備の整った会場で映像も綺麗で音響も良く、映画館にいるような気分を味わいました。来年度も夏休みに上映会を実施したいと考えています。お楽しみに♪

【参加者の感想】●子どもと一緒に楽しめる内容に満足しました。●迫力があって、とても面白かった。●どきどきはらはらして面白かった。●夏休み、お盆の予定もなく、暇だったのでありがたかったです。●もっと広く宣伝して多くの子が来れたらいいですね。●音と映像の工夫について、子どもがビックリすることなく丁度良かったです。●オオカミが恐かった。

成人対象事業

自然体験教室 タケノコ掘り体験  
4/29(土)・5/3(水・祝) 23名

今年是不作の年

八木尚さん(田海地区在住)所有の竹林で、今年で3年目となるタケノコ掘り体験教室を実施しました。残念ながら、今年にはタケノコが不作の年で、ひと家族1本の収穫となりました。家族で力を合わせてタケノコを収穫する姿が微笑ましく感じました。来年はタケノコが豊作であることを願っています。



今年、初めての試みで、公民館ボランティアが竹林の整備に協力しました。綺麗に整備された竹林で、自然体験できたことに感謝いたします。ありがとうございました。



ふるさと学習 戸倉山登山  
5/22(月) 11名

ガイド:猪又 定次さん  
中村 勉さん

霧の中の登山、貴重な体験

昨年度、開催した秋の戸倉山登山では、素晴らしい紅葉を見ることができたのですが、今回は、霧の中の登山となりました。ガイドの猪又さんから霧発生時の登山で注意することなど教わり、自然の怖さを学びました。

楽しみにしていた「春の山野草」は残念ながら見ごろが既に終わっていました。

田沢小学校の6年生4名と浅野校長先生が参加し、幅広い世代が楽しく交流しました。



霧がかかった「しろ池」の前で



下山時は、霧が晴れ「しろ池」が見えました



「戸倉山 山頂」全く景気が見えませんが(>\_<)



サンカヨウ

簡単おから味噌づくり  
6/10(土) 12名

講師：藤本 君子さん、駒崎 美恵子さん 食と健康を楽しむ会

体によい味噌づくり



ジップロップの袋に材料を入れてまぜるだけ。熟成には、冷暗所で3~6ヶ月保存します。

幼児から子育て世代のお母さん、ベテラン主婦が参加しました。健康の秘訣は、食事・運動・睡眠が大切だということ学びました。今回は、腸に良いと言われている発酵食品の味噌を作りました。米麹と塩を混ぜ、その中におからを加え、最後に豆乳を入れるだけで、保存料や添加物は一切使いません。袋に材料を入れて混ぜたので、手も汚れずに、あっという間に完成し、簡単に作ることができました。

最後に講師が作った味噌汁を試食しました。こだわりの天然だしを使った旨味のある味噌汁で、参加者からも「美味しい!(^^)！」と好評でした。味噌が熟成し、完成するのが楽しみです。

【参加者の感想】●おからで味噌が出来るなんて驚きました。●健康は食から!!が講義から伝わりました。●食に対する意識が変わりました。●腸と脳がつがっていることは知っていたので、こんなに簡単に作れて体に良いのなら家でも作ってみようと思いました。

女性対象事業

ハーブ講座  
6/25(日) 12名

講師：直井 直子さん(HYGGE店主)  
ハーバルセラピスト

~ハーブを楽しむ暮らし~

ハーブ5種の寄せ植えと育て方、効能や活用方法を学びました。参加者は、講師に質問をしたり資料にメモをとり、生活に取り入れるワクワク感を感じました。また、ホットとアイスハーブティーを楽しみました。



浴衣の着付け教室  
7/23(日) 10名

講師：右田 雅子さん、清水 利恵さん

日本の着物文化を伝承

4年ぶりの「おのみ祭り」に合わせて開催。美しく着るコツは、補正が大事で、タオルで体型の補正をする方法を学びました。小中学生も参加し、自分で浴衣を着る練習を2回行いました。浴衣姿の女子が勢ぞろいして、会場が華やかになりました。

【参加者の感想】●海外に行って、「浴衣ってどうやって着るの?」と言われた時に、着れなかったら困ると思い、参加した。教えていただき良い経験になった。●楽しかった。●貝の口を間違えて覚えていたことが分かった。参加して良かった。●(浴衣を着るのが)大変だった。●初めて貝の口の帯結びをして、大人になった気分でした。



ママと子どもの教室  
親子で楽しむアート教室  
8/27(日) 16名

講師：靄本 千種さん 臨床美術士

「まる・さんかく・しかく」で  
アートを楽しむ



完成した絵に、ベビーパウダーを振りかけて、手で擦って仕上げます。  
描いた絵の表面に艶がでて、柔らかい感じに仕上がりました。



割りばしペンで削る

楽しい体験を通じて親子が触れ合い、コミュニケーションを深めることを目的に企画。親子6組が参加しました。

始めに、オイルパステルの使い方を練習しました。青と黄色の線を描き、指で2色をこすり合わせ、混色の美しさを感じたり、色を重ねて描いた場所を先の尖った割り箸で削り、表面とは違う色が下から現れる変化を楽しみ、オイルパステルの魅力を実体験しました。

