

# お正月料理

## 元気いきいき教室



講師：  
月岡恵子栄養士



飾り寿司

松風焼き



エゴ練り


最終回は、月岡恵子栄養士を講師にお迎えし、華やかなお正月料理に挑戦しました。特に、手間がかかるとされる糸魚川地域の郷土料理「エゴ(いごねり)」や、祝いの席に欠かせない縁起の良い「松風焼き」。そして、だしの旨みが効いた「おぼろ汁」など、本格的なお正月料理を参加者の皆さんと楽しく調理しました。

## ☀ 新年交礼会 🌸🌿🌸🌿🌸

- ▷と き 令和8年1月17日(土)  
16:30~18:00  
受付:16:00~
- ▷と ころ 糸魚川地区公民館 3F 大ホール

## ☀ スマイルボウリング大会

子どもから高齢者の方まで、だれでも参加でき、笑顔になる楽しい競技です。同じニュースポーツであるモルックの講習会も行います。

- ▷と き 2月23日(月祝) 9:00~11:30
- ▷と ころ 糸魚川市総合体育館 サブ競技場
- ▷指 導 糸魚川市スポーツ推進委員 
- ▷参加費 100円
- ▷対 象 小学生以上
- ▷服 装 運動のできる服装、内履き(運動靴)
- ▷申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ
- ▷そ の 他 水分補給の飲み物をご持参ください。

## R8.2月の

## ふるさと大学のご案内

今年度最後の講演会となります。来年度の講演内容についてもお知らせする予定です。

- 日 時 令和8年2月3日(火)  
13:30~15:00
- 会 場 糸魚川地区公民館 大研修室
- 内 容 ~ 日本の木地屋・  
アジアの木地屋 ~
- 講 師 小椋 裕樹 さん  
木地屋民俗資料館の館長
- 参加費 100円

## ☀ 公民館利用団体会議のご案内

- ▷と き 1月26日(月)  
★昼の部 14:00~15:00  
★夜の部 18:30~19:30
- ▷と ころ 糸魚川地区公民館 大ホール
- ▷内 容 ①施設利用の見直しについて  
②来年度の年間利用予約について  
③公民館に対するご意見・ご要望 等
- ▷そ の 他 各団体どちらかにご出席ください。
- ▷問 合 先 糸魚川地区公民館

## 白嶺分校職業実習 (校外清掃)



綺麗な部屋にして頂き感謝です!

10月から11月にかけて4回、県立高田特別支援学校白嶺分校の生徒さんから、館内の部屋などを清掃して頂きました。

## 年末年始の休館日のお知らせ

いつも公民館をご利用いただきありがとうございます。下記の期間、年末年始休館とさせていただきます。

**12月29日(月)~8年1月3日(土)**

1月4日(日)より、通常通り開館いたします。



## ○ 糸魚川地区公民館 職員募集のお知らせ ○

~糸魚川地区公民館では、下記のとおり職員を**1名募集**します~

- ・職 種 事務職(公民館副主事)
- ・選考日 令和8年**1月25日**(日) 午前10時から
- ・申込み受付 12月1日(月) ~ 1月14日(水)  
午後5時まで

\*募集要項は、糸魚川地区公民館にあります。  
TEL 025-552-0002



- ★ 雇用期間 ★  
令和8年3月1日~  
令和9年2月28日  
(1か月程度延長の可能性あり)
- ★ 試験内容 ★  
パソコン実技・面接



## 第6回ふるさと大学

11/18  
(火)



身近な山の自然を楽しもう！

自然観察指導員の鶴本修一さんから講演をしていただきました。美しいスライドとユーモラスなお話で楽しい時間を過ごしました。

## 支館長会議

11/21  
(金)



支館行事に様々な工夫を！

第2回支館長会議では、各支館から今年度の活動報告とこれからの活動について状況報告がありました。その後、皆で懇親を深めました。

## クックラボ

11/26  
(水)



お米は「新之助」がおすすめ！

渡辺 光実シェフを講師に招き、本格スペイン「パエリア」を実習しました。家庭でも再現可能なプロのコツを詳しく伝授していただきました。

## 天寿会会長研修会

11/28  
(金)



