糸魚川地区公民館
公民館だより
令和5年（2023）
2月号
NO. 335
発行：糸魚川地区公民館
TEL/FAX 025-552-0002
■発行日 / 2月 25日発行 ■住所 / 〒941-0067 糸魚川市横町1-14-1 ■E メール / itoko@bz04.plala.or.jp

おとう飯料理教室

２月１５日水曜日、今年度最後の教室を開催しました。男性が料理をするに当たって感じる、技術的・心理的ハードルを少しでも下げることを目指してきました。

全６回の講師を務めていただいた渡辺光実さんから、料理の基本や知って得する料理の裏技などを毎回教えていただきました。

味や見た目がグンとアップ！家でお店の味にチャレンジします！

【参加者の感想】

- 一見難しそうなメニューが、簡単にできることを知り、大変勉強になりました。ある程度料理ができるようになることは、必要かと思います。
- 簡単・節約メニューを教えていただき、自分のレパートリーを豊かにできたらと考えています。
- 毎回楽しく参加させていただきました。家族も喜んでいます。
- 脳の活性化には大変役立ちます。毎回発見があって楽しかったです。

2月号 募集＆お知らせ　糸魚川地区公民館 ☎025-552-0002

薬に関する講演会

薬の正しい飲み方や使い方、食生活と薬の関係などについて、専門家から話を聞きます。薬と健康について見直す機会になればと願い開催します。

▹と　　き　３月２３日（木）
　　１４：００～１５：３０
▹と こ ろ　糸魚川地区公民館 2F 大研修室
▹講　　師　薬事衛生指導員　清水　貴之　様
▹テ ー マ　「薬の正しい飲み方・使い方」
　　「お答えします　薬の疑問」
▹対　　象　成人　　▹参 加 費　無料
▹申 込 み　電話･FAX または直接、公民館へ
　　申込締切日：３月１３日（月）
▹そ の 他　講師への質問用紙は公民館窓口に
　　用意してあります。

公民館展

今年で48回目を迎える公民館展。糸魚川地区公民館で生涯学習活動を行っている団体の作品を展示します。日頃の成果を発表し、学ぶ喜びを多くの方々にお伝えできたらと思います。

▹と　　き　６月３日（土）～ ６日（火）
　　９：００～１７：００
　　※６日（火）は１５：００まで
▹と こ ろ　公民館 3F 大ホール
▹展示作品　絵画、絵手紙、短歌、手芸、切り絵など

●出展を希望される団体・サークルは、公民館事務室までお申し込みください。
　申込締切日：３月１０日（金）

●新型コロナウィルス感染予防のため、内容の変更や、中止する場合があります。

公民館利用団体会議のご報告

日頃は糸魚川地区公民館をご利用いただき、ありがとうございます。
当館では１月２６日（木）に公民館利用団体会議を開催しました。利用団体の皆様が出席しやすいよう、昼の部と夜の部の２回、同じ内容で行い、合わせて６０団体が出席されました。
この席で、来年度の年間定期利用の申し込みについての説明と、公民館使用にあたってのお願いをお伝えし、皆様からのご意見もお聞きしました。

～　利用団体からの主な質問・ご意見に対する回答　～
（当日の質問及び事後アンケートから）

●当日になって、利用時間を延長してよいか。
　→ その部屋が空いていれば、延長は可能です。ただし使用料を支払っている団体は、延長料金を納めていただきます。

●大ホールの利用でステージを使わない場合は、幕を閉めておいたほうが冷暖房の節電になるのではないか。
　→ 貴重なご意見、ありがとうございます。幕は通常は閉めておくようにします。空けたい場合は、事務室にお申し出ください。

●当日に使用届、使用日誌と２種類の書類を書かなければならない、.簡略化できないか。
　→ 現在、当日に書いていただく書類の簡略化に向けて検討しています。

●公民館展で、個人の制作物、趣味のものなどを展示してもらえるか。
　→ 公民館展は、日頃から当館を利用している団体の活動成果を発表するという趣旨の催しであり、個人的な出品は受け付けておりません。しかし、趣味で作ったものなどを皆さんに見ていただきたい場合は、ご相談ください。

