



藤のさと公民館だより

～人をはぐくみ地域をつくる～

2025年(令和7年)

下 早 川 地 区 公 民 館
糸 魚 川 市 上 覚 2 2 - 2
TEL&FAX : 5 5 5 - 2 7 0 4
✉:shimoko@bz04.plala.or.jp

夏休み寺子屋 in 藤のさと

その1 ベテラン先生の 学習タイム

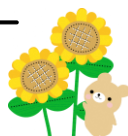
宿題、自由研究、作品作りなど…
みんなの質問に答えてくれます☆

【開催日 全6回】

7月28日、29日、30日
8月22日、25日、26日

【会 場】

藤のさとセンター



その2 青少年部企画 プールへ行こう！

暑い夏はプールで楽しもう！

【開催日】

8月2日(土)

【会 場】

クアリゾート

ひすいの湯温水プール



参加料：1人 300円

持ち物：プール式

着替え・飲み物

マリンシューズ

その3

青少年部企画 魚のつかみ取り大会

【開催日】

8月15日(金) 10:00～

【会 場】

早川大橋上流100m付近

参加料：1人 500円

持ち物：魚を入れる袋や

容器をお持ちください

※履物着用でお願いします。



魚のつかみ取り大会について

天候・水量などにより、川での開催が不可能となった場合は早川交流促進センター前駐車場
特設プールで実施します。早川大橋左岸に実施する場所の看板を立てますのでご確認ください。

おためし第2回 みんなでコーラスしましょう♪ (仮名)

と き：8月1日(金)
10:00～

ところ：下早川地区公民館

講 師：伊野 啓一 公民館長

☆毎月一回、どなたでも参加できます。

☆お試し期間は参加申し込みは必要ありません。

☆開始時間までに集合してください。

☆楽譜や資料は当日お渡しします。

子どもの頃、歌った歌を中心にみんなで歌いましょう♪ 「ふるさと」「まきばの朝」など…

健康増進課 骨コツフレイル教室

予約不要・参加費無料

と き：9月5日(金)
9:30～11:00

ところ：下早川地区公民館

問合せ：糸魚川市健康増進課 ☎552-1511



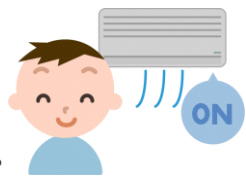
※骨密度測定時は、素足になって、かかとで測定
します。脱ぎやすい靴下でお越しください。

お し ら せ

「熱中症(特別)警戒アラート」
に伴う公民館行事の対応について

最近の高温傾向により熱中症の危険が高まる
恐れがあることから、市から熱中症(特別)
警戒アラートが発令された時は、中止又は、
内容を変更させていただくことがあります。
ご理解の程お願いいたします。

「涼み処」 どうぞご利用ください！



市民の方が暑さを一時的にしのげる場所として、
当公民館でも「涼み処」としてご利用いただけます。

熱中症対策

涼み処

皆様に快適に過ごしていただけるように
マナーを守り、譲り合ってください。

糸魚川市

「涼み処」ご利用の皆さまへ
～ご利用上の注意～

- ① 施設管理者や施設利用者の妨げになるような行為は
ご遠慮ください
- ② あくまで暑さを「ひと時」回避するものであるため、
長時間のご利用はお控えください
- ③ 体調が悪化した場合はすぐに周囲の方に声をかけましょう

糸魚川市環境生活課 ☎025-552-1511

【実施期間】
熱中症警戒アラート運用期間
平日8:30～17:00

「涼み処」登録施設一覧は
市のホームページでご確認、
又は、のぼり旗が目印です☆

ちょこっと
情報

2023年女性部企画「夏野菜料理教室」で大好評だったレシピを紹介します。

～暑い夏にピッタリの最強レシピご紹介♪～

超かんたん！

火を使わない！

栄養満点！

「長芋の冷製スープ」

材料たったの4つ！



スープと一緒に
そうめんをお稲荷さんに
詰め込んだ「そうめん稲荷」
はいかがですか♪

【材料 4人分】 長いも（200g）・刻みのり（適量）・水（800ml）・和風スープの素（60g）
（キューピー3分クッキング 和風スープの素を使用）

- 【作り方】 ①長いもは皮をむいてすりおろし、箸でよくかき混ぜて粘りを出して冷やす。
②和風スープの素と水を混ぜ合わせて冷やす。
③器に①を入れてから②を注いで、刻みのりを散らして完成！

長芋は、「夏バテ・食欲不振・疲れ・むくみ」など夏の体調トラブルをやさしくサポートしてくれます。

8月の下公ギャラリー

「押し花サロン笹川」様の作品展示です。
すべて草花で作られた風景画など
素晴らしい作品が展示されます。

スキマで脳活！

※答えは次月号で
掲載します。

ひらがなを並び替えてある名前にしてください☆

てからす → (甘くておいしい)

かやざなき → (栄養たっぷり！)

いいかくすよ → (夏のレジャー)

8月 行事予定

7月26日（土）	早川こども食堂
7月27日（日）	グラウンドゴルフ親善大会
7月28日～30日	夏休み寺子屋 学習タイム
8月 2日（土）	プールへ行こう！
8月15日（金）	魚のつかみ取り大会
8月22日、25日～26日	夏休み寺子屋 学習タイム
8月30日（土）	早川こども食堂
9月 5日（金）	骨コツフレイル

早川こども食堂

みんなで食べれば心ほかほか♪

7/26(土)

11:00～12:45

会場：下早川地区公民館

こども(学生)無料
おとな300円(運営協力金)
販売品もあります☆

次回
8/30(土)

メニュー
冷やし肉みそうどん
季節の野菜
デザート

フルーツと
ピアノの
コンサート