

令和5年

みちしるべ

9

月

発行 糸魚川市生涯学習課
能生生涯学習係
電話 566-3111
FAX 566-4286
メール n.gaku@city.itoigawa.lg.jp

本掲載事業は、新型コロナウイルス感染予防や熱中症予防のため、延期や中止になる場合があります。

生涯学習課 スポーツ振興係

申込み・問合せ先：552-1511

◇秋のレクリエーションウォーキング 10月9日(月・祝) 9時00分から12時30分

- ところ 姫川コミュニティスポーツセンター～大野地区公民館 往復5km
内容 クイズやアトラクションでポイントを競いながらウォーキングを行います。
無料の豚汁提供もあります。ご家族や友人のグループで、ぜひご参加ください。
定員 100名程度
申込み 右記二次元コードまたは生涯学習課スポーツ振興係まで
「5名以内のグループ」でお申込みください。(9月27日(水)締切)
その他 小学生以下は保護者同伴でお願いします。



能生谷芸能祭 出演者募集ほか

問合せ 上南地区公民館：568-2533

◇能生谷地区芸能祭 10月22日(日) 13時30分から15時30分

- ところ 南能生小学校 体育館
対象 能生谷地域に在住の方ならどなたでも
種目 民謡、踊り、唄、カラオケ、楽器演奏、ダンス等
募集期間 9月11日(月)から10月6日(金)まで
申込先 上南地区公民館(568-2533)中能生地区公民館(566-5423)、
西能生地区公民館(566-3114)のいずれかへ、申込用紙に記入のうえ
お申込みください。



◇能生地域対抗ゴルフ大会 参加者募集 10月15日(日)

- ところ グリーンメッセ能生
競技 団体戦4人編成
申込み 10月5日(木)までに上南地区公民館へ
参加費 一人1000円
主催 能生地域区長連絡協議会



◇地域医療フォーラム 出張講座 9月30日(土) 10時から11時30分まで

- ところ 上南地区公民館 ※健康ポイントラリー対象
内容 糸魚川で病気と向き合う ～「がん」との正しい付き合い方～
講演：「がん」を知り糸魚川で過ごすために 録画公開：膵がん～最新の医療を知る
ことからはじめよう～
講師 澤田成朗医師(糸魚川総合病院 膵臓・胆道センター 副センター長)
対象 上南地区、中能生地区の方ならどなたでも
参加費 無料
申込締切 中能生地区の方は9月20日(水)までに中能生地区公民館(566-5423)へ、上南地区の方は9月22日(金)までに上南地区公民館(568-2533)へお申し込み下さい。

磯部地区公民館

申込み・問合せ先：567-2092

◇磯部地区ビーチボールバレー大会 10月22日(日) 8時20分から12時まで

- ところ 磯部小学校体育館
対象 磯部地区在住の小学生以上の方
参加費 無料
申込み 6名1組でチームを作り10月12日(木)までにお申込みください。



◇伝統の味に挑戦！ 10月31日(火) 8時30分から16時まで

- ところ 富山方面
対象 磯部地区在住の方
定員 15名
参加費 2,500円(昼食代、体験料含む)
その他 詳細は9月25日(月)に配布するチラシをご覧ください。

西能生地区公民館

申込み・問合せ先：566-3114

◇西能生レクリエーション会 9月22日(金) 9時受付 9時30分から11時30分

- ところ 西能生地区公民館 軽運動場
内容 スカットボール・シャフルボード
対象 西能生地区在住の方
参加費 100円
申込み 不要です。当日公民館までお越しください。

◇西能生寄席 10月7日(土) 9時受付 9時30分から12時

- ところ 西能生地区公民館 軽運動場
内容 マジックショー・防犯講座
対象 西能生地区在住の方
参加費 無料
申込み 不要です。当日公民館までお越しください。



中能生地区公民館

申込み・問合せ先：566-5423

◇こども料理教室 9月30日(土) 9時15分から11時30分まで

- ところ 中能生地区公民館 調理室
内容 かぼちゃを使った簡単かわいい料理です。
対象 中能生小学校児童
定員 12人
参加費 300円



◇中能生グラウンドゴルフ大会(個人戦) 10月14日(土) 8時30分から11時30分まで

- ところ 中能生小学校 グラウンド
対象 中能生地区在住の方(18才以上)
定員 48名(申込順)
参加費 100円
持ち物 飲み物、タオル、帽子、運動に適した服装。(荒天時：上履き)
申込期間 9月11日(月)から9月29日(金)まで。
その他 荒天時は小学校体育館でスカットボールを行います。



