



糸魚川地区公民館 公民館だより

令和7年
(2025)

1月号
NO. 358

発行:
糸魚川地区
公民館
TEL/FAX
025-552
- 0002

■発行日 / 1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



しんぶる

手芸サークル「針布古」
講師 廣川和美さんの作品

チャレンジしていく公民館

明けましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は延べ4万人もの皆様からご利用、事業にご参加いただきました。心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨今は暗いニュースが多く、なかなか心から笑顔になれません。「楽しい時間を過ごせたよ。笑顔になれ元気が出たよ。」と感じてもらえる公民館活動にしたいものです。

今年の干支のへびは脱皮を繰り返しながら成長します。皆様の声を聞き、小さな改善を積み重ねながら「前向きにチャレンジしていく公民館」に努めて参ります。本年もどうぞよろしくお願いします。

館長 池原 栄一
職員 一同

☀ ふるさとマナビ教室 親子豆腐作り教室

上早川地区の豆腐作り名人の指導のもと、大豆から豆腐ができるまでを体験します。完成した豆腐はお持ち帰りいただき、家族みんなで味わってください！

- ▷と き 2月24日(月祝) 9:30~12:00
- ▷と ころ 糸魚川地区公民館 1F 調理室
- ▷指 導 者 原 百代さん 平内 芳美さん
- ▷参 加 費 一 家 族 300円
- ▷対 象 小学生と保護者
- ▷定 員 親子8組(申込順)
- ▷持 ち 物 エプロン、三角巾、飲み物
- ▷申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ
- ▷そ の 他 詳細は後日お知らせします。



☀ スマイルボウリング大会

子どもから高齢者の方まで、だれでも参加でき、笑顔になる楽しい競技です。同じニュースポーツであるボッチャの講習会も行います。

- ▷と き 2月16日(日) 9:00~11:30 (予定)
- ▷と ころ 亀が丘体育館
- ▷指 導 糸魚川市スポーツ推進委員
- ▷参 加 費 100円
- ▷対 象 小学生以上
- ▷服 装 運動のできる服装、内履き(運動靴)
- ▷申 込 み 電話・FAX または直接、公民館へ
- ▷そ の 他 水分補給の飲み物をご持参ください。



公民館からのお知らせ

「団体育成補助金について」

- ・糸魚川地区公民館では、当館を利用して活動が続いている団体の中から、毎年2団体を選定して、補助金を交付しています。

☆令和6年度の対象団体

- ・La madre(ラ マドレ)と糸魚川市太極拳協会の2団体が補助金の対象団体となりました。
- ・今後も、糸魚川地区公民館を利用する団体を対象に、本補助金事業を実施し、皆様の活動を積極的に支援してまいります。

「青い海と石の町から」を歌う会より ♪ 一緒に歌いませんか ♪

2/10・2/17・3/3・3/10 全月曜日

時 間: 14:30~15:30

と ころ: 糸魚川地区公民館 3階 大ホール

参加費: 無料

共 催: 童謡・唱歌を歌う会

問合せ: 糸魚川地区公民館 ☎/☎552-0002

※参加希望の方は、直接公民館へおいでください。



1996年「きらら青海」落成記念として、音楽劇青海音ものがたり「石の聲(こえ)・記憶」が町民参加のもと上演されました。
その主題歌『青い海と石の町から』を歌い継いでいます。
指導: 武田 尚子 ピアノ: 猪又 久美



職員の永年勤続全国表彰



この度、当公民館の近藤美和子副主事が、全国公民館連合会より永年勤続職員表彰を受賞いたしました。今後も、地域に根ざした活動を通じて、皆様にご貢献できるよう、尽力してまいります。

公民館の利用について

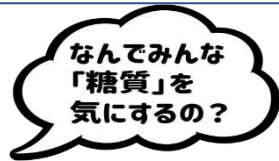
- 利用時間: 午前9時から午後10時まで (30分単位)
- ご利用に際しては、事前に事務室窓口に設置の「使用届兼使用日誌」の使用前記入欄にご記入をお願いします。ご利用後も、再度同紙の使用後記入欄にご記入ください。
- 注意事項
 - ・ご利用時間厳守をお願いします。
 - ・忘れ物がなにかご確認ください。
 - ・冷暖房のスイッチをご確認ください。
 - ・ごみはお持ち帰りください。



元気いきいき教室

12/19

(木)



栄養士の月岡恵子先生から糖質について教えていただきました。その後、本格的なお正月料理の伊達巻と飾り寿司に初挑戦しました。

今年の正月は手作りするぞ！

新年交礼会

1/18

(土)

新年のご挨拶！ 令和7年公民館新年交礼会を開催

本年は、今年度事業の講師をしてくださった方々、協力員の皆様、市議会議員の皆様、そして各地区の区長様並びに、公民館役員の皆様、天寿会・青少協関係者の皆様など、100名近くの方にご参加いただきました。

