

公民館だより

令和5年5月

No.535号

うらもと

発行：浦本地区公民館

電話・FAX 555-2503



Eメール

urako@bz04.plala.or.jp

区民ハイキング

期 日 6月11日(日)
集合時間 9:20
集合場所 浦本地区公民館

参加費 1人 500円
持ち物 昼食・飲料
各自必要な物

申込〆切 5月31日(水)

雨天中止

健康ポイントラニー対象事業です。

マリンドリーム能生

～行程～

【行き】貸切バスで能生地域まで移動



バスを降りたら徒歩で

見学場所へ

◆大王あじさい園

◆マリンミュージアム海洋



マリンドリーム能生で昼食

休憩



【帰り】貸切バス マリンドリーム能生 13:30 発

浦本着 14:00 頃着



フレイル予防教室 開催

フレイルとは…介護が必要になる一歩前の状態のことです。

予防することで健康寿命

をのばしましょう！



みいちゃん84歳
家に閉じこもるかちでフレイル予備軍？



極意その壱

手軽な運動



極意その貳

おかずもある食事



極意その参

ゆるやかな社会参加

日時 6月9日(金)

13:30～15:00

会場 浦本地区公民館

講師 福祉事務所職員

内容 フレイル講話

フレイルチェック

(握力・咀嚼力・足趾力のチェック)

足趾力は素足で測ります。

動きやすい服装で、水分補給の飲み物をお持ちください。

申込み不要・無料です。

お気軽にどうぞ！

ハンドメイドサロン

まん丸のくす玉を作ります。



期 日 5月31日(水) 6月1日(木)・2日(金)
時 間 各日 9:00~
定 員 各日 6名
会 場 浦本地区公民館 研修室
材料費 80円
持ち物 のり、ボンド、はさみ、針
申込〆切 5月26日(金)
どなたでもご参加いただけます。

ざる菊栽培

今年もきれいな花を咲かせましょう！

黄花は丈夫で育てやすく、初心者向き。剪定の必要もなし！

* お持ちの菊を増やしたい方へ

挿し木 新しい芽が15cmくらいになったら切り、水揚げしてさし芽する。
根が張った頃あいを見て移植する。

肥 料 月1回 化成肥料 8月以降は、リン酸分の多い液肥を。

水 表面の土が乾いたら、たっぷりと。

花の時期は水切れに注意！

花 後 葉が落ちたら根元から切る。

* 公民館でも苗の準備をしています。ご希望の方に差し上げます。

5月末から6月頃には発根していると思います。電話でお問合せください。



みんなのうた広場

5/22(月)

6/12(月)

10:00~

課題曲

チューリップ、早春譜、花の街
おかあさん など

図書入替は5/18(木)です。

浦本俳壇

海上に幾筋もの春の潮

黄砂降るかすみの中の夕日かな

紅白のしだれ梅咲く屋根の上

うぐいすの初鳴き聞いている国分寺

春うららら鋤を持つ手もかるやかに

さえずりの中に我が家懐かしく

年重ね遊びきれない日永かな

紫水

春香

美泉

比呂

ミネ

元子

ミチ子

浦本地区の人口 730 人 (749)

男 357 人 (366) ・ 女 373 人 (383)

世帯数 324 戸 (327)

糸魚川市の人口 39,370 人

男 19,282 人 ・ 女 20,088 人

世帯数 17,169 戸

令和5年4月末現在 カッコ内は前年度同月