



たざわ地区公民館だより 特別号

〒949-0303 系魚川市大字田海13番地2

☎ 025-555-7575

✉ tazawako@bz04.plala.or.jp



令和6年度 8月～3月事業報告

青少年対象事業

共催：田沢小学校/田沢地区公民館
協力：系魚川ジオパーク協議会
講師：郡山鈴夏さん
2030SDGsカードゲーム公認ファシリテーター



～未来につながるチカラになる～

体験!SDGs
9/7(土) 6年生 33名

田沢小学校のフリー参観日に実施。
保護者や地域の方々もSDGsに関心を寄せていました。
SDGsとは?を講師から分りやすく学び、カードゲームをする
中で、世界の状況メーターを変えたように、現実でも自分の行動
が世界の状況を変えることができる大切な存在であることを体
感しました。

【子どもたちの感想】

●前半に社会が少なくて嫌だと思った。後半社会
が伸びて私たちの頑張りが役立っているとわかり
嬉しかった。●今自分たちができることを探して地
球の未来を変えられるようにしたいと思った。

SDGs達成率が95%と驚き
の高さ。チームの目標達成より
も世界の状況をよくするプロ
ジェクトのために声を出して活
動するチームが現れ、多くの
チームの意識が世界の状況
へと向きました。目標をもった
協力と交渉が、活発に行われ
てとても印象的でした。



★マイちゃんのパネルシアターでげんきっき★
1/22(水) 53名

共催：田沢幼稚園/田沢地区公民館
出演：上田磨衣子さん
演目：まんまるさん、大きな大根 他

児童文化財であるパネルシアターを楽しむ



子どもたちの自由な発言を受け止めて、コミュニケー
ションをとりながらマイちゃんが子どもたちと一緒に繰り
広げる歌や物語の世界。

一緒に歌いだす! 発言する! 世界に引き込まれる!

地域の幼稚園と共催することにより、多くの子ども
たちに楽しんでもらうことができました。

年長児は年少の時に体験したパネルシアターを覚え
ていてマイちゃんとの心の距離がより近くに感じました。

成人対象事業

趣味いろいろ ～ 己書体験教室 ～
8/24(土)、8/31(土) 17名

講師:松本秀美さん
日己書道場 道場師範
己書楽寿道場 代表

自由な筆使いで脳が喜び描く楽しさを体験する

1回目は、講師が用意した多くのお題から描きたいものを選び、「絵馬」「ハガキ」「色紙」に描きました。2回目は、絵の具を何色も使った「いろは歌」がお題でした。講師からバランスを整える方法や、表現するコツなどを学び作品が完成しました。参加者の笑顔と共にどれもスツと心に届く作品で素敵です。青海美術展に出展しました。



趣味いろいろ ～ レザークラフト ～ 10/5(土) 7名

講師:小田島靖志さん
o.d.leathers



日々ともに過ごすアイテムを手作りする

趣味いろいろの第3弾はレザークラフト、「使い込むことを楽しむ生活」のご提案。

多くの刻印から模様を組み合わせ、革を水で湿らせてから刻印を木槌で打つと模様がつきます。刻印を打つコツやデザインのアイデアなどを優しく丁寧にアドバイスしてもらいながらキーホルダーとマルチケースを作りました。

「孫へのプレゼントに作りたいのよ」「手作りは、愛着が湧く。気分が上がる。小物で自分の機嫌は自分でとる!」など、参加者同士の会話も弾みました。



からだ想いのうちで薬膳～ 滋養と癒し ～

講師:直井直子さん(HYGGGE店主)

薬膳を学び食事を楽しみながら健康増進を目指す

講話 11/3(日) 7名

薬膳とは中医学を元とした食養生法。食材をよく知り、食べる人の心と体のことをよく知ることが大切です。

「陰陽論」「五行説」「気血水」「五性」の初歩的な考え方を学び、気血水から見る体調チェックリストで一人ひとりのおすすめ食材がわかり実践的でした。

休憩では、講師がブレンドしたお茶と手作りのお菓子を楽しまました。(陳皮、ナツメ、ベニバナ、クコの実、丁子、八角、桂皮、黒豆、はと麦のプレゼント付き)

