

「学ぶ、生かす、つながる」



7月号<NO.483>

藤のさと公民館だより

～人をはぐくみ地域をつくる～

2024年(令和6年)

下早川地区公民館
糸魚川市上覚22-2
TEL&FAX: 555-2704
✉:shimoko@bz04.plala.or.jp

夏休み寺子屋 in 藤のさと

その1 ベテラン先生の 学習タイム

宿題、自由研究、作品作りなど…
みんなの質問に答えてくれます☆

【開催日 全6回】

7月29日、30日、31日
8月5日、6日、7日

【会場】
藤のさとセンター



その2 青少年部企画 プールへ行こう！ 能生B&G海洋センター

暑い夏はプールで楽しもう！

【開催日 全2回】

8月1日(木)
8月8日(木)

【集合】
藤のさとセンター



その3 青少年部企画 魚のつかみ取り大会

【開催日】

8月15日(木) 10:00～

【会場】

早川大橋上流100m付近

参加料：1人300円
持ち物：魚を入れる袋や
容器をお持ちください

※履物着用をお願いします。
軍手などは着用しないでください。

※魚のつかみ取り大会について

天候・水量などにより、川での開催が不可能となった場合は早川交流促進センター前駐車場
特設プールで実施します。早川大橋左岸に実施する場所の看板を立てますのでご確認ください。

スリランカの料理講座

とき：9月1日(日) 11:30～

ところ：下早川地区公民館

講師：清水ゆみ子様

内容：スリランカ文化を学び、
本場カレーをいただきます。

参加料：500円

申込・問合：8月20日までに下早川地区公民館へ



健康増進課 骨密度相談会

予約不要・参加費無料

とき：9月4日(水)
9:30～11:00

ところ：下早川地区公民館

問合せ：糸魚川市健康増進課 ☎552-1511



※骨密度測定時は、素足になって、かかとで測定
します。脱ぎやすい靴下でお越しください。

体協 ソフトボール大会

ソフトボールで汗を流しましょう！

とき：8月25日(日) ☔雨天中止

受付：7:30～代表者会議・抽選会
(試合開始8:30～)

会場：下早川運動広場

※女性の参加も大歓迎！



7月6日(土)夏の簡単料理教室が行われました。今回も夏野菜を使って「栄養満点!ボリューム満点!食欲満点!なのに簡単!」の料理を教えてくださいました。

お料理の紹介

卵豆腐
卵と豆乳のみ
シンプルだけど
クリーミーな一品

きゅうりと玉ねぎの
冷たい韓国風スープ
とってもさっぱり!玉ねぎの
辛みとニンニクの風味で
食欲が増します!



猪又圭子様
ステキな献立
ありがとうございました!

パタパタ
おにぎらず
焼き海苔にごはんと具材を
別々に載せて包むのではなく、
ぱたぱたおきたたむ☆
今回なんと8種類の具を
入れました☆

無限
サバピーマン
ピーマンがたくさんある
ときはぜひ!サバ缶との
相性は♡



参加いただき
ありがとうございました

なすの揚げずにカリカリ
ナスを手でちぎるから味も浸み
込み、外はカリカリ
中はしっとりでした!

とろっと抹茶プリン
こんな素敵なデザートが
チャチャッと作れちゃう
味も見た目もクオリティー
高め☆

元学校給食調理員の猪又先生が提案する献立は、子供たちも喜び内容となっており、シニア世代はもちろん、子育て中のお母さんも大歓迎です!次回いかがですか☆

下早川運動広場 草刈りのお礼

今回、早川GG同好会様・育郷支館GG様よりグラウンドの草刈りをしていただきました。朝早くからお疲れ様でした。心より感謝申し上げます。

にこにこ広場に お花畑が出来ました♪

下公ギャラリーに 出展していただける方大募集!

あなたの作品をぜひ公民館で展示してみませんか!
絵画・写真・手芸・俳句・川柳などなど...
あなたの自慢の作品を魅せてください♪

問合せ 下早川地区公民館

北部愛寿会様より、にこにこ広場石碑周辺にマリーゴールドの花を植え、管理をいただいています。にこにこ広場は皆さまの憩いの場として、ますます進化していきます。花について、指導いただいている
曾根 洋様
渡邊眞佐子様
ありがとうございます。



8月 行事予定

7月27日(土)	早川こども食堂
7月28日(日)	グラウンドゴルフ親善大会
7月29日~31日	夏休み寺子屋 学習タイム
8月1日(木)	プールへ行こう! 1回目
8月5日~7日	夏休み寺子屋 学習タイム
8月8日(木)	プールへ行こう! 2回目
8月15日(木)	魚のつかみ取り大会
8月25日(日)	体協ソフトボール大会
8月31日(土)	早川こども食堂
9月1日(日)	スリランカの料理講座
9月4日(水)	骨密度相談会



みんなで食べれば心ほかほか♪
早川 こども 食堂
7/27(土)
11:00~12:45
会場:下早川地区公民館
こども(学生)無料・おとな300円

メニュー
野菜たっぷり!
キーマカレー
他

ピアノと
フルーツの
コンサート♪

遊び場
開放します♪
販売品も
あります☆

次回 **8/31(土)**