



糸魚川地区公民館 公民館だより

令和8年
(2026)

3月号
NO. 372

発行:
糸魚川地区
公民館
TEL/FAX
025-552
- 0002

■発行日 / 3月25日発行 ■住所 / 〒941-0067 糸魚川市横町1-14-1 ■Eメール / itoko@bz04.plala.or.jp



スマイルボウリング大会

モルック講習会

フィンランド発祥の、木の棒を
投げて数字の書かれたピンを
倒すスポーツ



狙え、
ピッタリ50点!
オーバーしたら
半分に!



～ 弾ける笑顔と歓声!白熱の競技 ～

2月23日(月・祝)、糸魚川市民総合体育館サブアリーナにて「スマイルボウリング大会」を開催しました。当日は市スポーツ推進委員の指導によるラジオ体操でしっかりと体をほぐした後、全4ゲームの熱戦がスタート。

参加者34名が6チームに分かれ、ストライクやスペアが決まるたびに「おおー!」という大きな歓声上がり、あちこちでハイタッチが交わされるなど、初対面の方同士も自然と会話が弾む様子が見られました。

競技中には、最後に1本だけ残ったピンに苦戦する場面もありましたが、チーム内で声を掛け合い、力を合わせて倒した瞬間には格別の盛り上がりを見せました。

大会終了後には、今話題のスポーツ「モルック」の講習会も開催。スポーツ推進委員のレクチャーを受けながら、新しい競技に目を輝かせて挑戦する姿が見られました。

☀️ 公民館クックラボ(通年募集)

地元のプロ講師から、日々の料理をより豊かにする「技」や「コツ」を学びませんか。「料理を始めてみたい男性」も大歓迎です。楽しい実習で上達を!

▶ 期 間 5月～令和9年2月 (全6回)

日 付	時 間	講 師 (敬称略)
5月20日(水)	18:30~20:30	渡辺 光実
R9 2月17日(水)		m ūrir(ミュリール)
7月 4日(土)	9:30~12:00	伊井 浩太
10月24日(土)		ととやのはなれ
8月29日(土)	9:30~12:00	小林 亮介
12月 5日(土)		カプリノー

- ▶ と ころ 公民館 1F 調理室
- ▶ 参 加 費 各回1,000円程度
- ▶ 対 象 成人男女
- ▶ 定 員 18名 (先着順)
- ▶ 開 級 式 5月20日(水)18:30~渡辺光実講師
- ▶ 申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ



☀️ ジオの恵キッチン(通年募集)

ジオ食材で料理教室!糸魚川の恵みを味わおう。生産者と交流し、想いや食文化を学んで、おいしい料理方法を実習します。

▶ 期 間 5月～令和9年1月 (全4回)

回	日 時	テーマ食材	上: 講話講師 9:00~9:30
			下: 調理講師 9:45~12:00
1	5月30日(土)	山菜	未定
			山崎富士男・山崎 茂子
2	9月26日(土)	味噌 麴	渡辺 友望(渡辺 糰店)
			渡辺 友望()
3	11月15日(日)	上刈 みかん	田原 克朗
			糸と糸(いとといと)
4	1月23日(土)	そば	(株)糸魚川農業興舎

- ▶ と ころ 公民館 1F 中研修室・調理室
- ▶ 参 加 費 各回1,000円程度
- ▶ 対 象 成人男女
- ▶ 定 員 18名 (先着順)
- ▶ 開 級 式 5月30日(土) 9:00~
- ▶ 申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ



☀️ 美山さつき広場

5月17日(日)9:30~11:30、クラブハウス美山周辺で、「美山さつき広場」を開催します。糸魚川の自然を親子で楽しみませんか。参加無料、申込不要です。

きみも糸魚川の自然に挑戦してみないか!

美山さつき広場

5月17日(日)

9:30~11:30

クラブハウス美山

(美山第二駐車場もご利用ください)

参加無料
申込不要

晴天:
野外で
木登り・ターサンロープ・
ブランコ・自由遊び
コーナーを開設

雨天:
室内でワークショップ
を開催

おさがり交換会
同時開催

主催 糸魚川地区公民館 ☎ 552-0002

共催 糸魚川ジオパークカレッジ
一般社団法人プレイフル
美山プロジェクト(糸魚川商工会議所・糸魚
川産業創造プラットフォーム事業)

☀️ 第65回 天寿会 総会

- ▶ と き 5月21日(木)
9:30~12:00
 - ▶ と ころ 公民館 3F 大ホール
 - ▶ 日 程 9:30 開会
総会 諸議案審議
アトラクション
- ※日程については、現時点の予定です。



赤ちゃんハイハイレース

- 4月19日(日)
10:00~11:00(9:30受付)
- 糸魚川地区公民館 3階 大ホール
- ・ハイハイができる未歩行の赤ちゃん
- ・誘導のための小物使用可能
- ▶ QRコードから申込み
QRコード⇒友達登録⇒トーク
- ▶ 申込締切 4月12日(日)





第51回公民館展



利用団体の学習成果が一堂に会する3日間です。素晴らしい作品展示や、気軽に参加できる体験コーナーなど、見どころ満載でお届けします。

- ▷と き 6月6日(土)～8日(月)
9:00～17:00
※8日(月)は14:00まで
- ▷と ころ 公民館 3F 大ホール 他
- ▷展示作品 絵画、絵手紙、短歌、手芸、切り絵、華道、創作作品など
- ▷実演体験コーナー開設
館内1・2階にて、登録サークル・団体による活動実演と体験コーナーを開催します。どなたでもお気軽にご参加ください。