料理教室 11/4(月・振) 7名

使用する薬膳食材の五味、五性、効果も記されているレシピで、講師が厳選した食材を使い調理しました。また、使い慣れない薬膳食材も調理実習をすることでコツを学び日常で使いやすくなります。系魚川地区公民館で秋晴れの穏やかな日本海を眺めながら心も体も元気になる試食会でした。

～ 調理実習 メニュー ～

- ・人参とココとナッツのサラダ
- ・レンコン甘酢和え柚子風味
- ・薬膳鶏団子鍋
- ・古代米入りご飯
- ・フルーツ杏仁豆腐(ハーブシロップ)
- ・菊花茶



おうちセラピスト講座 1/25(土) 11名

講師：黒坂未紀さん
ボディメイクサロン オーナー

こころとからだを癒すタッチケアを学び心地よさを体験



講師によるデモンストレーション



ハンドマッサージやタッチケアの効果を知り、家族や周りの人をサポートできたら素敵ですね。講師によるデモンストレーションや参加者同士が交代しながらマッサージをして、オイルの量や手法など、リラクゼーションのコツを学びました。後日参加者から「家族に施術をしながら色々な話ができたし気持ちよさそうだったから参加してよかった」と聞き、素敵な時間を過ごされたことと思います。

気分スッキリ 片づけ講座 3/8(土) 44名

講師：十熊美幸さん 日本ライフオーガナイザー協会

家族みんなが安心して暮らせる空間づくり、捨てるから始まらない片づけの基礎、親の家を片付ける時のポイントを学びました。

誰でも、思い出がたくさん詰まっている物は、なかなか捨てられません。でも、今の自分に本当に必要なものか、大事なものを一つひとつ確認すると、捨てるものを選びやすくなります。片づけは、感情が邪魔しにくい、玄関や洗面所から始め、片づけに慣れてきたら、思い出が詰まった場所(クローゼットの洋服や写真・アルバム・手紙)に取りかかると効率が良いそうです。実家の片づけは、よく親子喧嘩になりますが、誰のために片づけるのか、親が安心して暮らせるように親のために片づけることなんだ!に気づかされた講座でした。

参加者の感想：●今まで自分が考えていた片づけが間違っていたことを教えていただいた。●自分にもできるような気がしてきた。●「片づけは楽をすること」が心に残り、実践するハードルが下がった。●片づけとは大事な物を選び取る、分ける事から始めることが分かった。●無理に捨てなくても良いとのヒントを得ました。●娘も一緒に聞ければ良かった。

文化教養事業

書初め教室 12/24(火) 37名

講師：佐々木文さん、小山智穂さん

書初め教室は、毎年、たくさんのお子もたちが参加します。今年度も、田沢小学校の2年生教室を借りて、開催しました。

講師の指導のもと、のびのびとした力強い文字を書き、時間内に全員が集中して冬休みの課題を仕上げました。



青海の歌をみんなで歌おう 2/18(火)、2/25(火) 24名

講師：武田尚子さん
ピアノ伴奏：猪又久美さん

以前は、小中学校で歌われていた青海の歌を、多くの市民に知ってもらいたいという思いから、平成30年度から開催しています。田沢小学校の杉田校長先生にも参加いただきました。

2回目の会では、この歌を作詞した国見修二さんが見学に来られました。「何十年も前に作詞した歌が、今でも歌い継がれていることが嬉しい」とおっしゃっていました。

青海の歌『青海と石のまちから』は、1996年に、きらら青海開館記念に町民参加で上演した音楽劇青海音ものがたり「石の聲・記憶」の主題歌で、郷土に生まれた名曲です。青海の海の情景が目に浮かぶ素敵な歌です。

ふるさと学習
蓮華温泉から白馬大池までの登山9/15(日)
申込者 14名

7月の下見では、チングルマの群生や、多くの山野草を見ることが出来ました。(令和6年7月12日撮影)

