

上早川地区公民館だより

第257号
上早川地区公民館
令和8年5月25日
Eメール
kamiko@bz04.plala.or.jp
☎559-2002

地区敬老会 開催のお知らせ

- ◇ 開催日 6月27日(土)
- ◇ 開 会 13:30
- ◇ 会 場 上早川地区公民館 大集会室

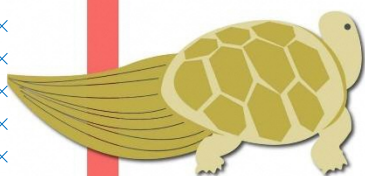
対象者は令和8年4月1日現在で74歳以上の方です。

♪楽しいステージでお楽しみください♪

- ・ジョーク峰(上越マジシャンクラブ)マジックショー
- ・ご長寿ビンゴゲーム大会

担当民生委員から案内が届いているかと思えます。
お友達とお誘い合わせてご出席ください。スタッフ一同、
笑顔でお待ちしています!!

主催：地区社協上早川支部



参加者募集 不動山植物観察ハイキング

吉田一郎さん(糸魚川ジオパーク自然資源保全委員会会長)を講師に登山道に生息する植物や昆虫を観察しながらゆっくり歩きましょう。

早川の自然の素晴らしさが再確認できるハイキングです。

- ◇開催日時 6月20日(土) 8:00 受付
- ◇集合場所 越集落開発センター
- ◇参加費 1人200円(お汁の振舞いあります)
- ◇持ち物 昼食、飲み物、個人で必要とするもの
- ◇対 象 糸魚川市在住の方ならどなたでも

◇おおよその日程 出発8:45—頂上着11:00—昼食11:30—下山12:30—センター着14:00

*雨天の場合はセンターにて「不動山動植物講座」を実施します。

*小学生の参加は保護者の同伴をお願いします。

*参加ご希望の方は6月10日(水)までに公民館へお申し込みください。



昨年の様子



杖の貸出し
あります!



健康ポータル
対象事業

宝箱お楽しみ会 骨コツフレイル測定会

健康⁺イナリ
対象事業



- ◇ 開催日 6月2日(火)
- ◇ 受付時間 9:30~10:15
- ◇ 内 容 骨密度・握力・足趾力・咀嚼力の測定、ミニフレイル講話

- *申し込み不要・参加費無料
- *骨密度測定、足の力の測定は素足で測定しますので脱ぎやすい靴下でお越しください。
- *男性の参加者、大歓迎!



折り紙サロン

「あじさい箱」に挑戦。

簡単にかわいいお花付きの箱が作れます。
お友達を誘ってご来館ください。



◇開催日時 6月16日(火) 9:30~

◇会 費 50円

- *申し込みは不要
- *ご家庭に不要な包装紙があればご持参ください。



地域医療フォーラム 出張講座

- ◆ 開催日 7月11日(土)
- ◆ 時 間 9:30~11:00
- ◆ 会 場 焼山の里ふれあいセンター

◆ 内 容

【糸魚川で病気と向き合う2026 ~腎臓の健康~】

第1部「腎臓にやさしい食生活、健診で尿検査異常と言われたら」

講師：北澤祥平医師（糸魚川総合病院初期臨床研修医）

第2部「糸魚川市の医療の現在地」

講師：澤田成朗医師（糸魚川総合病院診療部長・外科部長）



*健康相談あります。健康に関する困りごとなど、ぜひこの機会にご相談ください。

*入場は無料ですが準備のため、参加希望の方は公民館へご連絡ください。(〆切7月1日)

ご近所お誘い合わせでお気軽にご来場ください。

ご利用ください

前土塩駐在の石塚和志さんから「ダーツ」を寄贈いただきました。公民館事業で活用させていただきます。
なお、各集落、団体等でご利用希望の方は貸出いたします。



ダーツボードには得点などの表示が出るディスプレイ付きで本格的にゲームが楽しめます。

図書の寄贈がありました。
(齊藤美規氏(東海)の句集4冊)