能生地区公民館

申込み・問合せ先：566-3371

◇健康ウォーキング 9月25日(月) 8時30分から11時30分(予定)[予備日 9月28日(木)] ～能生小学校恒例の「わかし歩こう会」で旧木浦小学校まで 歩きませんか～

集合時間 8時30分
集合場所 能生体育館 駐車場
対象 能生小学校区内の方ならどなたでも
申込み 不要
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、帽子
主催 能生地区まちづくり推進協議会



小泊地区公民館

申込・問合せ先: 566-5314

◇スカットボール大会 10月17日(火) 9時30分から11時

ところ 小泊地区公民館 2階
対象 小泊地区にお住いの方
参加費 無料
申込み 10月4日(水)までにお申込み下さい。



◇みんなで作ろう芋煮会 10月25日(水) 11時30分から

ところ 小泊地区公民館 駐車場(荒天の場合 1階会議室)
対象 どなたでも
参加費 無料
申込み おおよその人数把握の為 10月18日(水)までにお申込み下さい。

上南地区公民館

申込み・問合せ先：568-2533

◇出前講座「健康寿命をのぼす料理教室」 10月3日(火) 9時30分から12時30分まで

ところ 上南地区公民館 ※健康ポイントラリー対象
内容 健康的でバランスのとれた献立作り適正な塩分のとり方について 講話と調理実習
対象 上南地区の方ならどなたでも
講師 市栄養士 小笠原智美さん
定員 12名
参加費 300円
申込み 9月25日(月)までにお申込みください。
その他 当日の朝作ったみそ汁の塩分を測りますので小容器に入れて持参ください。



木浦地区公民館

申込み・問合せ先：566-5421

◇木浦地区グラウンドゴルフ大会 9月23日(土・祝) 8時30分から12時まで

ところ 旧木浦小学校 グラウンド
内容 グラウンドゴルフ大会(雨天時:体育館でスカットボール大会)
対象 木浦地区在住の方ならどなたでも
参加費 無料
申込み 1チーム3～5人で編成し、9月13日(水)までにお申し込みください。個人での参加も可能です。公民館へお申し込みください。



◇ふるさとウォーク 10月9日(月・祝) 8時30分から12時まで

内容 ふるさとの探訪・健康ウォーク 百川地区周辺を歩きます。
対象 木浦地区在住の方ならどなたでも(幼児・小学生は保護者同伴)
参加費 無料
申込み 9月29日(金)までにお申し込みください。

《敬老の日 読書のすすめ 2023》

9月18日は敬老の日。『敬老の日・読書のすすめ』は「心ゆたかに生涯読書」を目標に、読書をより楽しんでいただけるよう、全国で進めている運動です。「本を読むと若くなる」「本を読むと美しくなる」・・・とされています。本を読むことが頭の体操になり、また、心が豊かになることでより輝きが増すのだそうです。能生図書館でも、年齢を重ねた今だから読みたい本、素敵に年齢を重ねるために今読みたい本を、読書推進運動協議会の推薦図書とともに展示コーナーにてご紹介しています。お気に入りの本とともに、豊かな時間をお過ごしください📖

◆展示リスト◆

『102歳、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方』石井 哲代//著

『よき時を思う』宮本 輝//著

『瓢箪から人生』夏井 いつき//著

『老いも死も自然がいいね 80歳現役看護師の挑戦』江森 けさ子//著

『落語に学ぶ老いのヒント 長い老後をいかに生きるか』稲田 和浩//著

『英国女王が伝授する70歳からの品格』多賀 幹子//著

・・・他多数

能生児童館情報

能生児童館 電話 566-5581

シャボン玉遊び

日時：9月16日(土) 午後2時から
 会場：児童館西側広場
 内容：理科センターの陸川先生に大きな、大きなシャボン玉や長く飛び続けるシャボン玉の作り方を教えていただきます。
 申込みはいりません、どなたでも参加できます。みんなで楽しくシャボン玉で遊びましょう♪



9月の休館日はありません。

開館時間

土・日・祝日 9:30から17:00

平日 13:00から17:00

こども料理教室

日時：10月7日(土) 午前10時から
 会場：能生楽習館 調理室
 メニュー：簡単煮込みハンバーグ、中華風ごま酢和え、コンソメスープ、ノンオイルサツマイモチップス

参加費：300円

定員：小学生のみ先着16名

申込み：9月20日から



お知らせ

児童館では9月23日(土)に14時20分からマジックショーを開催します！
 披露してくださるのはおなじみのひげのおじさん(福田様)です。入場無料、みんなで見に来てくださいね。