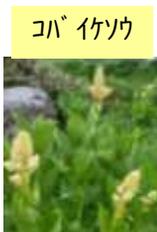
7月に実施した登山は悪天候のため、途中で下山となり、9月にリベンジ登山を企画しました。中高生の申し込みもありましたが、残念ながら、前日の天気予報が雨で中止となりました。万全な体制で準備し、楽しみにしていたので、とても残念でした。



チングルマ



ハクサンシャクナゲ



コバ イクソウ



白馬大池付近の登山道脇
(令和6年8月21日撮影)

9月の登山では、チングルマの紅葉を見る予定でした。

女性対象事業

心地よい抱っことおんぶの講習会
9/3(火) 11名

共催：青海子育て支援センター
田沢地区公民館
講師：齊藤沙由里さん 保育士、
ベビーウエアリングコンシェルジュ



へこ帯で抱っこ体験
全員、眠ってしまいました♡

育児には欠かせない基本の抱っことおんぶを学ぶ講習会を開催しました。「かるがも教室」と同時開催し、子育て支援センターの先生や子育てアドバイザーも参加しました。

基本の抱っこは、おでこにKissできる高さ、お尻はCカーブ、脚はM字になるのが理想だそうです。

ママの顔に近い位置で抱っこすることで、身体への負担が少なくなり、母子がぴったりと密着し、赤ちゃんに安心感を与えます。

ママたちは、「両手があいて抱っこが楽」と言っていました。

母子ともに満たされている様子で、温かい気持ちになりました。



初心者向け アロマセラピー講座
11/24(日) 11名

講師：諏訪文さん

aeaj(日本アロマ環境協会)アロマセラピーアドバイザーナード
アロマセラピー協会のアロマアドバイザー

アロマセラピーは、心と身体のリラックスやリフレッシュを促す効果があると知られていますが、楽しむ上で注意することがあります。原液を直接皮膚に塗布しない、精油を飲用したり、目に入れない、妊産婦、高齢者、高血圧の方、3歳未満の幼児、てんかんをもっている方は、使用の際、特に注意が必要だそうです。

お話し後は、自分好みの精油を選び、色付けし、可愛い型抜き石鹸作りを楽しみました。



お正月 フラワーアレンジメント 12/28(土) 10名

講師：小林あゆみさん
フラワーサークルCLOVER

お正月を迎える慶びを表現する

年末の多忙な時期ではありますが、「楽しみにしていた」とお声がけいただき、大変嬉しく思います。

参加されたみなさんは、講師からの丁寧な指導により花材を生ける順番や配置のバランスを学びました。手作りの扇子を加えて、お正月らしさが一層増えています。どの作品も素敵に完成し、ご自宅で1ヶ月間楽しむことができた方もいるそうです。

毎年親子で参加して下さるお子さんは、微笑ましい素敵な時間を過ごす中で、スタッフにも協力してくれる優しさに接し心が和みます。

会場の一角には昨年からの撮影スポットを設置し、完成した作品を自由にスマートフォンで撮りました。



親子でみそづくりとヨガ体験 1/25(土) 13名

ヨガ講師：渡辺和代さん ヨガインストラクター
講師：藤本君子さん、大越恵美子さん、駒崎美恵子さん
食と健康を楽しむ会



さまざまな体験により親子が触れ合い、楽しい思い出づくりや、食について考えるきっかけづくりの場として企画。

味噌作りは、材料を袋に入れて混ぜるだけなので、幼児でも簡単にできました。食についてのお話では、お母さんが作る手作りのご飯が一番安心だということも学びました。ヨガ体験では、家事や育児で頑張っているママたちの心と身体の疲れやコリをほぐしたり、親子で動物のポーズにも挑戦しました。



参加者の感想：●味噌づくりとヨガという今までにないイベントだったので参加を決めた。●親子で参加できるイベントが嬉しくて楽しい。●子どもにはなるべく手作りのものを食べさせてあげたいと思った。●親子で体と食について考える時間が貴重でした。●食について意識して家族の健康を守ろうと思った。

