

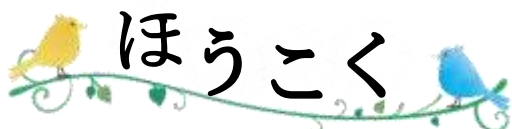


# たざわ地区公民館だより 特別号

〒949-0303 系魚川市大字田海13番地2

☎・📠 025-555-7575

✉ tazawako@bz04.plala.or.jp



## 令和5年度 9月～3月事業報告

### 青少年対象事業

絵本でSDGs in 田沢小  
9/19(火) 5年生 31名



共催: 田沢小学校/田沢地区公民館

講師: 朝日 仁美さん 絵本でSDGs推進協会 代表理事  
学校司書/絵本専門士



SDGs学習は、環境問題に関心が向くことが多いです。しかし、今回子どもたちのワークシートでは、『楽しく学校に行こうと思う』『いじめをしない』『防災訓練に参加する』『地域行事に参加する』なども記されておりSDGsの多くの要素を理解して、学びが深まったことを嬉しく思います。



講師が選定した絵本を読み聞かせて楽しみ、講師の問いかけや応答によりSDGsの視点が明確になり、分かりやすく絵本を読み解きます。グループワークや発表では、多くの気づきや考え方を共有しました。

### ★じいじやまざきの びっくり!!マジックショー★ 1/16(火) 50名

#### 瞳を輝かせ驚きと歓声に包まれて

田沢幼稚園の園児を対象にマジックの驚きと感動の世界を体験しエンターテインメントの楽しさを感じてもらうことを目的として開催。

じいじ山崎さんのマジックと軽快なトークで、子どもたちは夢中になりました。

共催: 田沢幼稚園/田沢地区公民館

出演: 山崎 富士男さん



子どもたち全員が大きな輪になり参加した、ラストのマジックでは、キラキラのお花を大事そうに触れていて、物を大切にする気持ちが育っているととても可愛い姿が印象的でした。閉幕後には、「楽しかった。キレイだった。」「また来てね」と子どもたちは、じいじ山崎さんに声を掛け、握手やハイタッチ、ベルを頭に置いてもらい「いいことありそう!」と笑いあう場面もありました。

講師：渡辺 日出人さん 四川料理 日出人 店主

海老入りの雪見あんかけチャーハンの作り方をメインに学びました。失敗しないあんの作り方は、片栗粉1に対して水2で薄めに水溶き片栗粉を作ります。また、必ず沸騰しているところに水溶き片栗粉を入れることがポイントです。



あんかけチャーハン スープ



マンゴープリン



### パラパラチャーハンを作るコツ

- ・洗った米を最低でも15分水切り後、すぐに炊く。定量より少し少なめの水量で炊飯します。
- ・水分が多い具材は水気をよく絞っておく。
- ・ご飯がつぶれないように木べらで切るように強火で炒める。

【参加者の感想】●私が好きな行きつけのお店の日出人さんが料理教室をしてくださるなんて、とても嬉しかったです。●先生がとてもほめ上手で楽しく気持ちよくなりました。●チャーハンといえば残りご飯!!のイメージでしたが、やっぱりご飯から炊いてスタートしたほうが美味です。

## 文化教養事業

青海の歌をみんなで歌おう  
8/24(木)、9/11(月) 16名

講師：武田 尚子さん  
ピアノ伴奏：猪又 久美さん

青海の歌『青い海と石のまちから』は、1996年に、きらら青海開館記念に町民参加で上演した音楽劇青海音ものがたり「石の聲・記憶」の主題歌で、郷土に生まれた名曲です。青海の海の情景が目浮かぶ素敵な歌です。

最近、小中学校で歌われなくなっているこの歌を、多くの市民に歌ってもらいたい、知ってもらいたいと思い企画しました。

田沢小学校の浅野校長先生にお声がけしたところ、校長先生と他2名の先生からも参加いただきました。このイベントがきっかけで、田沢小学校の給食の時間にこの曲が流されたと聞き、少しでも多くの人にこの歌を知ってもらうことができ嬉しく思いました。