事業報告 ～1・2月～

おみちよう料理教室

1/28（土）

粗びき肉と背油も入れて！

月徳飯店店主の月岡浩徳さんを講師にお迎えし、横浜中華街のシュウマイを実習しました。肉の臭みの消し方や、美味しい食感の技を学びました。

ふるさと大学⑧

2/7（火）

長い変遷を経て現在に至る！

市都市政策課の金子真理子さん、竹田しをりさんから、「糸魚川の鉄道の歴史」という題で、北陸線や大糸線の歴史についてお話しいただきました。

シニア男の料理教室

2/9（木）

買い物が億劫になる寒い日に…

缶詰や余り野菜の活用レシピ！

通年受講の最終回となる今回は、月岡恵子さんに、鮭缶のちゃんちゃん焼き風、高野豆腐煮、マフィンの３品を教えていただきました。

2月はバレンタイン♪マフィンにはチョコチップをトッピングしました。「孫に喜ばれる」と参加者のやる気アップ。

☆皆勤賞の皆さんです☆

【一年の成果】

薄味に慣れ、家庭でも進んで調理場に立つなど、健康的で生き生きした生活が習慣化しました。

自衛消防訓練

2/17（金）

消火器の使い方ワンポイント ～あわてない～

積雪期に利用者の安全を確保するための避難訓練を実施しました。FD 金曜会とひまわりの会の皆様からも協力をしていただきました。

今回は糸魚川消防署の方から指導していただきました。スモークマシンで室内を煙で充満させた中を歩いてみるなど、煙の恐ろしさを身をもって体験することができました。

【協力していただいた方の感想】

・煙が部屋に充満すると、ほとんど周りが見えなくなり、外に出るのが難しかった。あらためて火災時のこわさを感じた。

・消火器の使い方は以前に講習を受けたはずだが、よく覚えていなかった。何度もくりかえして覚え直すことが大切だと思う。

・避難の基本を学んだが、実際にはいつどこで火災が起こるかわからないので、自分でもいろいろな場合を想定してみる必要があると思った。

各地区でいきいきと暮らしている方々をご紹介するコーナーです

いきいきー No.277

建部　久美子さん　（ 一の宮 ）

ペーパーフラワーで元気に！

手指や脳の機能維持に役立ちます

➢ ペーパーフラワーを指導されていますね…

退職後、「ぬり絵教室」のサークルに参加し、各先輩方の仲間入りをさせていただきました。ある時、ぬり絵以外にトライしようということで、ペーパーフラワー作りの経験を活かし、皆さんにご紹介しています。紙を切って・折って・貼り、形にするまで手先と頭を使い、おしゃべりしながら楽しく作っています。

➢ テーマはありますか……

春夏秋冬の季節ごとに咲く花を中心に、明るい作品に仕上げます。個人差が新しい発見になり、経験豊富な皆さんから刺激を受けています。愛着の持てる花を手づくりし、お気に入りの場所に飾っていただいています。

➢ 健康のために心がけていることは……

毎日 7 千～8 千歩を目安にウォーキングしています。お気に入りは、新潟県健康ウォーキングロード 美山公園散策コースで、四季折々の自然の中を散策しながら、花見やもみじ狩りを楽しんでいます。落ち葉のじゅうたんを歩くぜいたく感と、遠くを望む日本海の景色を眺めて心を癒し、足を鍛えています。

➢ 民生委員を引き受けられましたね……

仕事にかまけて地域への関心や関わりが薄れていましたが、人とのつながりの大切さと皆さんの暮らしを守るお手伝いができればと思い、お引き受けしました。お話しを伺いながら、相手に起こったことを自分に置き換えて考え、人生の勉強をさせていただいています。3 年前に母を見送り、自分の母に対する感謝の気持ちで皆さんに接しています。早く顔を覚えていただけるように、努めていきます。

地区の窓　No.11 寺 町

親子花火大会

寺町区では、青少協や公民支館の協力を得て、親子花火大会を毎年開催しています。今年度は八月七日(日)に東小学校のグランドで実施しました。当日は約百五十名の親子が参加し、子どもたちは手渡された花火に火がつくと、真っ暗な中に自分や友だちの顔が明るく照らされて、自然と笑顔がこぼれました。真夏の夜のイベントを家族の皆さんとおおいに楽しみました。

マナビィナビ

No.11 ぐるーぷ・しゃぼんだま

とにかく、取柄は陽気だけ！

〈松澤　純一〉

こんにちは！ぐるーぷ・しゃぼんだまです。いつ消えるかわからない事から、こう名付けました。あれから二十年余、まだ続いています。主に、若かりし頃に歌った曲を中心に歌っています。若い人が入らない訳です。でも、若さだけは…。

とにかく、おばさんパワーのすごい事！笑い声にも迫力があります。写真を見て想像してみてください。失礼しました。

問合せ先 ✆ 552-0002 公民館