

市ノ路公民館だより

10月号

R6.10.10発行

No.230

市振地区公民館 電話・FAX 564-2056 ✉ichiburiko@bz04.plala.or.jp



参加者募集

ニュースポーツ&カフェ

○時 間 9:30~11:00

○持ち物 飲み物

《玉ノ木カフェ》

◆と き 10月17日(木)

◆ところ 玉ノ木支館

《やまんばカフェ》

◆と き 10月22日(火)

◆ところ 上路山村振興センター

《一つ家カフェ》

◆と き 11月13日(水)

◆ところ 市振支館

エアロビクス教室

◆と き 10月16日(水)

10:00~11:00

◆ところ 旧市振小学校体育館

◆講 師 弥忠田真美さん

◆持ち物 飲み物・運動靴

タオル・ヨガマット

9/18(水)の様子
初めてバレエストレッチを
教わりました



バス研修 in 妙高

バスの定員に達したため、
申し込み期限前ですが募集
を終了します。
たくさんのお申込み、あり
がとうございました。



糸魚川市福祉事務所主催

フレイル予防教室



◆と き 11月15日(金)

9:30~11:00

◆ところ 市振地区公民館

◆対 象 65歳以上

◆持ち物 健康サポートカード(お持ちの方)
飲み物

◆申込期限 11月8日(金)

※握力・足指力・咀嚼力そしゃくりよくの測定を行います。
※人数把握のため、お申込みをお願いします。

◆と き 10月23日(水)

8:30~15:30

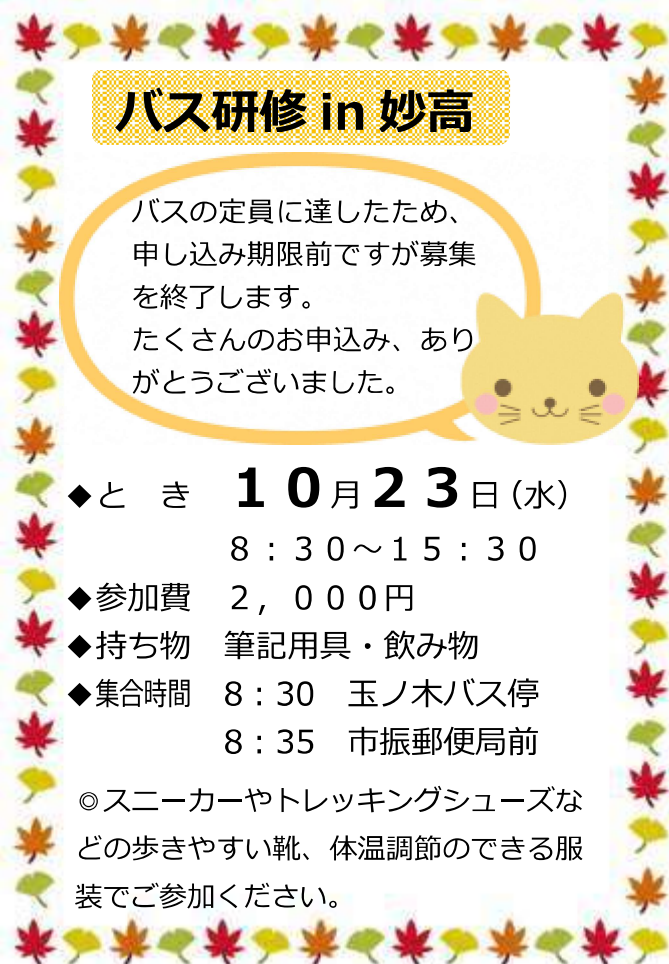
◆参加費 2,000円

◆持ち物 筆記用具・飲み物

◆集合時間 8:30 玉ノ木バス停

8:35 市振郵便局前

◎スニーカーやトレッキングシューズな
どの歩きやすい靴、体温調節のできる服
装でご参加ください。



市ノ路 秋フェス 2024

- ◆と き **11月4日** (月・祝)
13:30～15:30
※開場 13:00
- ◆ところ 旧市振小学校体育館
- ◆持ち物 上履き(スリッパ)・飲み物
- ◆入場料 無料

- 第1部 シンガー英樹弾き語り
- 第2部 シーガルのミニコンサート
- 第3部 子ども達の歌とダンス
～～フィナーレ～～



シンガー英樹さん

能登半島被災地への募金箱を設置します。ご協力をお願いします。

体温調節のできる服装でお越しください

朝日町出身のフォークシンガー。59才。
今年 29 年目のフォークグループ「楽屋姫」のリーダーとしても音楽活動を展開中。
昨年「いちたろ夏フェス 2023」にゲストとして出演。
東日本大震災以降はチャリティコンサートを開催し、現在は能登半島地震への募金活動も行っている。

