公民館だより

令和７年５月

No.559 号

うらもと

発行：浦本地区公民館
電話・FAX　555-2503
E メール
urako@bz04.plala.or.jp

ハンドメイドサロン

日　時　　５月21日（水）・２２日（木）・２３日（金）各日９：00～
会　場　　浦本地区公民館　研修室
材料費　　200 円
持ち物　　ボンド、のり、はさみ
申込〆切　５月 19 日（月）

折り紙でアジサイを作ります

上越街歩き　朝市見学

日　時　　６月２日（月）　８：00 出発～13：00
定　員　　１０名
申込〆切　　５月 26 日（月）

▸上越市までは車で移動です。
▸申込時に詳細を説明します。

男の料理教室

今年度、４回コースで男性向けの料理教室を実施します。
情報交換の場として楽しく会食しましょう！
料理 🔰 初心者でも簡単なメニューです。気軽にご参加ください。
4 回すべてに参加できなくても OK です。

第１回 開催日　６月14日（土）　10：00～14：00

イタリアの簡単家庭料理

写真はイメージです

会　場　　浦本地区公民館
　　調理室・大会議室
参加費　　1,000 円
定　員　　１０人
申込〆切　　５月 30 日（金）
メニュー　　*ペンネアラビアータ*
イタリアングリルチキン
ズッキーニのフリッター
サラダ、ワイン

骨コツフレイル測定会

日時　　６月 18 日（水）　９：30～11：00
　　受付時間　９：30～10：15
会場　　浦本地区公民館　大会議室
内容　　骨密度・握力・足趾力の測定
　　ミニ講話「フレイルとは」
　　測定結果の見方と説明

昨年まで「フレイル予防教室」と「骨密度相談会」は別々に行っていましたが、今年度一緒になり名称も変わりました。
骨密度測定のみでも参加できます。この機会を逃さずお出かけください。無料です。

≪ お 知 ら せ ≫

☆　図書入替　　５月 15 日（木）入替予定です。

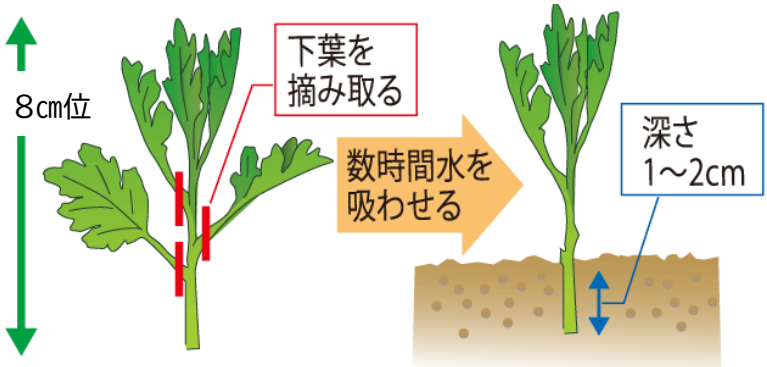
☆　みんなのうた広場

次回は５月 12 日（月）・26 日（月）・６月９日（月）
10：00～1 時間程度です。

☆　ミナクルサロン　第１回目が５月２日に実施されました。初回なので「フレイル」について少し勉強。その後、和やかに茶話会。おしゃべりしながら折り紙でかご作りを楽しみました。

次回は、６月６日（金）９：30～11：30 です。
参加費　200 円
持ち物　ボンド、のり、はさみ　　申込〆切　５月 30 日（金）

☆　ざる菊　挿し芽　　**簡単ですので是非やってみてください！**



① 伸びてきた芽を ８ ㎝くらいに切る。

② 下葉を取り除き、水に２時間ほどさして水揚げ後、挿し木用土にさす。

③ 直射日光をさけ、半日陰で土が乾かないよう水やりする。

根分けで植えても可能ですが、挿し芽の方が形がきれいになるらしいです。
根が出るまで、約１ヵ月です。

浦本地区の人口 672 人（708）	男 325 人（344）・女 347 人（364）	世帯数 309 戸（314）
糸魚川市の人口 37,560 人	男 18,393 人　・　女 19,167 人	世帯数 16,957 戸

令和７年４月末現在　カッコ内は前年度同月