

# 第431号 大野地区公民館

題字 竹遊会 (書道サークル) 白澤祥泉 しょう せん

令和 8年2月25日

発行 大野地区公民館

電話・FAX 552-0091

メール onoko@bz04.plala.or.jp

次号は3月25日(水)

## 食推・女性部合同

### 調理実習 おこないます

とき:3月9日(月) 9時~13時頃予定

ところ:大野地区公民館 2階 調理室

講師:大野食生活改善推進員 (=食推)

内容: テーマ『受け継ぐ 郷土食』

いものこやきもち(\*) おぼろ汁 など  
情報交換



参加費: 材料代実費  
(当日集金)

←写真\*里芋と米粉  
で作ります

2~3名の地域の方も募集します(先着順)  
申込は公民館 552-0091 まで 〆切 3/2(月)

## 8年度スポーツ安全保険

### 加入申し込み受付します

各団体・サークルでとりまとめをお願いします。

**3月19日(木)** までの受付分は公民館で  
一括手続きします。

今年度は**保険料 C 区分**=高校生以上のおとな  
(64歳以下)は ひとり 1,850円から ⇒  
**2,000円 に改定になりました**

補償内容は一部拡充されています  
補償の詳細はお問い合わせください

期日以降は別途振込手数料を負担していただきます。

問合せ先: 公民館 552-0091 まで

## 大野俳壇

風雪に一座を守る駒ヶ岳  
童心にもどるひととき節分会  
雪予報少し外れて陽の差しぬ  
着ぶくれてカートを押す皆同じ  
黄梅花や葉を何処にか置忘れ  
荷送りの二日遅れる余寒あり  
種袋振ればかさかさ春を待つ  
静けさの寒月冴える天心に  
この一票次世に託して雪の道

鬼哲 鬼哲  
美枝子 美枝子  
美枝子 美枝子  
久右工門 久右工門  
あきら あきら  
あきら  
ひま鳥

## 参加者募集 大野ゆっくり歩こう会

冬期間(屋内事業)

「一年の振り返り&お楽しみ会で  
楽しい時間を過ごしませんか・・・」

とき 3月27日(金)

場所 大野地区公民館 1階

【内容】

9:30 大野地区公民館 1階 集合  
一年の振り返り&お楽しみ会  
で楽しみましょう

11:30 昼食

12:30 解散



集金 1,200円(参加費+昼食代他)

〆切 3月11日(水)

申込みは 552-1876(保坂 久雄)まで

【糸魚川市・大野地区・人口・世帯数】 糸魚川市 全36,953人 (前年度同月37,909人 △956)

大野地区 上段)1月末現在 下段)前年度同月 ( )は比較 △は減	男	645人	女	736人	計	1,381人	世帯数	645世帯*
		663(△18)		750(△14)		1,413(△32)		652(△7)

\*世帯数(上段)には【福祉施設入所者135人(世帯含む)】

## 市出前講座 “音楽療法” おわりました 1月22日(木)

月2回、姫川コミュニティスポーツセンター ミーティングルームで軽体操に取り組んでいる「ひまわりの会」にお声がけをして、市出前講座の音楽療法のメニューを体験していただきました。講師は音楽療法士の新保いつ子さん。この日は、ほぼ全会員にあたる20名が参加。

唱歌をみんなで歌ったり、CDから流れる音楽に合わせて手や体を動かしたりしました。また、色とりどりのフワフワの布を手に、ひらひら振ったり、投げ上げたり、さながら新体操のリボンのようできれいな光景でした。

鳴子を両手に持ち、元気よく鳴らしてみたり、大きな布の端をみんなで持って音楽に合わせて上下に動かしテンポよく波打たせる様子もきれいでした。

みなさんの表情も明るく音楽は心も体もリフレッシュさせる効果があると改めて感じました。



講師 新保先生



大きな布をみんなで上へ下へ

## 青少協 スキー&スノボの集い おわりました 1月24日(土)

今年もシーサイドバレースキー場を会場に親子、スタッフ総勢16名が参加。この日はあいにくの荒れ模様の天候の予報でしたが、公民館に集合し開会式を行い、各家庭の車で元気に出発しました。



開会式「楽しんで滑りましょう！」

親子単位でスキーやスノーボードを楽しみ、スキー場のご厚意でレストランリブラ内の確保していただいた会場で昼食と休憩を取りました。

その後、現地解散となりました。お疲れさまでした。



歩荷茶屋前 集合写真 さあ滑るぞお〜

## 虹の和お茶の間くらぶ 昼食会 おわりました 2月9日(月)

今年度の最後は、「骨コツフレイル測定会」でした。市役所健康増進課とタイアップの取り組みで、骨密度測定とフレイルチェックが一度にできます。26人が参加。

受付をすませたら、骨密度をかかとで計測。握力と足趾力(足の指の力)、咀嚼力(食べ物をかみ砕く力)も計測します。

その後は、今回の測定の結果でよかった点、注意が必要な点などを個別に聞きました。最後にフレイル予防について、スライドを見ながらおはなしを聞きました。

1年に一度はご自身の体の状態を確認することも大切なことですね。

昼食会では、給食ボランティアのみなさんが心をこめて作った、彩り豊かな食事を楽しんでいただきました。



《今日の献立》  
飾りいなり寿司・こくしょ・ほうれん草のごまあえ・白菜の塩昆布あえ・ココアプリン



握力 測定中



昼食会の様子