

# 磯部地区公民館だより

磯部地区の皆様におかれましては、年末を迎え気ぜわしい日々をお過ごしのことと存じます。平成29年は天候不順に悩まされたうえに、各地でイノシシやクマが出没した1年であったように思います。そんな中でたくましく生きる磯部の皆様に敬意を表しますとともに、多くの方々から公民館活動にご協力を頂きましたことに感謝申し上げます。

来年も皆様にとって良き新年をお迎えできることをご記念致します。

館長 村田勝男

## 事業報告

### 料理で学ぶ生活習慣病予防 11月18日(土)

糸魚川市健康増進課の水澤さんを講師にお招きし、生活習慣病予防の料理教室を開催しました。

前半に「高血圧予防」をテーマにした勉強会を開催し、高血圧によって起こるおそれのある病気などの説明、料理をするときの減塩のコツなどを勉強しました。後半は、実際に減塩メニューの調理実習と試食会を行いました。



### 百川いきいきふれあいサロン 11月28日(火)

百川公民館で実施している「百川サロン」との共催で、「コグニサイズ」を行いました。

コグニサイズとは、認知症予防を目的とした脳トレや軽運動のことをいいます。「ライフケアおれんじ」所長の渡辺さんと一緒に、「2つのことを同時に行う」ゲームを行いました。足踏みをしながら“しりとり”をするなど、すこし複雑なゲームでも参加者の皆さんは大笑いされるほど楽しまれていました。



### 磯部地区ビーチボールバレー大会 12月3日(日)



#### 結果

優勝	筒石 A
準優勝	藤崎
第3位	筒石 B
敢闘	大洞

磯部小学校体育館で、磯部地区ビーチボールバレー大会が開催されました。

ビーチボールバレーはやわらかいボールで行うバレーボールで、バレー未経験の方でも気軽にプレーを楽しむことができます。

小学生から60代の方まで幅広い年代のおよそ60人が参加し、全9チームで白熱したゲームが行われました。





# 行事予定



## お正月切り絵教室

日時 12月22日(金) 午前9時から午後12時まで  
ところ 磯部地区公民館 1階和室  
定員 10名  
参加費 100円  
対象 磯部地区在住の方  
持ち物 なし  
申込み 12月20日(水)までに磯部地区公民館まで



## 新春書き初め会

日時 1月4日(木) 午前10時から午後3時まで  
ところ 磯部地区公民館 1階和室  
参加費 100円(申込不要)  
内容 午前:書き初め、午後:映画鑑賞会  
対象 磯部地区の小学生  
持ち物 書き初めのお手本、習字道具、練習用紙、新聞紙  
その他 書いた作品から1枚を提出していただき、館内に展示します。  
お昼は公民館でおにぎりと豚汁を用意します。



## お知らせ 休館日について

下記の日程で休館とさせていただきます。  
公民館、能生事務所とも職員不在となりますので、ご了承願います。  
期間内に公民館をご利用頂く場合、事前にご連絡いただきますようお願い致します。

休館日  
12月29日(金)から  
1月3日(水)まで

### ★磯部地区公民館 利用申請方法★

- 1, 公民館窓口か電話で、空き状況を確認してください。
- 2, 空きがあれば、窓口で利用申請書を書いて提出してください。  
※PTAや地区など、利用料免除となる団体については申請書の記入が不要となりました。詳しくは公民館までお問い合わせ下さい。
- 3, 受付時間  
月曜日～金曜日 8:30～17:15  
連絡先…磯部地区公民館(電話:025-567-2092)

