

市ノ路公民館だより

4月号

R7.4.10発行

No.236

市振地区公民館 電話・FAX 564-2056 ✉ichiburiko@bz04.plala.or.jp

市振地区公民館長就任のご挨拶

令和7年4月1日付けで、市振地区公民館長に就任いたしました。

このような重要な立場を任せていただくことになり、微力ながら与えられた責務を果たせるよう尽力してまいります。

「つなごう ひろげよう みつつのわ」のスローガンのもと、3地区の皆様方が公民館の事業へのご参加や、お気軽に足を運んでいただけるよう取り組みますので、何卒ご指導・ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

館長 波間 雄司

市振地区公民館長退任のご挨拶

令和7年3月31日付けで、市振地区公民館長を退任いたしました。

4年間、地域の皆様方や職員に支えられ、無事勤めることができました。ありがとうございました。皆様からお寄せいただいた、ご支援・ご協力に心より感謝申し上げます。

今後とも、公民館事業にご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

浅羽 秀和

令和7年度 公民館運営方針

- 1 生涯学習・地域づくりの活動の拠点として、「親しまれる公民館づくり」に努め、地域内の団体・サークル活動を支援する。
- 2 支館との連携を深め、運営及び活動への支援・協力を努める。
- 3 公民館組織の充実を図り、公民館だより等により、公民館活動の周知に努める。

役員・職員の紹介

◆管理運営委員会◆

委員長	渡邊 康治
副委員長	松澤 隆一
委員	解良 則一
委員	上野 良一
委員	風波見 辰弘
委員	見辺 卓実

◆会計監査委員◆

見邊 太	和泉 康成
------	-------

◆職員◆

館長	波間 雄司
主事	虎井 千賀子
副主事	矢澤 彩子

令和7年度事業計画

日程や内容は随時「市ノ路公民館だより」でお知らせします

夏休みこども教室	M I F 打上花火後援	親子体験教室	郷土史講座
バス研修	切り絵教室	男しよなんでも教室	作品展
餅つき体験	手芸クラブ	料理教室	エアロビクス教室
ボウリング大会	生け花教室	ニュースポーツ交流大会	支館ニュースポーツ&カフェ
青中吹奏楽発表後援	茶道教室	出張あったカフェ	骨密度測定&フレイル

青海地域地区公民館連絡協議会主催事業

青海ふるさとウォーキング	5月31日(土)	青海ソフトボール大会	9月20日(土)
ジオ学習(新規事業)	10月25日(土)	ニュースポーツ大会	12月7日(日)

参加者募集

エアロビクス教室

- ◆と き **4月16日(水)**
10:00~11:00
- ◆ところ 旧市振小学校体育館
- ◆講 師 弥忠田真美さん
- ◆持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット
運動靴
- ◆年会費 1,000円(4月にお持ちください)

参加費 150円で1回ごとの参加も可能です

手芸クラブ

和紙のアクアリウム

- ◆と き **4月25日(金)**
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆定 員 8名程度
- ◆参加費 800円
- ◆申込期限 4月21日(月)
- ◆持ち物 飲み物・紙切り用ハサミ
ピンセット(お持ちであれば)



切った和紙を瓶に入れて専用オイルを注ぐだけで作れます。

ニュースポーツ

*9:30~11:00 *飲み物持参

玉ノ木カフェ
4月17日(木)
玉ノ木支館

やまんばカフェ
4月22日(火)
上路山村振興センター

一つ家カフェ
5月14日(水)
市振支館

玉ノ木カフェ
5月15日(木)
玉ノ木支館

郷土史講座

5月27日(火)
上路支館
講師 松澤常貞さん

青海ふるさと ウォーキング

5月31日(土)
市振・玉ノ木地区

※詳細は5月号でお知らせします





事業報告



*糸魚川市健康増進課 保健係主催

骨密度相談会

3月7日（金）於：市振地区公民館

年に1度の骨密度測定がありました。結果をもとに食生活や生活習慣について個別に指導を受けました。

インスタント食品やお菓子に含まれる塩分や砂糖の量が分かる表を見て、どれだけ過剰摂取しているかを自覚することが出来ました。

普段口にする食品の塩分量や砂糖の量を知りましょう



骨密度測定後は個別指導があります

はちはちサロン

3月6日（木）於：玉ノ木支館

冒頭 30 分、糸魚川警察の担当者から交通安全や、詐欺被害の現状について話がありました。

糸魚川市役所の担当者からは、最近多い詐欺や悪質商法について注意喚起がありました。



やまんばサロン

3月11日（火）於：上路山村振興センター

糸魚川警察署から交通安全について、糸魚川市役所の担当者から悪質商法のお話を聞きました。他人事と考えず、不審な電話には出ないなどの対策が必要だと実感しました。



一つ家カフェ

3月12日（水）於：市振支館

久しぶりに行った“バグー”でしたが、単純明快なルールで、楽しく適度に体を動かすことが出来ました。コツを掴んだ後半は、ビーンバッグを穴に連続で入れることが出来ました。



玉ノ木カフェ

3月13日（木）於：玉ノ木支館

「久しぶりに楽しかった」と皆さんからの声上がるほど大人気の囲碁ボールを行いました。狙ったところに行ったり、行かなかったりし、大いに笑って寒さが吹き飛びました。



やさしいヨガ教室

講師
山本さとみさん

3月14日（金）於：市振地区公民館

今回は“やさしいヨガ”だったため、身体ほぐしと寝転んで簡単にできるストレッチを何種類か教わりました。初めて参加された方も「出来るか不安だったけど、それなりに出来ました」と喜んでいらっしゃいました。



エアロビクス教室

講師
弥忠田真美さん

3月19日（水）於：玉ノ木支館

2月はお休みだったため、2か月ぶりのエアロビクス教室でした。寒さ厳しい日でしたが、久しぶりに体を動かして、少しほぐれた心地がしました。次回4月16日（水）に令和7年度の会費1,000円を集めます。



やまंबカフェ

3月25日（火）於：上路山村振興センター

全員でお雛様の片付けを行いました。春休み中の小学生も一緒に“黒ひげ危機一髪”を楽しみました。最後の2本になるまで飛ばなかったり、1本目で飛んだり、大いに盛り上がりました。



よろみサロン

消費生活相談員
白石千恵子さん

3月26日（水）於：市振支館

電話詐欺撃退方法

1. 電話に出ない！（いつも留守電にしておく等）
2. すぐに電話を切る！（話を聞くと相手のペースにのせられて個人情報を伝えてしまう）
3. きっぱり断る！（あいまいな言い方をしない）

効果的な断り方

- ・お断りします！
- ・いりません！
- ・まったく興味がありません！等



市振地区公民館で証明書の発行ができます

《その場で発行できる証明書》

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 所得証明書
- 納税証明書
- 軽自動車税納税証明書
- 固定資産税課税台帳登録事項証明書、
名寄帳兼課税台帳の写し

《後日郵送する証明書》

- 戸籍謄本・除籍謄本など

【持ち物】

印鑑登録証明書の場合 ⇒ 印鑑登録証（カード）

その他の証明書の場合 ⇒ 本人確認書類

□ 顔写真付きのものなら1点

* 運転免許証、パスポート、身体障害者手帳など

□ 顔写真付きでないなら2点以上

* 健康保険証、年金手帳、介護保険証など



【交付時間】

月曜日～金曜日（土日祝を除く）8:30～17:00

※事業などで職員が不在になる場合があります。電話で確認の上、お越しください。