参加した小学生が、武田先生に「また来年も参加したい。」と言い、武田先生は「来年も一緒に歌おうね」と約束している姿が微笑ましい光景でした。

発酵菌を使った家庭菜園講座  
9/10(日) 11名

講師：滝川 幸男さん、恵子さん

こだわりを持って、肥料を作っている須沢在住の滝川さんご夫婦に、趣味で始めた養鶏場や、肥料作りについて教えてもらいました。

養鶏場には5種類のニワトリがいます。広いスペースで自由に生活させて飼育する平飼いをしています。平飼いは、ニワトリに最もストレスが少ない飼育方法で、採れる卵も美味しいと言われています。養鶏場には、熊の被害に逢わないように友人から勧められたヤギもいます。ヤギを飼ってからは熊の被害がないそうです。



餌作り作業



肥料をふるいにかける作業



ニワトリの健康や、質の良い卵を産んでもらうため、餌にもこだわっています。餌にこだわって育てた牛とニワトリの糞を、屋外でシートをかぶせて発酵し、混ぜたものを乾燥させ、ふるいにかけて有機肥料が完成です。

肥料の臭いをかいてみましたが、全く臭いませんでした。当日は、この肥料を使い、小さなプランターにベビーリーフや二十日大根の種まきも行いました。肥料については、大量生産できないため、直接、滝川さんに相談してほしいそうです。興味のある方は、公民館へお問い合わせください。

ふるさと学習 八十八ヶ所巡り(早川)  
11/3(金・祝) 12名

ガイド：樋口 政則さん、天池 一さん、渡辺 貴さん



若い世代にふるさと系魚川の魅力を伝えることを目的に企画しました。

当日は、最高の天候に恵まれ、険しい道でしたが、巨岩を目の前に、大自然の迫力ある風景に感動しました。昼食は、美味しい豚汁を食べ、参加者同士が楽しく交流しました。



【参加者の感想】●ガイドの方の説明がとても楽しかった。●子どもの頃に途中まで回り月不見の池に抜けられた事があったけど、すっかり忘れてしまった。●一度は行きたいと思っていたので、念願が叶いました。スリル満点で楽しかったです。●系魚川のよい所を発見できました。

書初め教室

12/26(火) 32名

講師：佐々木 文さん、小山 智穂さん



午前の部



午後の部



書初め教室は、毎年、たくさん子どもたちが参加します。今年度は、先生を二人体制で開催しました。会場は、田沢小学校の2年生教室をお借りしています。講師の指導のもと、集中して冬休みの課題を仕上げ、広い会場で、のびのびとした力強い文字を書きました。

講師：水嶋 裕美さん  
Blue-BaLi店主

女性対象事業

手作り教室  
水引で作るアクセサリと小物  
9/3(日)、10(日) 13名

幸せを願い「梅結び」を学ぶ



日本の伝統工芸である水引細工。縁起の良い「梅結び」を講師から習い、アクセサリやストラップを作りました。同じ2色の水引でも配置が変わると印象が変わります。どの作品も素敵で、次の作品を作る楽しみになりました。ブローチは、セーターやカバン、帽子、スカーフなど活用のアイデアが話題になり会話が弾む楽しいひとときでした。

**ハーブ講座**  
10/29(日) 10名

講師:直井 直子さん( HYGGE店主) ハーバルセラピスト

**ハーブの調味料で普段の食卓に変化をつけて楽しむ**



- ～調味料材料～
- ・ハーブソルト  
(柑橘ピール、岩塩)
  - ・ハーブピネガー  
(リンゴ酢、マスタードシード2種、ローリエ)
  - ・ハーブオイル  
(ごめ油、ニンニク、唐辛子、バジル、タイム、ローズマリー)
- ～調理例～
- ・ハーブソルト  
きゅうりと人参の浅漬け
  - ・ハーブピネガー  
蓮根とさつま芋の和え物
  - ・ハーブオイル  
ホタテとネギのペペロンチーノ



