



# たざわ地区公民館だより 10月号

〒949-0303 糸魚川市大字田海13番地2

☎ FAX 025-555-7575

✉ tazawako@bz04.plala.or.jp

**必ず、お申込み連絡をお願いします。**

電話、FAX または LINEやメールでも受付可能です。

※ 申込み時に①～⑤を明記してください。

- ① イベント名
- ② お名前
- ③ 年代 (学年)
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号

メール



LINE



LINE 公式アカウント



**チャット (1対1トーク) をご活用ください**

## ごあんない

### からだ想いのうちで薬膳 ～滋養と癒し～

- ★講師 直井 直子さん (HYGGE店主)
- ★対象 大人 (できるだけ両日参加できる方)
- ★申込締切 10月24日 (木) まで
- ★その他 アレルギー対応はしていません。



### 講 話

と き **11月3日 (日)**  
10:00～11:30

と ころ 田沢地区公民館

定員 **18名**

★持ち物 筆記用具

★内 容

お茶とお菓子を楽しみながら薬膳について学びます。

- ・薬膳の考え方
- ・簡単な体質診断
- ・体質や季節に合わせた食材の選び方
- ・生薬や食材について見たり味わう

お茶  
菓子代  
**300円**

### 料理教室

と き **11月4日 (月・振)**  
10:00～13:00

と ころ 糸魚川地区公民館 調理室

定員 **18名**

★持ち物 飲み物 (水分補給用)  
三角巾、エプロン、  
マスク

★内 容 実習と試食

メニュー

- ・人参とクコとナッツのサラダ
- ・レンコン甘酢和え柚子風味
- ・薬膳鶏団子鍋
- ・古代米入りご飯
- ・フルーツ杏仁豆腐ハーブシロップ
- ・菊花茶

材料代  
**1,500円**

～好きな香りで毎日の気分をコントロール～

# 初心者向け アロマセラピー講座

と き：11月 **24**日 (日)  
13:30～15:00  
ところ：田沢地区公民館

★ 講 師 諏訪 文さん

aeaj(日本アロマ環境協会)アロマセラピーアドバイザー  
ナード・アロマセラピー協会のアロマアドバイザー

★ 対 象 どなたでも (小学生以下は保護者同伴)

★ 持ち物 飲み物 (水分補給用)

★ 内 容 アロマのお話し (正しい使い方、楽しみ方など)  
精油を使った型抜き石鹸づくり

定員  
10名

材料代  
1,000円

♡アロマセラピーとは  
アロマオイルの力を借りて、心や体の  
健康を考えること



イメージ写真

共催：青海ジュニアベースボールクラブ/糸魚川FC/青海剣道クラブ/糸魚川空手道会  
青海地区公民館/田沢地区公民館

## スポーツ 無料体験 受付中

子どもの可能性は無限大！  
たくさんのスポーツに触れて「好き」や  
「得意」を発見しよう！  
誰でも楽しく体験できます。

★ 対 象 年少児～中学生

(小学3年生以下は保護者同伴)

★ 持ち物 内履き (運動靴)、タオル  
飲み物 (水分補給用)

★ 内 容 野球・サッカー・剣道・空手の体験会  
スタンプラリー

と き：11月 **30**日 (土)  
10:00～12:00

ところ：田沢小学校 体育館  
田沢体育館

※受付は、田沢小学校 体育館

参加費  
無料



### 特典

スタンプラリーをしながら  
スポーツ体験をします。  
全員に参加賞が当たるよ♪

申込み：田沢地区公民館 ☎ 025-555-7575



①イベント名 ②お名前  
③年代(学年)④保護者名  
⑤住所 ⑥電話番号  
をお知らせください。

2 公式LINEでもお申し込みいただけます⇒⇒⇒

主催：青海地域地区公民館連絡協議会

# 青海4地区公民館交流ボッチャ大会

糸魚川健康  
ポイントラリー  
対象事業

青海地域4地区公民館の交流を推進  
健康づくりと公民館の交流の輪を一層広げよう

参加費 1人500円  
(当日集金・参加賞あり)

競技方法 1チーム3名による団体戦  
※ 支館単位もしくは合同チームとする。

その他 市振、歌外波方面からバスを運行します。  
※ 出発時刻等の詳細は、該当チームに別途ご案内します。

とき 11月9日(土)  
8:45～12:00(予定)

