つなごう ひろげよう みっつのわ

市ノ路公民館だより

いちのみち

11月号
R8.10.23発行
No.254

市振地区公民館　電話・FAX 564-2056　✉ ichiburiko@air.ocn.ne.jp

参加者募集

あったカフェ



〇時　間　１０：００～１１：３０

１１月**２４**日(火) 上路山村振興センター

１２月**３**日(木) 玉ノ木支館

認知症全般の話、フレイル予防、運動などを行います。健康づくりや介護のことなど知りたいこと、困っていることお尋ねください。

＊その他の行事＊

上越バス研修 11/6(金)　8時半～16時	上越市
一つ家カフェ 11/11(水) 9時半～11時	市振支館
エアロビクス教室 11/18(水) 10時～11時	旧市振小学校体育館
玉ノ木カフェ 11/19(木) 9時半～11時	玉ノ木支館

写真展＆作品展

◆と　き　**11**月**29**日（日）・**30**日（月）
１０：００～１６：００



◆ところ　市振地区公民館

◆入場料　無料

◆内　容　・公民館事業（平成28年度～）の写真スライドショー
・旧市振小学校に保管されていたアルバムや写真の展示
・趣味で作った作品の展示　など

【作品を募集します！】

写真・絵画・書・手芸・工作など、ジャンルは問いません。みなさまの作品をお待ちしております♪

即売会を希望される方は市振地区公民館までご相談ください。

◆申込期限　１１月１６日（月）

切り絵教室



◆と　き　**１２**月**４**日（金）
９：３０～１１：３０

◆ところ　市振地区公民館

◆講　師　和田克彦さん

◆持ち物　Ａ３クリアファイル(お持ちであれば)
スティックのり・ホチキス・飲み物

◆参加費　１作品５０円

◆定　員　１２名程

◆申込期限　１１月２０日（金）

来年の干支「未（ひつじ）」をテーマにした切り絵を一緒に作ってみませんか？初めての方も大歓迎です！

青海地域スマイルボウリング大会

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。

★と　き　１１月２０日（金）
８：３０～１２：００（予定）

★ところ　青海生涯学習センター体育室
室内用運動靴をご持参ください

★参加費　１人５００円
（当日集金・参加賞あり）



★申込期限　１１月４日（水）

★その他　組み合わせは事務局で行います

●申込先　地域協働課　TEL：552-1511
市振地区公民館　TEL：564-2056

●主　管　青海ニュースポーツクラブ

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

健康ポイントラリー対象事業

◆と　き　**１２**月**６**日（日）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
◆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　地域協働課 ☎552-1511　　市振地区公民館 ☎564-2056
◆申込期限　１１月１６日（月）
◆その他　市振、歌外波方面からバスを運行します

送迎バス
●8：00 玉ノ木バス停
●8：02 市振駅前
●8：05 市振郵便局前

雪月花が市振駅へ停車します！

下記時間の発着となりますので、ぜひ市振駅まで
お出迎え・お見送りをよろしくお願いいたします。



運行日　**2026年11月8日（日）**
時　間　**11時25分着～11時38分発**
16時35分着～16時56分発

＜お問合せ＞　大糸線活性化協議会（事務局：糸魚川市地域協働課地域交通係）☎025－552－1511

その他

第３４回楽しいコーラスの集い

９月５日（土）於：糸魚川市民会館

市振で活動しているコーラスサークル「シーガルズ」が昨年に引き続き出演しました。今回は「川の流れのように」「秋桜」の全２曲を披露。出演者のみなさまは２回目ということもあり落ち着いた様子で息の合った歌声を会場に響かせておりました。



シーガルズミニミニコンサート

９月１３日（日）於：旧市振小学校体育館

「ふるさとは今もかわらず」や「切手のないおくりもの」など懐かしさを感じる歌の数々を披露し、最後には「小さい秋見つけた」を観客も一緒に合唱しました。

また、ゲストには須沢太鼓のみなさまをお迎えし、迫力ある和太鼓の演奏を披露していただきました。さらに、希望者には実際に太鼓を叩く貴重な体験も！

秋の訪れを感じながら素晴らしい音楽に触れ、心癒されるひとときを過ごすことができました。