当日、食べた豚汁の具材(野菜)は、地域の方から、寄付していただきました。パン教室でも、ホワイトシチューに使用しました。ご支援ありがとうございました。

手づくりパン教室 2/1(土)19名

講師：水沼梢さん、梅澤愛子さん atelier hasamu

過去にも開催したことがある大人気のパン作り教室を開催しました。定員を超える申込みがありました。生地はホームベーカリーで作ったものを使い、主に成型の仕方を学び、焼きたてのパンを食べました。

参加者の感想：●初めてのパン作りで丁寧に教えてもらい楽しかった。●子どもがパンが好きで参加した。子どもと一緒に楽しくパンが作れた。●発酵器がなくてもビニール袋を代用してできることを知った。●家で作るコツなどを教えていただき、すごく良かった。



メニュー
ウインナボード
シュガバターパン
ホワイトシチュー

社会体育事業

共催：青海ジュニアベースボールクラブ／糸魚川FC／青海剣道クラブ／
糸魚川空手道会／青海地区公民館／田沢地区公民館



スポーツ無料体験 11/30(土) 62名
(各団体に所属する小中学生も参加)



子どもたちが、多くのスポーツに触れ、体を動かすことの楽しさを感じたり、「好き」「得意」を発見する、何かスポーツを始めるきっかけになればと思います。昨年度から開催しています。今年度は、新たに空手が加わりました。体験が終わり、帰り際に「楽しかった。」とにっこり笑う子どもたちが可愛かったです。各団体の保護者や子どもたちも運営に協力していただき、ありがとうございました。

シニア対象事業

たのしいレクリエーションダンス
9/12、26 10/10、24 11/21、28
全て木曜日 102名

講師：加藤尚子さん



沢山のメリット（健康増進、認知機能の維持や向上、社交性の向上と交流の場）があるレクリエーションダンスの体験会を開催しました。

みなさんが良く知っている昔懐かしい曲、氷川きよしの「ズンドコ節」や美空ひばりの「真っ赤な太陽」に合わせて楽しく踊りました。

全4回で計画しましたが、参加者から「楽しい。これでもう終わってしまうの、まだ踊りたい。」の要望があり、全6回で開催しました。

現在は、須沢自治会のサークルとして自主的に活動しています。

PPバンド かごバッグ作り 34名
10/17(木)、22(火)、24(木)、
28(月)、29(火)

青海地区公民館の職員にも協力してもらい、開催しました。バッグの柄や色を選び、自分好みのオリジナルバッグを作製しました。底面が崩れないように編むことや、指先に力を入れて編むのが大変でした。参加者は、バッグを完成させ、素敵なバッグを嬉しそうに持ち、写真を撮らせてくれました。



参加者の感想：●疲れたけれど楽しかった。 ●作りたかったのできっかけを作ってもらい良かった。
●お友だちに作ってあげたい。 ●買い物に行くときに使います。

たざわ寄席
2/22(土) 39名

【出会い・驚き・笑い・感動】 心が喜ぶ至福のひとつ

笑い声満ちあふれ
落語: 麴家進馬さん



5時のチャイムと
共に体操を!
体操: らっくねす
渡邊裕美さん

驚き! 不思議!
イリュージョン
手品: Ryotaさん



酔いしれる
大人の時間旅行
演奏: 建部卓也さん
小林実穂さん

心に響く
尺八と箏の協演
演奏: 七澤笛伶山さん
坂元雅伎世さん



3回目は、須沢支館での開催となりました。
大雪の中、ご来場く皆様、ご出演の皆様へ感謝いたします。
後日、参加された方から「楽しかった!」「よかったよ!」「体操続けているよ!」とお声掛けをいただいております。
回を重ねながら皆さまにとって定番のお楽しみとなることを願っています。

市総務課 出前講座
スマホなんでも相談会
2/27(木) 10名

講師: キャリアステージいといがわ
水嶋裕美さん
豊沢野々香さん



参加者の声

- フィッシング詐欺に合うかもしれない。また、操作していつもの画面に戻せなくなると困るなどの理由からスマートフォンの使用に不安があったのですが、講師と一緒に操作をして安心でした。
- 一度では覚えられないし、スマートフォンを使わないと忘れてしまうので機会を増やして繰り返し教えてほしい。

講師が個別対応でスマホ操作を受講者とする事で、不安な点や不明な点が解消できました。

質問

- ・ 詐欺メールの見分け方は?
- ・ AIとは?
- ・ SNSとは?
- ・ Wi-Fiとは?
- ・ アプリとは?

