糸魚川地区公民館
公民館だより
令和5年（2023）
9月号
NO. 342
公民館だより QR コード

■発行日 / 9月 25 日発行 ■住所 / 〒941-0067 糸魚川市横町1-14-1
■TEL / FAX 025-552-0002 ■Eメール / itoko@bz04.plala.or.jp

親子運動あそび教室

「段ボール箱を
できるだけ遠くへ！」

会　場：公民館 大ホール
開催日：８月２７日（日）

「スクーターボードをバランスよく！」

健康運動指導士の樋口和子さんを講師に迎え、運動あそび教室を開催しました。親子 7 組が参加。障害物あそびでは、「わたる」「くぐる」「のぼる」「ゆれる」など幼児に必要な基本的な運動要素が盛り込まれた運動あそびを体験しました。また、段ボール箱を雑巾のように押してホール中を駆け回り、トンネルをくぐったり、親子で競争したりして楽しみました。盛りだくさんの内容の中に、子どもの身体を鍛えるもの、感覚や考え方を育てるものがあり、家でのスキンシップ(遊び方)のヒントがたくさん詰まった運動あそび教室でした。参加者からは、「とても充実した楽しい時間でした。」などの感想が聞かれました。

※講師の樋口和子さんについて、４面「人いきいき」のコーナーでご紹介させていただきます。

8月号 募集＆お知らせ　糸魚川地区公民館 ☎025-552-0002

第7回 おみちよう祭　入場無料

公民館を利用している団体･サ-クルの活動成果発表会です。様々なジャンルの舞台をご覧ください。

▹と　　き　１０月　１日（日）
１２：１５～１２：４５（開場･受付）
１２：４５～１２：５０（セレモニー）
１２：５０～（発表開始）

▹出演団体　（出演順）

①社交ダンス友の会
②糸魚川フォークダンスサークル
③モキハナ糸魚川　④日本詩吟隆楓会
⑤ぐるーぷ・しゃぼんだま　⑥民謡声荒会
⑦嘉兵衛の篠笛練習会　⑧ささゆりコーラス
⑨糸魚川太極拳協会
⑩糸魚川チアリ-ディングクラブ　⑪糸魚川小唄保存会
⑫日本詩吟学院　⑬レア ナニ アロハ
⑭相馬御風の短歌（曲）を歌う会

ふるさとマナビィ教室　植栽体験教室

森林は、私たちの生活を支え、豊かにする大切な存在です。伐採跡地への植栽体験をとおして、循環する林業や森の大切さを学びます。

▹と　　き　１０月２８日（土）9：00～12：00
▹と こ ろ　大和川生産森林組合　所有林
現地集合

▹指 導 者　地域振興局・市役所職員
▹参 加 費　無料
▹対　　象　小・中学生（保護者の同伴 OK）
▹申 込 み　電話・FAX または直接、公民館へ
※詳細は、申込者に文書でお知らせします。

輪投げ大会　天寿会･シルバー学級共催

健康増進と親睦が目的の、リラックスした大会です。皆さんのご参加をお待ちしています。

▹と　　き　１１月１６日（木）
受付８：３０～　開始９：００
▹と こ ろ　亀が丘体育館（予定）
▹参 加 費　１００円
▹得　　点　５ゲームの合計得点　個人戦です。
▹申 込 み　10 月になりましたら、各地区老人会から回覧が回ります。申し込みは各地区老人会または直接公民館へ。

子育ておしゃべり広場

「遊び」は子どものやってみたいから始まるもの。大人が決めるものではない。子どもとおもちゃを作って遊びながら、子育てについて一緒におしゃべりしませんか。

▹と　　き　１０月１２日（木）10：00～11：30
▹と こ ろ　糸魚川地区公民館 2F 和室
▹講　　師　齊藤　里沙さん
おもちゃコンサルタント　プレーパーク代表
▹内　　容　身近なものでおもちゃを作って遊ぼう
＆ おしゃべり会
▹対　　象　0～3 歳の幼児とその保護者
▹定　　員　親子 10 組（先着順）、参加無料
▹申 込 み　電話・FAX または直接、公民館へ

ニュースポーツ教室

子どもスポーツフェスティバルで実施する「スカイクロス」という競技の内容、ルール、上達方法について楽しく教えていただきます。2回開催します。

輪投げとゴルフが融合したようなスポーツです

▹と　　き　①１０月　８日（日）
②１０月１５日（日）
ともに 10：00～11：30
▹と こ ろ　糸魚川地区公民館 3F 大ホール
▹指 導 者　スポーツ推進委員、他
▹参 加 費　無料
▹対　　象　小学生
▹申 込 み　開催日の前日まで
電話・FAX または直接、公民館へ