6月に続き今回は、ハーブの調味料3種(塩、オイル、酢)の作り方を学んだ後、講師が作ったお料理を試食しながらハーブ調味料の特徴や活用方法を薬膳まで深掘りして興味深く学びました。

**お正月 フラワーアレンジメント**  
12/24(日) 13名

講師:小林 あゆみさん フラワーサークルCLOVER 講師

**お正月を迎える慶びを表現する**

参加者は、講師の丁寧な説明で花材を生ける順番や配置を教わりました。今回は、講師が準備した水引や参加者が手作りした扇子なども加えてお正月らしさが増しています。皆さん素敵なアレンジメントです。



年末でも時間をつくって、「楽しみにしていた」とお声がけをくださり嬉しく思います。会場の一角には、作品の撮影スポットを設置して自由にスマートフォンで作品の撮影も楽しみました。

**手作り教室 17名**  
つまみ細工 アクセサリーと小物  
1/28(日)、2/11(日)、25(日)

講師:横畑 志乃さん  
つまみ細工教室 ふわり主宰



つまみ細工とは、小さな正方形の布を「折り・つまみ」複数組み合わせる形作る日本の伝統工芸です。針や糸を使わずに、丸つまみ、剣つまみなどの基本のつまみ方からパーツの組み方などを学びました。ブローチやフレーム、お雛様、鎧兜の中から作りたいものと材料選びを楽しみ、手作りの良さを満喫します。講師からコツを教わりながら素敵な作品の完成です。1つ完成すると、「また作りたくなる!」と制作意欲が湧いてきます。

親子で体を動かして遊ぼう  
2/3(土) 20名

ヨガ講師：渡辺 和代さん  
ヨガインストラクター



初めに赤鬼姿でヨガの先生が登場！  
お父さんやお母さんと一緒にいるせいか  
泣きだす子どもはいませんでした。

ヨガ体験や追いかけ玉入れ、兜作り、  
おんぶで騎馬戦、節分の寸劇鑑賞、鬼対  
子どもたちでドッチボールを行い、たく  
さんの体験を通じて、親子の絆を深めま  
した。勝負に負けて悔しがる子どもたち  
の姿が可愛かったです。



社会体育事業

アンチエイジングバレエ+体操  
11/18(土)、11/25(土) 21名

講師：真希さん  
バレエ教室 講師

やってみよう!から始まる well-being

午前と夜に分けて開催し、体験の機会を増や  
した企画です。クラシックバレエを取り入れ  
た健康体操で、バレエの雰囲気を楽しみながら  
ストレッチや体幹を鍛えました。いきいきして  
いる皆さんがとても印象的です。



【参加者の感想】

- 初めてのバレエを楽しめた。
- 自身の体幹の弱さや身体の硬さが明確  
になり、継続意欲に繋がった。
- 女性が憧れる素晴らしい心の豊かさが  
生まれた。

スポーツ無料体験  
11/26(日) 31名

共催：青海ジュニアベースボールクラブ／糸魚川FC U12・U15／  
青海剣道クラブ／田沢地区公民館

地域の子どもたちが、多くのスポーツに触れ、  
体を動かすことの楽しさを感じたり、「好き」  
「得意」を発見する機会を作りたいと思い企画し  
ました。団体募集をしたところ、3団体の申し込み  
がありました。代表者と打合せを行い、出入り自  
由、お楽しみ抽選会、スタンプラリーで参加賞の  
お土産付きの体験会を計画し、幼稚園から小学生  
までの子どもが参加し、3種のスポーツを楽しみま  
した。団体に所属している子どもたちや保護者の  
方も、たくさんお手伝いしていただきました。



