

ふるさとマナビィ教室 「親子で豆腐作り教室」 2/24月 振替休日



1. 一晩水につけた早川産の大豆を計り、水と一緒にミキサーにかける
2. 呉汁を作る
3. 呉汁を沸騰させ、弱火にして煮たら、こし袋の中にあけ、熱いうちに固く絞り、豆乳を作る
4. 豆乳ににがりをいれ、固まったら型に入れる



上早川地区の豆腐作り名人

原 百代さん
平内 芳美さん



ふるさとの味を親子で体験!

上早川地区特産の大豆を使った「親子豆腐づくり教室」を開催し、10組の親子が参加しました。参加者からは、「豆を絞る作業は大変だったけれど、豆腐が固まる様子を見て感動した。」「自分たちで作った豆腐を家に帰って食べるのが楽しみ。」といった声が聞かれました。



教室では、大豆をミキサーにかけ、布で絞って豆乳を作る工程や、にがりを加えて豆腐を固める工程などを親子で協力しながら体験しました。普段何気なく食べている豆腐が、たくさんの工程と手間を経て作られていることを知り、大豆のぬめりや香り確かめ、重さや手触りを感じながら、手作りの良さや大変さを実感しました。また、講師の方からは「ぜひ、早川の清らかな水を使った豆腐作りにも挑戦してみてください。」という言葉があり、参加者は作り立ての贅沢な味わいとともに、上早川の豊かな自然の恵みを改めて感じている様子でした。

☀ 公民館クックラボ(通年募集)

プロの料理人に学ぶ!

多彩な料理に挑戦し、料理のスキルUP! 初心者も大歓迎です。みんなで楽しく実習しましょう!

- ▶ 期 間 5月～令和8年2月 (全6回)
- ▶ と ころ 公民館 1F 調理室
- ▶ 講 師 等
- ・渡辺 光実さん: marir (ミュリアル)
5/21(水).11/26(水)18:30～20:30
 - ・伊井 浩太さん: 伝兵水産
9/6(土)・2/21(土)9:30～12:00
 - ・山崎 富士夫さん: 元とんかつインター店主
7/5(土)・10/25(土)9:30～12:00
- ▶ 参 加 費 各回1,000円程度
- ▶ 対 象 成人男女
- ▶ 定 員 18名 (先着順)
- ▶ 開 級 式 5月21日(水)18:30～渡辺光実講師
- ▶ 申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ



☀ ジオの恵キッチン(通年募集)

ジオ食材で料理教室! 糸魚川の恵みを味わおう。生産者と交流し、想いや食文化を学んで、おいしい料理方法を実習します。

- ▶ 期 間 6月～令和8年1月 (全4回)
- ▶ と き 1回: 6/14(土) 2回: 8/23(土)
3回: 10/4(土) 4回: 1/24(土)
- ▶ 時 間 食材の話: 9:30～9:55
調理実習: 10:00～12:00
- ジオ食材を使った料理
- ▶ 講 師 食材等未定のため、後日お知らせします。
- ▶ と ころ 公民館 1F 調理室
- ▶ 参 加 費 各回1,000円程度
- ▶ 対 象 成人男女
- ▶ 定 員 18名 (先着順)
- ▶ 開 級 式 6月14日(土) 9:30～
- ▶ 申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ



☀ 第50回 公民館展



今年度の公民館展は、第50回目の節目の回となります。そこで、「過去の公民館展の歴史を振り返り、未来への展望を開く」をねらいとして、特別企画を計画しております。ぜひご参加ください。

- ▶ と き 6月7日(土)～9日(月)
9:00～17:00
- ※9日(月)は15:00まで

- ▶ と ころ 糸魚川地区公民館
- ▶ 展示作品 絵画、絵手紙、短歌、手芸、切り絵など

<50回特別企画>

- ・歴代の公民館展のチラシやポスター、しおりの展示
- ・利用団体による実演・体験コーナーの開設

《作品出展・実演体験コーナー開設団体会議》

3月26日(水) 10:00～

公民館 2F 大研修室

★作品出展および実演・体験コーナー開設予定の団体の代表者または担当者の方はご参加ください。

☀ 第64回 天寿会 総会

- ▶ と き 5月22日(木)
9:30～12:00
- ▶ と ころ 公民館 3F 大ホール
- ▶ 日 程 9:30 開会



総会 諸議案審議
アトラクション

※日程については、現時点の予定です。

第10回赤ちゃんハイハイレース

4月20日(日) 10:00～11:00 (9:30受付)

糸魚川地区公民館 3階 大ホール
ハイハイができる未歩行の赤ちゃん

- ▶ Q Aコードから申込み
Q Aコード⇒友達登録⇒トーク
- ▶ 申込締切 4月13日(日)



公民館 管理員の仕事について

◆ 管理員の勤務時間 ◆

- ・月曜日～金曜日 午後5時～午後10時
- ・土日祝日は予約がある時間帯のみ
- ・予約がない日は、玄関に「本日はご利用の予約がないため、閉館します」と掲示します。

利用者の皆様へのお願い

管理員の勤務時間内に、施設利用の予約を希望される場合は、空き状況を口頭でお伝えすることはできますが、予約の受付はできません。平日の昼間に公民館職員までご連絡ください。当日のキャンセルは、受け付け可能です。



