

# 歌外波地区公民館だより

歌外波地区公民館 〒949-0307糸魚川市大字歌861  
TEL/FAX 562-3032 メール utatonamiko@bz04.plala.or.jp



令和 6年 11月8日  
No. 128

## 参加者募集

### ニュースポーツ

と き: 11月11日(月)  
9:30~11:00

ところ: 外波支館

内 容: ボッチャ

持ち物: 飲み物

### リズムダンス

と き: 11月15日(金)12月6日(金)  
10:00~11:00

ところ: 歌支館

持ち物: 動きやすい服装  
タオル、飲み物など



《市福祉事務所共済事業》

### 出前講座 フレイル予防レク教室

と き: 11月29日(金) 10:00~11:00 ところ: 歌支館

内 容: 講話、握力、足趾力、咀嚼力の測定、軽体操

### 男性 料理教室

と き: 11月30日(土)  
10:00~15:00

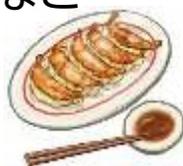
ところ: 歌支館

内 容: 餃子を作ります。

持ち物: エプロン、三角巾  
マスク、飲み物など

参加費: 1,000円

締 切: 11月22日(金)



### 手芸サロン

と き: 12月4日(水)  
9:30~11:30

ところ: 歌支館

内 容: クリスマスリースを  
制作します。

持ち物: はさみ必要な方はメガネ

材料費: 500円

締 切: 11月20日(水)

# 参加者募集

## 切り絵教室

と き: 12月14日(土) 9:30~11:00 ところ: 外波支館

内 容: 正月飾りを制作します。

材料費: 100円/1作品 50円/2作品目から

講 師: 和田克彦さん 締 切: 12月6日(金)

## クリスマス ランチ会

と き: 12月17日(火) 11:00~13:00 ところ: 外波支館

内 容: お楽しみ会、ビンゴゲーム

参加費: 1,000円 (お弁当代) 締 切: 12月6日(金)

## 事業報告

《ニュースポーツ》

9月2日 外波支館

バグゴーを行いました。ビーンバッグを傾斜のあるボードに向かって投げ、得点を競うゲームです。ルールが単純なので毎回盛り上がります。



《手芸サロン》 9月4日 歌支館

手づくりキットを使い、リモコンスタンドを作りました。工程は、厚紙を組み立て和紙を貼り完成です。使い方は自由自在なのでご愛用ください。



# 事業報告

## 《パターゴルフ大会》 10月5日 須沢臨海公園



さわやかな秋晴れに恵まれ、今年もパターゴルフ大会を開催することができました。4チームに分かれ個人戦で競いました。全員が優勝の可能性があるようにハンデ(女性のみ)をつけて行いました。18ホール全て周ると心地よい疲労感が残りました。来年も開催予定なので、またご参加ください。

---

## 《秋の日帰りバス研修》 10月11日 上越市内

今回は、お隣の上越市に行ってきました。1か所目は、小林古径記念美術館へ。東京南馬込から移築した木造2階建ての小林古径邸を見学。縁側から見える庭がとても美しかったです。2か所目は、地元農産物を豊富に販売している、あるるんの杜でお買い物。最後は、春日山城址ものがたり館へ。上杉謙信公や、当時の春日山城の様子などを大画面のビデオで鑑賞。川中島合戦図屏風などが展示されていました。



# 事業報告

《ニュースポーツ》

10月16日 歌支館

ボッチャを行いました。来月9日に行われる4地区公民館交流大会に向けて簡易コートをつくり本番さながら練習しました。



《県道クリーン活動》

10月26日 ピアパーク信号前～小学校下まで

今年2回目のクリーン活動を行いました。ピアパーク信号前から歌方面に、左右に分かれゴミ拾いをしました。当日は、外波地区で塗装工事をを行う平林塗装の方2名も参加してくれました。きれいな道が続くようお互い心がけましょう。



## 糸魚川市からのお知らせ

《海洋高校出身関取の等身大パネルの展示について》

海洋高校出身の関取(大の里・白熊・嘉陽・欧勝海)の等身大パネルを青海総合文化会館(きらら青海)ホールにて展示しております。写真もご自由に撮れますので、関取の大きさを体験しに是非ご来館ください。

※関取の等身大パネルは、令和6年9月28日えちごトキめき鉄道にラッピング車両が走行することを記念して、NPO法人糸魚川総合相撲クラブから市に寄贈いただいたものです。



問合先:糸魚川市役所 青海事務所  
025-552-1511