各団体の共通の悩みは、所属してい  
る子どもの人数が減っていること。  
このような体験会を通じて、少しで  
もスポーツが好きな子どもが増えるこ  
とを願っています。

## シニア対象事業

大人の上映会  
「最高の人生の見つけ方」  
11/23(木・祝) 135名



映画を通じて日常にはない体験や共感、感動を味わう、設備が整った身近な施設「きららホール」で映画を楽しむことを目的に企画しました。病気や余命など死に触れるテーマでしたが、映画を通じ、人生を楽しむことや夢を持つ素晴らしさなど考えさせられる映画でした。



【参加者の感想】●笑える場面あり、泣ける場面あり、これから先の人生について考える機会をもらいました。●とても良い映画で感動しました。

市福祉事務所 出前講座  
健康講座「足元から健康づくり」  
1/24(水) 15名

講師：樋口 和子さん 健康運動指導士

自分でできる足元の体操から体幹を整え、歩きやすい体づくりを目指す



ボールやタオルを使って、自分で体のメンテナンスを行う方法と、転倒しにくい足腰や体幹を整える効果を楽しく学びました。でこぼこ道が体幹を鍛えると知り、春のお散歩が楽しみです。



ボールで足裏や鎖骨周辺のマッサージを行い、床をしっかり捉えることや、上半身の後方可動域が広がったことを感じて、「家でもやってみる」と笑顔で話す方が多く印象的でした。

たざわ寄席  
2/23(金・祝) 39名

【出会い・驚き・感動・笑い】心が喜ぶ充実したひと時

人体浮遊  
イリュージョン  
手品：ジョーク峰さん



笑い声満ちて  
「ちりとてちん」  
落語：麴家進ん馬さん



ちょっと体を  
リラックス  
体操：らっくねす  
渡邊裕美さん

心が躍る♪  
東京ブギウギ  
演奏：建部卓也さん  
佐藤杏莉さん



心に響く  
尺八と箏の競演  
演奏：七澤笛伶山さん  
坂元雅伎世さん



今回も地元の八木進さんが寄席の看板や、めくりを作ってください、会場がとても本格的で華やかです。また、七澤さんと坂元さんの演奏が加わって、益々盛り上がりました。定員を超えるお申込みがありましたことに感謝いたします。

皆さまの「定番のお楽しみ」になると嬉しいです。



**シニア向け生活応援体験会**  
2/28(水)、3/6(水) 41名

説明：下澤さん くらひめグループ株式会社  
柳原さん ベアーtoスメラルド店



高畑支館

青海総合福祉会館

青海地域には、スーパーが一軒となり、シニア世代にとっては不便に感じている人も多いのではないのでしょうか。そこで、玄関先まで出向いてくれる移動スーパーの体験会や配達弁当の説明会を企画し、高畑地区と田海地区で同じ内容で2回開催しました。



移動スーパーで  
お買い物体験

くらひめ店の軽トラックには、お惣菜や野菜、お菓子、牛乳、ティッシュペーパー、生花等が積まれていました。商品の価格設定は、スーパーで購入するより商品1個につき40円ほど高いそうです。これは、人件費や燃料代がかかるからです。現在は、セブンイレブンの車がセブンイレブンの商品を積んで、青海地域を回っていますが、「要望があれば水曜日にくらひめの車で、くらひめ店が扱っている商品を積んで回することも検討したい。」とのことでした。

「ベアーtoスメラルド店」と「くらひめ店」は、お弁当1個からでも大沢地区まで無料で配達してくれます。当日は、実物のお弁当を持ってきてもらい、値段や量を見たり、注文の仕方を教えてもらいました。