ところ 青海生涯学習センター体育館



申込期限  
10/25  
(金)

申込み：田沢地区公民館 青海生涯学習係（青海事務所内）  
☎555-7575 ☎562-2260



共催：田沢まちづくりの会 たざわの輪／田沢地区公民館  
協賛：たざわの輪 賛助会員

田沢地区公民館は  
地域づくりを推進します

## 映画上映会

### 『老後の資金がありません！』



地域住民同士の交流の場として  
映画上映会を開催します。

田沢地区外の方も、申し込みが  
できます。ご家族、お友だちをお誘  
いのうえ、ぜひ、ご来場ください。

とき 11月10日(日)  
13:30～15:30  
(開場・受付 13:00～)  
ところ 青海総合文化会館  
(きらら青海)

入場料  
無料

定員  
200名

締切り  
11/5  
(火)

※ 参加にはお申し込みが必要です。  
チケットの配布やハガキ案内は  
いたしません。

©2021映画『老後の資金がありません！』製作委員会  
2021年製作 115分

### 「お金の相場などを考える教材」としても意義深い作品です

あらすじ…家計に無頓着な夫、フリーターの娘、大学生の息子と暮らす平凡な主婦(天海祐希)は、夫の給料と彼女がパートで稼いだお金をやり繰りし、コツコツと老後の資金を貯めてきた。しかし、亡くなった舅の葬式代、パートの突然の解雇、娘の結婚相手が地方実業家の御曹司で豪華な結婚式を折半で負担、さらには夫の会社が倒産と、節約して貯めた老後の資金を目減りさせる出来事が次々と降りかかる。そんな中、夫の母(草笛光子)を引き取ることになり、さらなる窮地に立たされてしまう。

申込み：田沢まちづくりの会 たざわの輪(事務局 田沢地区公民館 ☎025-555-7575)  
たざわの輪は、より暮らしやすい田沢地区をつくるため、地域づくり活動に取り組む有志の団体です



# 市からの お知らせ



## 青海地域スマイルポウリング大会

1チーム5名による団体戦を行います。  
ぜひご参加ください。

- と き 11月20日(水)  
8時30分～12時00分(予定)
- ところ 青海生涯学習センター体育室  
室内用運動靴をご持参ください。
- 参加費 500円/人  
(当日集金・参加賞あり)
- 申込先 青海生涯学習係、田沢地区公民館  
**11月5日(火) 締切**
- 主 管 青海ニュースポーツクラブ  
その他 組み合わせは事務局で行います。

【問合せ】 生涯学習課 青海生涯学習係  
電話 562-2260(青海事務所内)

## ご確認ください！

実施期間：～令和7年12月31日まで

おまんがいだね～！

2024

健康  
ポイントラリー



健康づくりに関する事業・教室に参加、  
10ポイント集めたら抽選で賞品があたる

楽しくつけて  
健康になろう！

提出期限は2025年1月17日(金)必着です。

提出場所：市役所健康増進課、各地区公民館  
能生・青海事務所まで



## PPバンド かごバッグ作り

と き **10月17日(木)**  
9:00～12:00  
13:00～15:30  
**10月24日(木)**  
13:00～15:30  
ところ 田沢地区公民館

申し込みが定員を上回り、別日を  
設け、追加で実施することになりま  
した。多数のお申込み、ありがとう  
ございました。

材料代  
500円

申し込みは締め切りしました

イメージ写真



※ 詳細は、参加者にご案内いたします。

11月							10月										月		
10	9	8	7	5	4	3	1	29	28	25	24	23	22	18	17	11	10	日	
日	土	金	木	火	月	日	金	火	月	金	木	水	火	金	木	金	木	曜	
映画上映会	青海4地区公民館 ボッチャ大会	公民館 コーラスはな(サ)	公民館 気功(サ)	公民館 ぬりえ(サ)	公民館 俳句はまなす(サ)	公民館 糸魚川地区 公民館	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	公民館 からだ想いの おうちで薬膳	行事・予定表
青海総合 文化会館	青海生涯学習 センター	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	会場

※ (サ)はサークルの略。 ※ 予定は変更になることがあります。(掲載内容は10/8現在)