

竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～



令和7年9月10日
第162号
上南地区公民館：568-2533

夏休み子どもあそび体験

8月17日(日)に能生弁天浜で南小児童10人保護者8人が参加してB&G能生海洋クラブの皆様から、親子ともどもカヤックの漕ぎ方を教わりました。子どもたちは覚えるのが上手ですぐに操縦し楽しんでいました。ジェットスキー、モーターボートで外海へ連れて行ってもらい、海に潜っての宝さがしや、揺れるフロート上でのパン食い競争など貴重な海の体験だった様です。



パドルの使い方の指導を受けます



カヤックに乗って漕ぎだすところです



ジェットスキーで外海へ



モーターボートで手を振って外海へいってきます



刺し網漁の漁船



揺れるフロートの上でのパン食い競争です保護者もチャレンジ



地域医療フォーラム

8月23日(土)に開かれ中能生地区、上南地区から23名の方々が参加され、糸魚川総合病院の先生から「背骨の病気」についてのお話がありました。普段の生活でも背筋を伸ばして歩くなど気を付けることが必要だそうです。



看護大学出前講座

家族、友人、親戚、職場など現代社会はストレスがたまりがち...

物事を悪い方向に考えがちになりませんか？

今回専門家の先生からストレスに強くなる考え方と伝え方を2回にわたって学びます。

1 回目は認知行動療法で考え方を直す

2 回目はアサーションで良好なコミュニケーションを築く

どちらも前半を講義、後半は演習を行います。

お気軽にご参加ください。

日常生活で活かす ストレス対処法について

日にち:第1回:10月9日(木)

第2回:10月16日(木)

時間:両日とも10時~11時30分

ところ:上南地区公民館

講師:新潟県立看護大学 精神看護学

教授 谷本千恵先生

参加費:無料

※ 切:9月19日(金)

※2回連続で受講できない方はどちらかでも可

両日とも喫茶店の日です
コーヒーを飲んで学びましょ!



能生地域職場対抗 親善ゴルフ大会

日にち:10月4日(土) ※雨天決行

ところ:グリーンメッセ能生

対象:能生地域に在住、勤務、または縁故者

3~4人編成の団体組

申込み:9月25日(木)までに上南地区公民館へ

FAX568-2533

主催:能生地域活性化協議会、区長連絡協議会



能生谷芸能祭

日時:10月18日(土) 午後1時30分~3時30分(予定)

ところ:南能生小学校 体育館

対象:西能生、中能生、上南地区に在住、勤務または縁故者

内容:民謡、踊り、唄、ダンス、カラオケ、楽器演奏

申込み:9月10日(水)~9月30日(火)

までにお近くの公民館まで

問合せ:上南地区公民館(568-2533)

西能生地区公民館(566-3114)

中能生地区公民館(566-5423)まで

今年は南小が開催地です
みんな見に来てね~



視察研修旅行



外出することはフレイル予防になるそうです。

好奇心を持つことは認知症予防につながるそうです。

お気軽にご参加ください

日時:10月22日(水) 8:30~16:30

行先:陸上自衛隊高田駐屯地

東北電力上越火力発電所

対象:上南地区に在住、勤務、または縁故者

参加費:1,000円(傷害保険、昼食代含む)

申込み:9月24日(水)までに上南地区公民館へ



お知らせ

糸魚川市総務課より広報誌の発行回数を月2回から月1回とする見直し試行について連絡がありました。

今まで毎月10日と25日に広報いといがわとお知らせばんを配布していましたがこの10月から令和8年3月まで25日のみの発行で10日号は発行しません。毎月10日に発行している公民館報ですが今年度は今まで通りといたします。

問合せ:糸魚川市総務課 552-1511

骨コソフレイル測定会

高齢になると骨がスカスカになる骨粗しょう症になりやすく骨折につながるそうです。今のうちからご自分の骨の状態を知り対策しましょう

日にち:10月30日(木)

受付:9:30~10:15

対象:上南地区に在住、勤務している人

内容:骨密度、握力、足趾力(足の指の力)、咀嚼力(かむ力)を測定します。骨密度測定のみの実施も可能です。

申込み:不要

参加費:無料



あっぱれ 敬称略



◆県管理道路の除雪業務従事者 感謝状贈呈式

7/24 糸魚川地域振興局

藤岡 亮太(楨) 除雪従事 20年

◆頸城楨郵便局長杯ゴルフ大会

9/6 グリーンメッセ能生 23名参加

準優勝 北 久生(下倉)

第3位 伊藤幸雄(楨)