くらひめ店の移動スーパーは、高齢者の見守り隊として、市から助成金をもらい安否確認をしています。他に、お買い物代行もしていることを知りました。

**青海4地区公民館交流 ボッチャ大会**  
11/11(土) 87名

主催：青海地域地区公民館連絡協議会



田沢、青海、歌外波、市振地区から30チームが参加し、5つのブロックに分かれて総当たり戦を行いました。田沢地区からは、須沢・ハ久保・田海の10チームが参加。

Bブロックでは、須沢Bチームが優勝、Dブロックでは、ハ久保にい・さんチームがパーフェクト賞を獲得しました。

**田海ヶ池 釣り大会**  
9/16(土) 19名

田沢まちづくりの会 たざわの輪／糸魚川市環境生活課／  
田沢地区公民館 共催  
講師：寺田 浩之さん ココペリプラス



資源活用部会 田沢三景事業



”田海ヶ池“の豊かな自然を守るため、講師の寺田さんから外来種について学び、外来種の捕獲とゴミ拾いを行いました。この夏は、雨が降らなかったせいか、池の水が異常に少なく、釣り大会を行う条件としては最悪でした。

一等を獲得したのは、ブラックバス1匹を釣った小学生。他、アメリカザリガニしか釣れませんでした。

たざわの輪のスタッフが海洋高校とつながりがあり、部活動の一環で岡部先生をはじめ、13名の生徒が運営に協力してくれました。高校生が釣った雷魚も見せてもらいました。

**映画上映会「とんび」**  
1/21(日) 78名

田沢まちづくりの会 たざわの輪／田沢地区公民館 共催  
交流促進部会 映画上映会



不器用ながらも深い愛で息子を育てた父と街のあたたかい人たちに助けられながら大人へと成長していく息子と不滅の絆を描いた感動の映画を上映しました。



【参加者の感想】●温かい心は何でも包んでくれる。海になれの一言は忘れられない。  
●「子どもはみんなで育てる」いい言葉ですね。地域の人達みんなであたたかい気持ちで見守っていただけらいいですね。●父を思い出しました。男の不器用さの中の優しさを思い出さなくてはと思いました。



親子で楽しむアート教室  
「まる・さんかく・しかく」



パッチワークサークル

8年目の出展となりました。9月に実施した親子で楽しむアート教室でオイルパステルを使い「まる・さんかく・しかく」を描きました。

児童クラブに来ている子どもたちの作品も一緒に出展しました。

パッチワークサークルの皆さんも、時間をかけて作製した大作を毎年、出展しています。

令和5年度事業を全て終了しました。  
大勢の方にご参加、ご協力を頂きありがとうございました。  
令和6年度も各種事業にご参加をお待ちしております。

## お知らせ

### 落とし物

adidasの帽子  
(黒色、フリーサイズ)



カッパズボン  
(緑色、Mサイズ)



◆公民館周辺に落ちていた落とし物です。  
心当たりのある方は公民館までお問い合わせください。

### 令和6年度 事業の要望など お寄せください!

『こんなことを学びたい』  
『もう一度、あの教室をやってほしい』  
『仲間とサークルを立ち上げたい』

多くの方に公民館をより一層有効活用して  
もらえるよう**地区住民主体の**  
公民館活動をサポートします。

★お気軽に公民館職員にお声掛けください。

要望などの問い合わせは  
LINE、メールや電話・FAXなどでも  
受付しています。

### 4月から新しいサークルがスタート!

## パソコン(スマホも含む) コミュニティサークル

- 《活動場所》 公民館
- 《活動日時》 第2・第4 月曜日  
9:30~11:30
- 《活動内容》



パソコンの便利な機能を仲間と学び合います。分からないことも、みんなで力を合わせて解決しましょう。同じ趣味の仲間と楽しく活動します。



4月						3月		月
10	8	7	5	4	2	29	26	日
水	月	日	金	木	火	金	火	曜
パソコンサークル	パソコンコミュニティサークル	春の山野草満喫ツアー	パッチワークサークル	ぬりえサークル	俳句サークルはまなす	管理運営委員会	パソコンサークル	行事・利用予定
公民館	公民館	高畑地域	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	会場