自転車のヘルメットは重要です！

講師に糸魚川警察署 久保 元太 交通課指導係長をお招きし、「自転車の交通違反に対する罰則強化」についてお話していただきました。

## ジオの恵教室

12/6  
(土)



食卓の「主役」米の魅力は！

テーマ食材は「米」。温暖化対策など生産背景を詳しく学習し、洋風惣菜3品を実習し、地域の食文化と調理技術を大いに深めました。

## 第7回ふるさと大学

12/9  
(火)



みんなで育てたジオパーク！

市観光協会 齊藤 清一 事務局長からジオパークの立ち上げから現状、そして未来の糸魚川についてご示唆をいただきました。

# いきいき No.311

松木美沙子 さん 緑町在住  
令和6年度 糸魚川青年会議所(JC)理事長

2024年11月の事業にて  
【健康×ゴミ拾い】をテーマに、  
スポGOMI大会 in 糸魚川を開催した際の  
大盛況だった画像です。



### ➤ JC理事長としての活動について…

昨年度は「ウェルビーイング(より良くある)」をスローガンに掲げ、少子高齢化を背景に、現役世代の健康をテーマに活動を展開しました。「一人ひとりがより良い状態」を目指す街づくりとして、世代を超えた「仕組みづくり」に注力しました。活動を通じ、地域の優しさや思いやりを痛感。この「人と人とのつながり」こそが糸魚川の最大の魅力であり、活動の醍醐味だと実感しています。

### ➤ 今の糸魚川の魅力とこれからについて…

糸魚川は豊かな自然、食、新幹線アクセスなど素晴らしい魅力に溢れています。しかし、現状満足は衰退を招くため、テーマは「魅力に磨きをかけ、プラスアルファの視点を持つこと」です。特に、「どうすれば実現できるか」と前向きに挑戦していくことが大切です。地域企業を守り消費する意識を持ち、「全世代総力、全員主役」で街を元気にする意志が不可欠だと思っています。

### ➤ 生活の中で「いきいき」と過ごすためには…

「いきいき」の秘訣は「人と会話し、交流すること」です。そこからアイデアやご縁が生まれます。新しいことへの一歩は「とことんネガティブに考える」ことから。最高の成功のため、事前に最悪の事態を想定し、徹底準備をしておくこと。失敗を恐れ何もしないのが最も避けるべきです。何かを始める際の「下準備」は、リーダーの「責任」であり、成功のカギとなります。

### ➤ 元気な糸魚川の未来に向けて…

子どもたちが「帰りたい」と思える街であり続けたい。そのためにも、温かいコミュニティという強みを活かし、ネガティブな要素も「可能性」として捉え直しませんか。「全世代総力、全員主役」で、口だけでなく行動で示す。「なるようにしかならない」ではなく、「私たちが、できる」と信じて、明るい未来へ、一緒に一歩踏み出しましょう。

## 地区の窓 No.45 寺島

### 恒例 餅つき大会

毎年十二月に、恒例の餅つき大会が開催されます。今年も天候にも恵まれ、寺島区民会館前に臼を二基用意し、大人も子供も力を合わせて、九升分の餅をつきました。

つき立てのお餅は、あんこやきな粉、大根おろし、すり胡麻など、さまざまな味付けで楽しむことができ、参加者はみんな笑顔で冬の風物詩を満喫しました。



「よいしょ！」の掛け声が響く！



## マナビ ナビ 糸魚川宝生会



No.45

### 「山姥」の謡曲を残しましょう！ 寺崎 徳雄

室町時代から続いておられます古典芸能、宝生流の謡「うたい」と仕舞「しまい」を稽古しております。その稽古場として、糸魚川地区公民館に毎週お世話になっております。

また、金沢から能楽師を迎えて指導していただいております。

宝生流では、一八〇番ありますが、その中でも地元上路の「山姥」は有名な曲であります。「山姥」と謡曲を無くさないようにと頑張っております。

問合せ先 ☎527-0002公民館