ふるさと大学

- ▷と ころ 糸魚川地区公民館 2F 大研修室
- ▷参加費 1講座 100円 (第6回以外)
- ▷対 象 成人男女
- ▷募集期間 通年募集 (一度の申込みで全ての講座に参加することができます。)
- ▷申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ
- ▷そ の 他 日時・講師・内容については、下の一覧表をご覧ください。(現時点での予定です。)

令和8年度 ふるさと大学開講予定表 全8回

回	日 時	講 座 名	講 師 (敬称略)
1	5月26日(火) 13:30～	南海トラフや糸魚川での地震の発生確率について	竹之内 耕
2	6月16日(火) 13:30～	能生の大王あじさい園 海と色とりどりのあじさいの饗宴	恩田 正身
3	7月 7日(火) 13:30～	なぜ糸魚川の魚は種類が豊富で美味しいのか	青木 清隆
4	9月15日(火) 13:30～	松本糸魚川連絡道路の現状と糸魚川の未来	糸魚川 地域振興局
5	10月27日(火) 13:30～	蓮台寺七社大社の五百羅漢と郷土の歴史 (事前学習)	山口 明
6	11月18日(水) 9:00～	五百羅漢と翡翠園の現地探訪 (現地研修)	山口 明
7	12月 8日(火) 13:30～	糸魚川駅北大火から10年 経験や記憶から学ぶ防火対策	糸魚川 消防署
8	2月 2日(火) 13:30～	糸魚川の地域課題の解決や価値の創造	猪又 直登

クックラボ

2/21
(土)



プロの技を家庭の知恵に!

最終回は「豪快!糸魚川の荒波アンコウを学ぶ」講師は伊井浩太さん。生態解説や解体実演を通じ、家庭で役立つ調理技術を学びました。

お忘れ物にご注意ください



【お忘れ物・落とし物のお預かりについて】

館内での拾得物は、玄関入口の受付カウンターにある「青色の籠」の中、または事務室にて保管しております。

- ・保管期間： 拾得日より1ヵ月間
 - ・期間を過ぎますと処分させていただきます。
- 籠の中にない場合や、貴重品(財布・鍵等)については、事務室スタッフまでお気軽にお声がけください。

職員の交代について (お知らせ)

副主事
土屋 益男



当館職員の交代についてお知らせいたします。令和8年3月から、令和9年2月末までの1年間、副主事として土屋益男が勤務いたします。



就活をしている時「公民館だより」11月号に職員募集のお知らせを見て、早速申込みさせて頂きました。皆様に助けられながら、一年間務めさせていただきます。今までは、利用者の立場でしたが、今後は利用者にとって快適な環境作りに努めます。よろしくお願いいたします。

いきいき

No.314

齊藤 里沙 さん 早川在住
一般社団法人「プレイフル」代表理事

遊び心あふれる町、糸魚川を未来へ



➤ 糸魚川に移住されたきっかけは…

9年前、一人目の子が生まれたのを機に横浜から移住しました。夫の地元という縁に加え、「豊かな自然の中で子育てをしたい」との願いがあったからです。この転機に、これまでの経験を活かして、子どもたちに関わる活動を自分の仕事にしていこうと思いました。

➤ これまでの活動内容について…

学生時代から子どもに関わるボランティアに励み、「おもちゃコンサルタント」の資格を取得しました。こちらでは仕事を探すより「自ら場を作ろう」と考え、公民館や市役所等へ足を運び、地道に輪を広げてきました。周囲の支援もあり、現在は木育や自然遊び、おさがり交換会など多彩な催しを展開しています。

➤ 法人設立の経緯と展望について…

令和8年1月、「遊び心いっぱいの街にしたい」との想いから一般社団法人「プレイフル」を設立しました。個人やグループでの取り組みを統合し、地域全体で子どもを育む仕組みを整えることが目的です。今後は「すべての子どもが心豊かに育つ社会」を理念に、居場所作りや、地域・行政との連携を強化します。皆さんと協力し、この地をさらに「子育てしやすい街」として未来へ繋いでいきたいです！

➤ 皆さんへメッセージを…

糸魚川には都会にない豊かな自然と、人の温かさがあります。工夫次第で、厳しさに揉まれながら知恵を絞り、自らの手で面白い未来を創り出す「成長の拠点」になります。大人がワクワクして過ごす姿こそ、次世代の健やかな育ちの原動力です。今ある幸せに目を向け、この美しい郷土での暮らしを共に楽しみましょう！興味のある方は、ぜひ気軽に遊びに来てください。

地区の窓

No.48 清崎

亀ヶ丘 ふれあい花壇づくり

三年前、市民会館東側の土地を区民で造成した「亀ヶ丘ふれあい花壇」。皆で水まきや除草、肥料散布に励み、大切に育ててきました。春のチューリップ、夏のサルビアやベゴニアに加え、会員が持ち寄った草花が色とりどりに咲き誇り、通りがかりの方の目を楽しませています。今後も花壇を通じた交流を大切に、一層親睦を深めていきたいです。お近くにお越しの際は、ぜひ一度ご覧ください。



地域の絆と四季の彩り！

マナビ ナビ



No.48

糸魚川最寄 (もより)

「婦人之友」読者の、学びと実践

〈古木 江美〉

創刊百年を越す、羽仁もと子の創った雑誌「婦人之友」は、衣食住・身の回りの暮らしから、社会・世界の動きなど、多くの気づきを得られる本です。

毎月その記事を参考にして、様々な工夫が生活に活かせるように励んでいます。

先月は、公民館の調理室を借りてクッキーを焼き、能登の皆さんに送らせてもらいました。この小さな支援を、続けていきたいです！

問合せ先 ☎02-0000公民館