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



- ◆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室
- ◆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)
- ◆持ち物 室内用運動靴・飲み物・健康ポイントラリーカード (お持ちの方)
- ◆申込先 青海生涯学習係 ☎562-2260 市振地区公民館 ☎564-2056
- ◆申込期限 10月25日 (金)
- ◆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



糸魚川市からのお知らせ

「青海地域スマイルボウリング大会」

- ◆と き **11月20日** (水)
8:30～12:00 (予定)
- ◆ところ 青海生涯学習センター体育室 (室内用運動靴を持参)
- ◆参加費 1人500円 (当日集金・参加賞あり)
- ◆申込先 青海生涯学習係 ☎562-2260 市振地区公民館 ☎564-2056
- ◆申込期限 11月5日 (火)
- ◆主 管 青海ニューススポーツクラブ
- ◆その他 組み合わせは事務局で行います。



1チーム5名による団体戦を行います。是非ご参加ください。

男しよなんでも教室

そば打ち体験

9月7日(土)
於：玉ノ木支館

男しよなんでも教室で、そば打ち体験を行いました。講師の多田彦栄さんのデモンストレーションでは、4～5人前のそばが30分ほどで打ちあがりました。その後3班に分かれ「水入れ」「のし」「畳む」「そば切り」を協力して行いました。出来上がったそばを茹で上げ、美味しく頂きました。

多田彦栄さん



Mif presents

いちたろ夏フェス 2024

9月7日(土) 於：旧市振小グラウンド

雨天のため一週間延期となり、歌やダンスのパフォーマンスが無かったのは残念でしたが、今年も間近で迫力満点の花火を見ることができました。

露店では、生ビール、焼きそば、かき氷、焼き鳥などの飲食のほか、バターゴルフや輪投げなどを沢山用意して頂き楽しみました。

M I F、いといがわ元気花火の会、他協賛をして下さった皆様に感謝申し上げます。



郷土史講座

9月27日(金) 於：市振地区公民館

県内に残る北村喜代松・四海の作品について扇山和博さんにお話ししていただきました。

改めて喜代松、四海、5代正信の生涯について学びました。繰り返しになりますが、市振地区に素晴らしい彫刻家がいたことを後世に伝えていくためにも、意義ある郷土史講座だと感じました。



新井別院の獅子と猿



照光寺の欄間



一つ家カフェ

9月11日(水)
於：市振支館

マインディスティックカーリングを一つ家カフェで初めて行いました。始めは全く円の内側に入らず、得点0が続きましたが、最後は得点が入るようになり楽しくできました。



玉ノ木カフェ

9月19日(木)
於：玉ノ木支館

先月に引き続きマインディスティックカーリングを行いました。「まっすぐ進まない」「力加減がわからない」と言いつつも、最後はコツを掴んで円の内側に入るようになりました。



やまんばカフェ

9月24日(火) 於：上路山村振興センター

洗濯バサミを使ったゲームを行いました。

紐の先端に磁石をつけて洗濯バサミを釣り上げるゲームと、紙コップが倒れないように、どんどん洗濯バサミをつけるゲームを楽しみました。



長岡造形大学有志による

美術作品展

9月14日(土)~19日(木)
於：旧市振小学校

旧市振小学校の教室等を利用した作品展が6日間に渡り行われました。長らく使用されていなかった教室に、個性豊かな作品の数々が展示されました。とても貴重な機会となりました。



高齢者のインフルエンザ予防接種

■問合先■

健康増進課 保健係 ☎552-1511

対 象 市内に住所があり、次のいずれかに該当する方（年齢は接種日時点）
・満65歳以上の方
・満60歳から64歳までの方で心臓やじん臓、呼吸器に重い病気のある方

接種期間 10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

接種方法 接種する医療機関により異なります。

①市内医療機関、あさひ総合病院、黒部温泉病院は直接医療機関へご連絡ください。

②①以外の県内医療機関は事前に健康増進課へご連絡ください。

③①以外の県外医療機関は市が発行する「予防接種実施依頼書」が必要となります。

接種前にお問合せください。

接種料金 1,650円（生活保護世帯は無料）

そ の 他 ・期間内で1回のみ助成対象です。

・予防接種の有効性を高めるために、12月中旬までの接種をお勧めします。

インフルエンザ予防接種は義務ではありません。かかりつけ医に相談し、接種の必要性や重い副反応（副作用）等が発生する可能性があることなどをよく理解したうえで受けましょう。

子ども・妊婦 インフルエンザ予防接種費用助成は、「2024.9.25 おしらせばん」に記載されています。

問合先：こども課 親子健康係(552-1511)