



発行日：1月10日 〒941-0007 糸魚川市大和川 6346-1 Eメール yamatoko@bz04.plala.or.jp

謹んで新春のお慶びを申し上げます
本年もよろしく願いたします



大和川地区公民館
管理運営委員会 職員一同



災害時に役立つ！ パッキング料理教室

日時 1月25日(土)
9:30~11:30
会場 大和川地区公民館

パッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯煎で加熱する調理方法です。主食からデザートまで様々な料理を作ることができます。



【メニュー】

- ☆ ツナカレーライス
- ☆ 切り干し大根の煮物
- ☆ りんごのコンポート



参加費：500円
持ち物：三角巾 エプロン マスク
定員：12名
申込み：大和川地区公民館まで



参加者募集！

スマホ教室

日時 2月3日(月)
9:30~11:30
会場 大和川地区公民館

【内容】基本操作とスマホのなんでも相談！

参加費：無料
持ち物：筆記用具
定員：5名
申込み：大和川地区公民館まで



冬の麻雀大会

日時 2月9日(日)
9:00~15:00
会場 大和川地区公民館

今年の幸運はあなたの手にも!!
どうぞふるってご参加ください。

参加費：1,200円(昼食代込み)
申込み：2月4日(火)まで

人口及び世帯数	糸魚川市	男	18,657	女	19,377	合計	38,034	世帯数	17,021
令和7年1月1日現在	大和川地区	男	1,672	女	1,690	合計	3,362	世帯数	1,535



フレイル予防教室

12月6日(金)、糸魚川市福祉事務所地域包括ケア系の職員が講師となりフレイル予防教室を行いました。教室では握力、咀嚼力、足趾力測定で自分の状態をチェック。いつまでも元気に自分らしく生活できる健康長寿のヒントを詳しく教えていただきました。



新年への希望を込めて！ お正月「さげがみ作り」



12月18日(水)、窓の外はチラチラと雪が舞い、雰囲気はバッチリ。

和田克彦さんを講師にお迎えして、お正月に飾るさげがみ作りを行いました。参加者は用意された縁起物の図柄を、カッティングナイフを上手に使って作品を完成させました。

手作り教室「ミニ羽子板」



12月12日(木)、お正月に飾る羽子板を作りました。地の色や飾りはそれぞれ自由に参加者が選び、華やかで個性あふれる素敵な作品が出来上がりました。



12月22日(日)に恒例のかるた大会を公民館で行いました。大和川小学校の先輩が故郷の魅力を伝えるために制作した「大和川かるた」を使って勝負！読まれる札に向かってまっしぐら。にぎやかな声が響き渡りました。

第2部はレクリエーションで、ポッチャとモルックを体験しました。パラリンピックの正式種目になっているポッチャでは、白いジャックボールにどれだけ近づけるか、チーム内で戦略を練り真剣勝負！狙い通りに投げた時はみんなの拍手とともに爽快感を味わえる体験となりました。

最後はスタッフが用意した美味しいカレーをいただきました。