子どもスポーツフェスティバル

今までの綱引き大会に代わり、ニュースポーツ競技の「スカイクロス」を実施します。年齢や体力に関係なく楽しめます！個人戦で競い合います。

▹と　　き　１０月２９日（日）
９：００～１２：００
▹と こ ろ　糸魚川東小学校体育館
▹内　　容　「スカイクロス」の説明及び競技
▹指 導 者　スポーツ推進委員、青少年部員
▹対　　象　小学生　▹参加費　無料
▹申 込 み　１０月２３日（月）まで
電話・FAX または直接、公民館へ
※各地区の小学生と、小学校 PTA 会長さんに、開催案内のチラシを配布します。

事業報告 ～8・9月～

シニア男の料理教室

8/3（木）

季節の具材を5種類乗せて！

月岡恵子さんに、郷土料理の笹寿司の作り方を教わりました。特製の箱に笹を敷き、酢飯の上に具を並べ、その上から重しで押して完成です。

第２回支館長会議

8/25（金）

他地区のことが参考になる！

各支館長から、年度前半の活動状況と、後半の計画についてを報告してもらいました。それぞれの活動は、コロナ禍前の状態に戻りつつあります。

健康づくり教室

9/2（土）

栄養バランスも味も共にグッド！

健康増進課の小笠原智美さんから「食事の適量と栄養バランス」について教わり、「鮭のきのこあんかけ」や「具だくさんスープ」を調理して味わいました。

ふるさとマナビィ教室　地魚教室

9/9（土）

小中一緒に体験しました！

上越漁協能生支所の漁業士さんから、ノドグロとレンコ鯛のさばき方を教わりました。魚の命に感謝し、ふるさとの海の恵みをいただきました。

利用予約　公民館からのお知らせ

「公民館の予約受付等について」

◆ 予約・使用料の支払い等 ◆

・平日の 8:30～17:00 の間に、職員が受け付けます。

◎時間・日にちの変更、キャンセルについても、基本的に職員が上記の時間内で対応します。

◎管理員は、予約の受付ができません。部屋の空き状況のみお知らせします。

「リサイクル回収等について」

◆ 下記のリサイクル品を回収します ◆

◎蛍光灯　◎電池類　◎ライター類

☆その他に、廃食用油の回収をします。容器に入れ、フタをしてください。

★上記以外の家庭用のゴミ、カン・ビン・ペットボトル・アルミ缶・スチール缶・紙類・プラスチック類・金属類の持ち込みは、ご遠慮ください。

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

人いきいき No.284

樋口　和子さん　（ 健康運動指導士 ）

「遊び」は「学び」！

未来を切り拓く子どもを育む！

➢ 子どもを取り巻く環境ついて……

長年こどもの運動指導をする中で、体の使い方が「何か変」と感じることが増えています。体を支える力が弱い、転びやすい、じっと話を聞けない。他にも、姿勢が悪い、やらないうちから「無理」と言って諦めてしまうなど、その状況は加速度的に増えていると感じます。原因として、便利になったこと、体を使って遊んでいないことや、大人が先走って「手出し・口出しのし過ぎ」などです。経験する機会が減っている中で、コロナの影響もあると思っています。

➢ 子どもの体作りは……

体の動かし方や意欲の土台は、乳幼児期が一番大事です！赤ちゃんの寝返りやハイハイなどの動きは、体を支えるための体幹の力を育てます。歩けるようになってからは、たくさん動いて遊ぶことで、筋肉や神経、感覚も発達します。特に神経系の発達は、5～6 歳で大人の 8～9 割まで発達するため、幼児期に多様に動くことで、器用に動ける身体になります。

➢ 子どもにとっての運動遊びとは……

子どもは遊びを通して、たくさんの経験を積んで育ちます。理屈ではなく、上手くいかない経験も含めて自ら経験することで、体の動かし方や挑戦する気持ち、やり抜く力と忍耐力などが育ちます。できた時の「どや顔」は、キラキラ輝いていて、次の挑戦につながる自信になります。子どもにとっての遊びは、生き抜く力を育てる学びと言えます。そのための環境づくりは大人の役割です！

糸魚川の子どもたちの心と体の土台づくりのため、さまざまな能力や感覚を伸ばす運動遊び教室を立ち上げて活動しています。

地区の窓　No.18 新鉄

山乃井神社夏季例大祭

毎年七月十九日に、新鉄山乃井神社の夏季例大祭宵宮がとり行われます。この日は新鉄在住の子どもたちは、地区行事の一環として学校を早退させてもらい、神社に集合して樽みこしをかついで区内を行脚します。しかし今年は雨天のため残念ながら中止となり、記念写真を撮ってお菓子を配ってもらい、終了となりました。来年は元気いっぱいで区内を行脚したいと思います。

マナビィナビ No.18

大正琴 華生（はなき）

発足二十八年！

大正琴の華生です。平成八年七月に活動を始め、今年で二十八年を迎えます。

「平均年齢」イコール「高齢者」の会です。演歌・童謡・ワルツ等々、ワクワク、ドキドキしながら練習しています。

上越大会・県大会・全国大会を目標に、日々練習に励んでいます。今年の四月には、全国大会で横浜に行き、江の島方面の観光も楽しんできました。ボランティア活動も頑張ります！

問合せ先 ☎ 552-0002 公民館

〈小柳　ハツ子〉