

公民館だより

令和8年7月号

発行 西海地区公民館

☎ 552-0268



公式LINE



Instagram

西海まつり

-6月14日(日)-

西海地区公民館・コミスポ開催

海谷まつりと地区文化祭をひとつに融合して初めての開催となりました。当日は晴れて、約400名の方にご来場いただきました。みんな思い思いの楽しみ方で西海まつりを堪能していました。

今回、出演・出展していただきました皆さま、会場を盛り上げていただき、ありがとうございました。前日の準備からお手伝いいただきました実行委員の皆さま、おつかれさまでした。皆さまのおかげで無事に開催できました。感謝の気持ちでいっぱいです。



わいわいゲーム大会

-からだをうごかしてリフレッシュ-

◆と き／ 7月15日(水)、9月16日(水)

12月16日(水)、3月17日(水)

各回 9:00-11:30

※今年度の開催日、時間が変わりました

◆会 場／ 西海地区公民館 大集会室(2階)

◆内 容／ スマイルボウリングほか

◆参加費／ 無料

◆持ち物／ 飲み物、各自必要なもの



各回どなたでも参加いただけます。みんなでおしゃべりをしながら、楽しい時間を過ごしましょう！お待ちしております。

公民館休館のお知らせ

7月1日(水)開催予定の地区公民館職員研修会に公民館職員が出席するため、下記日程を休館いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【休館日】
7月1日(水)
13:00-16:00



6月に入り、すでに夏を思わせるような強い日差しの日が増えてきました。庭先のアジサイが美しく咲く季節ですが、「今日は暑いな」と感じたら、それは熱中症への注意が必要なサインかもしれません。

地球温暖化の影響により、夏の暑さは年々厳しくなっています。気象庁では、最高気温が40℃以上となる極めて危険な暑さの日を「酷暑日(こくしよび)」と呼ぶこととし、これまでの「猛暑日(35℃以上)」を超える暑さへの警戒を呼びかけています。もちろん、酷暑日でなくても油断はできません。近年の暑さは、室内にいても熱中症になる危険があります。特に高齢者は暑さを感じにくく、気づかないうちに症状が進行することもあります。ひと昔前の夏とは違うという意識を持つことが大切です。熱中症予防のため、こまめな水分補給や適切なエアコンの使用を心がけましょう。

そして今年は、地域のみなさん同士の声かけも大切にしたいものです。「今日は暑いですね。無理をしないでくださいね。」「少し休みましょうか。」「そんなひと言が、熱中症の予防につながるかもしれません。お互いに気を配りながら、元気に夏を乗り切りましょう。」

(文化広報部員)

弥次ろべえ



骨コツフレイル測定会

糸魚川市健康増進課 共催
糸魚川市福祉事務所

◆とき／7月6日(月)9:30-11:00

(受付 9:30～10:15)

◆会場／西海地区公民館

どなたでも無料で参加できます。

お気軽においでください。



※骨密度測定に参加希望の方は時間内

なら、いつでも参加できます。

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。

◆フレイルチェック

【骨密度】【握力】【足趾力(そくしりょく)】

【咀嚼力(そしゃくりょく)】の測定

※骨密度の測定だけでも実施可能です。

◆フレイル予防について

・要介護状態にならないためのミニ講話

・栄養コーナー

楽しくお話を聞きながら、今の健康な体を維持

するために、まずはチェックしましょう！



タイターグラウンドゴルフ

◆開催日／7月1日(水)、15日(水)

◆時 間／19:30-21:00

◆会 場／西海農村公園グラウンド(現地集合)

※雨天中止

お申し込みは不要です。道具もこちらでご用意しております。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ皆さんお誘いあわせのうえ、お越しください。

【問合せ先】西海地区公民館 TEL／552-0268

青少年育成講演会

『生きる・生き抜く・生きていく力』

講師／^{ふなやま けんじ}船山 健二 様

(新潟県立看護大学研究交流センター)

日 時／7月9日(木)13:20-14:20

会 場／西海小学校 2階 多目的室

どなたでも参加いただけますので、ご興味のある方はお気軽にお出かけください。



社会福祉協議会西海支部主催『配食サービス』(お弁当作り)のお手伝いいただける方を募集しています。「前日の準備だけ」「当日の盛り付けだけ」など、1日だけのお手伝いでも大歓迎です！ぜひご協力をお願いいたします。

ご興味のある方は、お気軽に公民館までお問い合わせください。

【問合せ先】

西海地区公民館

552-0268

◆11月19日(木)

【前日準備】

◆11月20日(金)

【当日・盛り付け等】



配食サービス
ボランティアの様子

海谷こどもサマーキャンプ

と き／8月22日(土)～23日(日) 1泊2日

ところ／海谷三峽パークキャンプ場

今年も海谷こどもサマーキャンプを開催いたします。西海小学校の生徒の皆さんにチラシをお配りしました。ご参加お待ちしております。

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	
	ひまわりビクス						ウーパールーパー	糸魚川中国武術隊		第2回海谷キャンプ実行委員会	海の日					ナイターゲーム大会	公民館／壮年部会				ウーパールーパー	糸魚川中国武術隊(西小)	水いきいきサロン	海谷キャンプ申込み締切日	骨コツフレイル測定会			ウーパールーパー	ひまわりビクス(9月3日から活動開始予定)	ナイターグラウンドゴルフ	休館日／十三時～十六時(職員研修のため)

七月予定