



竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～



令和7年 1月 10日

第154号

上南地区公民館：568-2533

年頭の挨拶

令和7年の干支はへび年の「乙巳(きのとみ)」だそうです。これは易でいうところの「風水渙(ふうすいかん)」で船が帆に風を受け、水の上を進んでいく様子を現しその悠然と進む船姿は人々に希望と安心感を感じさせ繁栄を期待させるものだそうです。水上に順調に風を吹かせ上南船が遅しく前進していけるよう職員一同頑張っています。

今年も公民館活動へのご参加、また行事へのアイディアの提供をよろしくお願いいたします。 職員一同

冬休みわくわく体験



いよいよ型抜き!シートからはがすのがなかなか難しい



アーモンドを抱いたくまがきれいに焼き上がりました

冬休み初日で Xmas イブの 12 月 24 日、くまのクッキー作りに 11 名の児童が挑戦。材料を計るところから始めて、生地を混ぜ、型を抜いていきます。「クッキー作るの久しぶり～」と言いながら、粘土感覚で作っていきます。クマ以外のオリジナルクッキーも出来上がりました。

講師の伊藤杏奈さんが事前に焼いてきてくれたツリーのクッキーにチョコペンやアラザンで飾りつけもでき手作り満載のクリスマスを楽しみました。



卵の白身と黄身、上手に分けられるかな?



午後からは榎藤後老人クラブの皆さんとトリコロキューブの体験会。ルールはチームのサイコロを同じ色のシートに入れると得点になる【ゲット】と違う色のシートに入ると相手のチームの得点になってしまう【ギフト】で合計得点を競います。



点数の高いところにボールがいくと歓声が上がリ、相手チームのところに行くと悔しがるゲームに子どもも大人も楽しむことができました。

能生谷ビーチボールバレー大会



能生谷3館主催の最終事業が12月8日能生体育館であり10チームが白熱した試合を展開しました。

最近は中高生がチームを作って参加してくれるようになり、若いパワーを発揮し大会を盛り上げてくれています。

大会結果

優勝: MOB

準優勝: みなみ

第3位: TMKN.Ranger



健康づくり体操

お口を鍛える体操、おもわず笑いが飛び出します



12月10日、シニア向けの健骨体操を出前講座の人気講師、元気いっぱい伊藤永子さんから教えていただきました。22名の参加者は体も気持ちもリフレッシュできたようです。2月25日にもう一度実施します。ぜひご参加ください。



上南地区公民館の イベント情報とお知らせ



第11回上南ふれ愛

キャンドル祭り



昨年の絵柄はたつのこ！今年はどんな絵柄かな？

日 程：2月1日(土) ※荒天中止
 ところ：南能生小学校 グラウンド
 内 容：雪面にローソクで(南能生小学校児童の絵を元に)幻想的な絵を描き、冬の美しさや楽しみを味わう。スカイランタンや花火、そりゲレンデ、イルミネーション、子どもにお菓子まきなどをおこないます。

予 定：17:00～ 開会
 17:15～ ローソク点灯
 17:30～ 喫茶
 (3F コーヒー提供、ケーキ販売)
 18:20～ スカイランタン
 18:30～ お菓子まき
 18:40～ 花火
 18:50～ 終了(予定)

甘酒無料サービス
 ひだまり
 ワンコインウドンの販売

主 催：上南地区公民館・上南地区地域づくり協議会

上南地区公民館杯

囲碁大会

日 時：2月11日(火・祭日) 9:00～15:00
 ところ：上南地区公民館 研修室
 対 象：どなたでも
 参加費：500円
 申 込：不要です。
 当日会場へお越しください。
 その他：ハンディ戦として、6局打ちで順位を決定します。(お昼のうどんを斡旋できます)



出前講座

健康寿命をのばす運動教室

日 時：2月7日(金) 午前9:30～11:00
 ところ：上南地区公民館
 内 容：骨密度を増やし骨粗しょう症を予防する運動
 講 師：市健康増進課 高橋正章先生
 対 象：能生地域の方ならどなたでも
 参加費：無料
 持ち物：タオル、水分
 定 員：15名
 申 込：1月31日(金)までに上南地区公民館へお申し込みください。(568-2533)



じょうなん

あっぱれ！ ※敬称略

- ・木浦地区公民館スポレック大会 12/15(日)
 旧木浦小学校体育館
 準優勝 小林 虹心(楨)
 第3位 柴田 尚徳(高倉)
- ・JA えちご上越 詩季彩暦
 フォトコンテスト入選作品
 小笠原 力(溝尾) 10月「権現岳のふもとで」



公民館長公募

任期満了に伴う館長の公募をします。
 公募期間：1月10日～1月31日(金)
 届出場所：上南地区公民館へ直接または電話・FAXで届け出る。
 ※詳細は後日回覧でお知らせします。