親子でアートを楽しみ、ゆっくりとした時間を過ごしました。

作品は、青海美術展に出展します。

シニア対象事業

マイちゃんの  
パネルシアターでげんきつき  
5/13(土) 34名

出演：上田 磨衣子さん

満員御礼



歌や物語とパネルシアターの仕掛けに夢中



地域の方からのリクエスト企画。0歳から70歳代までが参加。大人から子どもまで楽しむことができるパネルシアターにフレイル予防の運動や歌を取り入れて、世代を超えた交流も目的に加えました。ラストの「虹」では、幸せな時間が染みしました。

フレイル予防の極意を学ぶ

市福祉事務所 出前講座  
健康講座 フレイル予防教室  
5/30(火) 24名



フレイル教室は、3年目になりました。フレイルチェックの計測も骨密度測定のように定番になりつつあります。

例年より男性の参加者が多く、健康への関心が高まっているように感じます。また、市全体の平均と比べて「握力」「足趾力」「咀嚼力」全て男女別平均より良い結果でした。

65歳以上になったらフレイルチェックを始めませんか？

青海ふるさとウォーキング  
6/4(日) 94名

主催：青海地域地区公民館連絡協議会

講師：古見 浩さん、エマ・ロングホーンさん  
茨木 洋介さん 市学芸員

抽選会



平成27年度からスタートし、今年で7回目となりました。田沢地区からは、小学生を含む33名が参加。今回は、歌外波地区をウォーキングし、親不知駅の説明や海岸でヒスイ探しも行いました。石の鑑定をしてもらう場面では、みんな真剣な顔つきでした。残念ながら「ヒスイ」を拾った人はいませんでした。来年は、市振地区です。お楽しみに・・・



国の有形文化財に指定された「親不知駅」



親不知海岸  
「投げ岩・雄岩」



翡翠ふるさと館



石の鑑定

## 地域交流

コミュニティ・スクール活動

【青海地域海岸一斉清掃】  
小中学生が参加し、地域貢献

青海中学校

7/2(日)  
須沢海岸にて



小中学生が地域行事に参加しました。  
早朝から蒸し暑い日でしたが、地域の方と一緒に  
なって、海岸のゴミや流木などを拾い、ゴミ一つ  
ない綺麗な海になりました。

【4年生 総合学習】  
避難訓練および消火訓練を実施

田沢小学校

7/18(火)  
田沢小学校にて



子どもたちは、各自治会の方とともに避難場所への  
経路や危険箇所の確認を行い、地域に詳しい方だから  
わかる地形の特性も学びました。消防署の方から「避  
難の心得」の講義を受け、保護者や地域の方とともに  
40mmホースや水消火器を使った初期消火を体験しま  
した。



春の山野草を見に行こう  
4/15(土) 8名

資源活用部会



今年は雪が少なく林道福来口線のお地藏さんまで自家用車で登り、そこから岩壁ギラ（通称）が見える場所までの散策コースでした。鶯の声を聴きながらゆっくりと歩き、山野草の魅力を案内人の倉又部会長から詳しく学びました。また、地域の歴史や化石について古見部会長とエマ・ロングホーンさんから学び、春の豊かな自然を楽しみました。

たざわの輪  
「なぎさドームライブ」  
7/22(土) 約250名

交流促進部会



「おうみ祭り」に合わせて、ドームなぎさを会場に開催。白嶺高校軽音楽部7組と社会人が出演し、4年ぶりのお祭りを若者のパワーで盛り上げ、賑わいの場となりました。

たざわの輪は、田沢地区内の5つの地域（須沢・八久保・今村新田・田海・高畑）の公民館支館を核として、住民主体の地域づくり活動を行っています。

田沢まちづくりの会 たざわの輪 賛助会員 紹介

(有)荒井測量設計、(有)いまいスポーツ系魚川店、系魚川デンカ生コン(株)、(有)伊藤組、(株)伊藤建設、青海運輸(株)、(有)青海ガス水道公社、(有)小野崎電気工業所、(株)オーミデンソー、カネヨ運輸(株)、カネヨ福祉(株)、(株)上窪工務店、(株)木村鉄工、(有)頸城製作所、(株)熊谷組青海作業所、(株)三元化工機工業所、(有)翠宝堂、田辺運輸(株)、田辺運輸(株)自動車整備工場、(株)田辺エージェンシー、田辺商事(株)系魚川機材センター、(株)ツカダ運輸、デンカ(株)青海工場、日本活性白土(株)青海工場、(有)フジエダ、明星セメント(株)系魚川工場、吉沢運送(株)青海営業所、(株)良貴庭苑

(五十音順・敬称略)

令和5年度、田沢地区管内の企業の皆様より、地域づくり活動に賛同いただき、温かいご支援、賛助金をご寄付いただきました。心よりお礼申し上げます。

田沢まちづくりの会 たざわの輪 会長 堀田岩吉



お知らせ

日	曜	行事・利用予定	会場
11	月	青海の歌をみんなで歌おう	公民館
12	火	パソコン(サ)	公民館
15	金	パッチワーク(サ)	公民館
		気功(サ)	公民館
16	土	田海ヶ池釣り大会	田海ヶ池
19	火	絵本でSDGs	田沢小学校
21	木	ぬりえ(サ)	公民館
22	金	気功(サ)	公民館
		コーラスはな(サ)	公民館
26	火	パソコン(サ)	公民館
29	金	気功(サ)	公民館

日	曜	行事・利用予定	会場
3	火	俳句はまなす(サ)	公民館
5	木	ぬりえ(サ)	公民館
6	金	パッチワーク(サ)	公民館
		気功(サ)	公民館
10	火	パソコン(サ)	公民館



収穫の秋