糸魚川の魅力を再発見！

「ふるさと大学」で知的好奇心を満たしませんか？

公民館では、2006 年より毎年、「ふるさと大学」を開催し、今年で 19 年目となります。

糸魚川の豊かな歴史、奥深い文化、そして雄大な自然をテーマに開催いたします。

- ▶と　　ころ 糸魚川地区公民館 2F 大研修室
- ▶参　加　費 1 講座 100 円
- ▶対　　象 成人男女
- ▶募集期間 通年募集（一度の申込みで全ての講座に参加することができます。）
- ▶申　込　み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ
- ▶そ　の　他 日時・講師・内容については、下の一覧表をご覧ください。

各分野の専門家や地域で活躍する方々を講師にお迎えし、分かりやすく興味深い講義を展開します。ぜひ、一緒に学びませんか。



令和7年度「ふるさと大学」開催予定一覧表
（予定が変更される場合もあります）

回	日　　時	講師（敬称略）	内　　容
1	5 月 30 日（金）13:30～	小田島栄重	「御風楽譜集より」
2	6 月 17 日（火）10:00～	古見　　浩	「翡翠の魅力と翡翠の見分け方」（事前学習）
3	7 月　1 日（火）一日（未定）	古見　　浩	「翡翠の魅力と翡翠の見分け方」（現地学習）
4	9 月　9 日（火）13:30～	田海　哲也	「糸魚川ゆかりの現役力士たち」
5	10 月 12 日（日）10:00～	宮　　江介	「糸魚川の魅力」
6	11 月 18 日（火）13:30～	轟本　修一	「身近な山の自然を楽しむ」
7	12 月　9 日（火）13:30～	齋藤　清一	「日本のジオパークについて」
8	2 月　3 日（火）13:30～	小椋　裕樹	「日本の木地屋・アジアの木地屋」

美山さつき広場

5 月 18 日（日）9:30～11:30、クラブハウス美山周辺で、「美山さつき広場」を開催します。糸魚川の自然を親子で楽しみませんか。参加無料、申込不要です。

防災訓練

2/19
（水）

火災が起きたことを想定して、防災訓練を実施しました。当日は利用している団体の方から実際に避難していただき、その後、消防の職員の指導のもと、水消火器を使って消火の練習を行いました。

〈訓練に協力していただいた団体〉

- ・フォークダンスサークル　・ラ　マドレー
- ・若者サポートセンター



玄関で避難者を確認しています！

人いきいき

No.302

横澤 亜希子さん 大野在住
糸魚川産後ケアセンター “La madre”

大盛況だったクリスマスコンサート！



➤ 活動のきっかけと現状について

2005 年より糸魚川市で産後ケア専門の助産院を開設し、多くの母子と関わる中で、産後の母親たちが安らげる場所を作りたいと強く感じていました。2023 年糸魚川市内の病院で分娩休止となったことを受け、女性の力になりたいと強く思い NPO 法人 Palette 糸魚川産後ケアセンター La madre を設立し、産前産後ケア事業を開始しました。現在は、糸魚川市の委託事業を中心に、自主事業として宿泊型産後ケア等を行っています。

➤ 産後ケアの重要性和市の現状について…

産科集約化が進む中、糸魚川市も例外ではないかもしれません。しかし、どこで出産しても、妊娠中の不安を和らげ、産後はゆっくり育児を始められる場所があれば、安心して出産・育児ができるはずです。私たちは、母親の味方として、心身のダメージが大きい産後のママ達を全力でサポートしていきます。

➤ 活動のエピソードとやりがいについて……

怒涛の日々ではありますが、長年必要だと思いつけてきた事業を仲間たちと一歩一歩実現している毎日は、本当に楽しく幸せです。ママ達から寄せられる多くの嬉しい声、リクエストの声、要望、問題提起、全てが励みになり、更なる支援への意欲が湧きます。運営の苦労はありますが、より良いサポートやケアを心がけ、仲間の皆さんと活動できることが、何よりのやりがいです。

➤ 今後の活動の意気込みについて……

「糸魚川で妊娠出産したすべての女性に産前産後ケアを！」をモットーに、これからも私たち自身も明るく楽しく仲良く、安全・安楽・安心のマドレケアを心を込めて提供してまいります！ぜひご利用ください。お待ちしております。また、糸魚川の皆さん！どうか応援やご支援のほど、よろしくお願いいたします。

地区の窓

No.36 蓮台寺

たくさん拾ったかな？

二月十一日に蓮台寺公会堂で釈迦涅槃会（通称 団子まき）を実施しました。二日前から米粉三十キロを用意し、高齢者から子どもたちまで五十数名が協力し、団子作りを行いました。当日は、光照寺住職様の読経後、区の役員がお子様とお菓子をまき、たくさんの方が袋を手にして拾いました。この行事は百五十年以上前から行われており、今後も続くことを願っています。



大人も子どもも夢中です！

マナビ ナビ



No.36

糸魚川市太極拳協会

糸魚川の太極拳屋教室では、美しい海を眺めながら、心身をリフレッシュできる素晴らしい環境で練習しています。年齢を重ねても、頭と体を錆びつかせないよう、腰や膝の痛みに寄り添いながら、ゆつくりと呼吸にあわせて、ゆつくりとした動作を繰り返します。年齢の上限はありません。興味のある方は、ぜひ一度足を運んでみませんか？お待ちしております！

問合せ先 ☎ 552-0002 公民館

美肌・貯筋肉・太極拳！

へ上原 美津子