会場は、新年のご挨拶とともに華やぎ、参加者同士が和やかに語り合う温かい雰囲気に包まれました。

一年間の活動の振り返りや、今後の公民館の更なる発展に向けた意見交換など、活発な意見が交わされました。



皆で市民憲章を唱和しました
力を合わせ活気あふれる一年に！



ガス代節約のお願い



公民館の暖房はガスを使用しています！

節電・節水はもちろん、ガスも大切に！

☆ 節ガスできること

- ・室温の設定：室温は、20℃を目安に設定しましょう。厚着をして、暖房器具の温度を少し下げただけでも、大きな節ガスにつながります。
- ・ドア・窓の閉め忘れ：外気との温度差が大きい冬は、ドア・窓からの熱の逃げが大きくなります。閉め忘れがないか、こまめに確認しましょう。
- ・照明の消し忘れ：照明も、こまめに消すことで、電気だけでなく、ガス消費量の削減にもつながります。ご協力をお願いします！

災害（地震・津波・風水害等）発生時の対応

公民館は、地震・津波・洪水・土砂災害 発生時の「指定緊急避難場所」です。（海拔 10 ㍎）

ペットと避難する場合は、ケージ、非常食の準備をお願いします。飼い主としてできることを考えてみましょう。



○大切なこと

- ・災害発生時の行動について、家族でよく話し合い、避難場所や集合場所などを確認しておきましょう。
- ・非常持ち出し品の備蓄状況を定期的に確認し、必要に応じて補充しましょう。
- ・地域で行われる防災訓練に参加し、いざという時のために備えましょう。

預に町皆が災
け、区様閉害
し公、がま等
て民新避つの
あ館七難て非
りの区でい常
ま入のきる時
す口代る場に
。の表よ合、
鍵のうで公
を方、も民
お々横、館

いきいき

No.300

菊池 真希子さん

横町在住

椅子バレエで介護予防を！！

ずっとと元気を目指しましょう！



➤ 横町での新しい生活はいかがですか……

昨年の一月に起きた能登半島地震で、以前住んでいた京ヶ峰地区の家が被災し、横町地区へ移りました。糸魚川に移住前は富山県に住み、その前はドイツのバレエ団に入団してドイツで生活していました。糸魚川は地元の食材が豊富で、特に海鮮が本当においしくて大好きです！お米もさすが米どころで、香りや風味が非常に良く、以前より食べる量が増えてしまいました(笑)。

➤ バレエ教室を開設されましたね。……

6歳からバレエを始め、15歳でローザンヌ国際バレエコンクールに挑戦。その後はオランダ、イギリス、フランスで研鑽を積みました。プロのダンサーとして限界を感じ、一旦バレエの世界から離れる時期もありました。それでも、情熱は消えず、現在は、“Itoigawa City Ballet”を主宰し、「キッズ英語バレエ教室」や大人向けの「エンジョイバレエ教室」、シニア向けの「椅子バレエ教室」など、幅広い世代にバレエの楽しさを伝えています。時間を見つけては、介護施設でボランティアとして椅子バレエの指導もしています。

➤ バレエの魅力と健康への効果は…

年を重ねると、体が動きにくくなるのが悩みですが、バレエはそんな悩みを解決する運動です。体を動かすことで筋肉が付き、姿勢がよくなり、内臓機能も活性化されます。さらに、運動機能の低下を防ぎ、フレイル予防にも効果が期待できます。幼少期からバレエを始めることで、心身ともに健やかに成長できると考えています。しかし、現状では生徒数が少ないことが課題ですね。

➤ 今後の目標について……

子どもたちがもっと増えたら、高齢者施設を訪問して、公演活動を行うのが夢です。高齢者の方々に喜んでいただき、子どもたちは日々の努力の大切さを実感できるでしょう。バレエを通じて、地域に笑顔と活力を生み出し、生涯健康な身体づくりをみんな目指したいと考えています。

地区の窓

No.34 清 崎

お宝発見？

昨年、恒例の春のハイキングでは、列車に乗って親不知駅まで行きました。そこから海岸まで歩き、さっそく翡翠探し。天候にも恵まれ絶好のお宝発見日和でした。大人も子どもも夢中になって石拾いをしましたが、残念ながら翡翠は拾えませんでした。しかし糸魚川で見られない石などをジオパークガイドさんに教えていただき、地元のすばらしさを発見できました。



熱心に翡翠を探しています！

マナビィ ナビ



No.34

シェルブルー友の会

問合せ先 ☎ 552-0002 公民館

皆様 明けましておめでとうございます。
シェルブルー友の会では、毎年一回ビーチホールまがたまで、発表会を開催しております。今年は節目の十回目となります。そのために、地区公民館を利用させていただきました。練習しております。今年も来場される皆様から、少しでも喜んでいただけますよう、会員一同、張り切っております！

懐メロから最新ヒットまで！

へ 会長 近藤 信行