機能

- ・ グーグル検索の入力
- ・ グーグルレンズの使い方
- ・ QRコードの読み込み方法
- ・ 電話帳登録のサポート

アプリ

- ・ アプリのインストール
- ・ アカウント作成
- ・ アプリの使用方法
- ・ スマホ決済
- ・ ポイント移行
- ・ グーグルマップの使い方
- ・ 不要アプリの削除

LINE

- ・ 返信文字入力
- ・ ビデオ通話の方法
- ・ スタンプ入手と使用方法
- ・ 友達登録の方法
- ・ グループの作り方
- ・ 写真の保存方法、保存先確認、写真の送信方法

青海4地区公民館交流 ボッチャ大会
11/9(土) 94名

主催: 青海地域地区公民館連絡協議会



田沢、青海、歌外波、市振地区から32チームが参加し、6つのブロックに分かれて総当たり戦を行いました。
田沢地区からは、八久保、田海の8チームが参加。
Dブロックでは、八久保Dチームが優勝、Fブロックでは、田海Aチームが優勝を獲得しました。



映画上映会

「老後の資金がありません！」

11/10(日) 80名

田沢まちづくりの会 たざわの輪／田沢地区公民館 共催
交流促進部会



田沢地区の住民同士が映画を通じて、感動を共有し、交流する機会を作ることを目的に映画上映会を開催しました。

今年で、4回目となりました。

上映会前に、田海地域の伝統芸能「田海太神楽」のDVDを流しました。

昔懐かしい映像に、長い歴史を感じました。

たざわの輪では、田海神楽を継承していくために、交流促進部会の事業として取り組んでいます。

【参加者の感想】

- とてもコミカルで楽しい映画でした。笑うことで元気になりました。
- 映画館になかなか行けないのでとても嬉しかった！！
- 人生100年時代。不安だらけが少し楽になりました。
- 現実的で、深刻になりがちな題材を楽しく見ることが出来ました。
- 人生悪くない。良いこともあれば悪いこともある。楽に見栄を張らず楽しくいきたいものです。●良い時間を過ごせました。●字幕があって良かったです。
- 老後も楽しく過ごしたいと思いました。●とても楽しく幸せな気持ちになりました。



青海美術展に出展 9/7(土)・8(日) 会場：青海総合文化会館



陶芸



己書



パッチワーク
サークル

9年目の出展となりました。
8月に実施した「なつやすみのあそびば」で小中学生が陶器に絵付け体験をした作品や己書体験教室の作品を出展しました。
パッチワークサークルの皆さんも、時間をかけて作製した大作を毎年、出展しています。

令和6年度事業を全て終了しました。
大勢の方にご参加、ご協力を頂きありがとうございました。
令和7年度も各種事業にご参加をお待ちしております。

退職のご挨拶

地域の皆さんに、気軽に公民館を利用してもらうこと、学びの場、何かを始めるきっかけの場、仲間づくりの場となるよう、さまざまな事業を企画してきました。その中で、公民館事業がきっかけで、同じ趣味をもつ仲間が繋がっていくことが自分のことのように嬉しく、励みになり、充実した日々を過ごすことができました。また、公民館ボランティアの皆さまにもたくさん支えていただき感謝の気持ちでいっぱいです。田沢地域の益々のご発展と皆様のご多幸をお祈り申し上げ、お礼と退職のご挨拶とさせていただきます。大変お世話になりました。ありがとうございました。

小林 由紀江

おしらせ

4月					3月			月曜日	行事・利用予定	会場
9	4	3	2	1	31	28	26			
水	金	木	水	火	月	金	水			
パソコン(サ)	パッチワーク(サ)	ぬりえ(サ)	一般利用	俳句はまなす(サ)	管理運営委員会	コーラスはなサ)	気功(サ)	パソコン(サ)		
公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館		

※(サ)はサークルの略。

※ 予定は変更になることがあります。(掲載内容は3/14現在)