

子育ておしゃべり広場②

手形アートに坐禅体験!

パパ・ママも笑顔弾けるリフレッシュ時間♪

10月3日、乳幼児と保護者6組17名が参加しました。プレイルームで子どもたちの可愛い手形や足形をとったあと、和室に移動して「論語」の言葉を書き添え、素敵な記念色紙を完成させました。

横澤亜希子さんによる育児講話に続き、職員による「坐禅体験」を実施しました。坐禅の時間は子どもと離れて静かに自分と向き合うひとときとなり、保護者の皆さんも心をリフレッシュして、笑顔あふれる和やかな時間を過ごしていました。

育児講話



講師の横澤亜希子さん（NPO法人Palette代表理事）による育児講話

坐禅体験



自分自身の心を
ほどく時間を

足を組み呼吸を調えて「心をほどく」静かな時間を過ごしました。

手形・足形



保育スタッフと一緒に、ペタッと可愛い手形・足形をとりました♪

論語の添え書き



世界に一つだけの
ステキな色紙の

子どもの健やかな成長を願い、手形色紙へ心を込めて一言を添えました。

おかし遊びで 昔GOプラス

11.7 土 | 9:00-12:00 受付 8:45

会場 ひすいの里総合学校 体育館
対象 年長～小学6年生
(年長児保護者同伴)
参加費 100円
申込み 11/2(月)までに糸魚川地区公民館へ

遊びの宝箱 スタンブラリーで賞品ゲット

- ・おはじき・おてだま
- ・けんだま
- ・わなげ・おりがみふうせん
- ☆じゃんけんれっしや
- ☆ふうせんつき

お問合せ ☎025-552-0002 Eメール itoko@air.ocn.ne.jp

木育フェスティバル

木のぬくもりを伝えたい! 2026

12/13(日) 9:30~12:00

会場: 糸魚川地区公民館3階大ホール
申込: 不要・参加無料
対象: 0歳～小学生
その他: 授乳室があります・子育てサポーターもつきます

出展内容: カブラで遊ぼう【新潟県建築士会】
木のおもちやで遊ぼう【おもちゃや木のこ】
木のスプーンやフォークを作ろう【(有料)【つむぎ日和】】
丸太切りに挑戦しよう【緑でつなぐ未来創造会議/3M【糸魚川商工会議所】】
森のクイズ【糸魚川地域振興局・糸魚川市農林水産課】
糸魚川産木材での作品展示【糸魚川木材連合会(有)ランバー羽生・今井スポーツ】
かんなくずポンポンやスマホ立てを作ろう【(有料)【(株)笠原建設】】
竹とんぼで遊ぼう【吉田雅弘さん】

お問い合わせ ☎025-552-0002

☀ ふるさとマナビ教室

親子で学ぼう! 糸魚川の特産シイタケ

- ▶と き 11月29日(日)
9:30~10:30
- ▶と ころ 焼山しいたけ園(早川地区)
- ▶講 師 齊藤 里沙さん
- ▶内 容 栽培現場の見学・学習
- ▶参 加 費 一家族 200円
- ▶対 象 小学生親子 6組(現地集合・現地解散)
- ▶申 込 み 電話・FAX・ラインまたは直接、公民館へ
- ▶そ の 他 持ち物等詳細は、後日連絡します。



【切り絵サークル「ひみの会」主催】 「正月飾り紙」作りませんか

- * 第1回 12月7日(月) 13:30~
- 第2回 12月21日(月) (約2時間)
- * と ころ 糸魚川地区公民館 2F 大研修室
- * 講 師 和田 克彦さん
- * 参加費 200円程度
(紙・クリアフォルダー代)
- * 定 員 各回15名
- ※締切日 12/4(金)
- ◎ 事前申し込み ☎公民館 552-0002



青少年健全育成協議会「安全見守り活動」報告

各地区で、昨年度に引き続き、安全・安心の視点から危険箇所や犯罪が起きやすい場所の確認を行いました。道路標識や街路灯など様々な課題が報告されています。今年度より行政の予算編成に合わせ、来年6月総会を経て7月に市や警察へ届け、早期の改善を目指します。冬場の雪道の危険箇所の情報も集約いたします。今後も子どもの目線に立ち、地域の皆さんと協力して安全なまちづくりを進めます。

◆子どもたちの様子で良い点

- ・ほとんどの児童・生徒がしっかりと挨拶を返しており、登下校時に元気な挨拶が交わされている。
- ・地域の行事や清掃活動等に積極的に参加し、世代を超えたつながりを築いている。

◆子どもたちの様子で心配な点

- ・自転車のヘルメット未着用、通学路での飛び出しが目立つという現状が報告されました。



お菓子作り教室

9/12
(土)

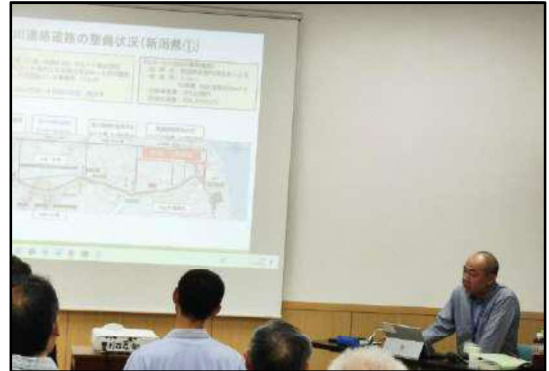


生地づくりのコツを伝授！

中嶋悠一シェフ指導のもとドーナツクッキー作りに挑戦！焼き時間は塗り絵などを楽しみ、美味しいお菓子と親子の笑顔あふれるひとときでした。

ふるさと大学

9/15
(火)



地域振興局 道路課長の講話！

黒田博史さんを迎え「松本糸魚川連絡道路」の講話を開催。整備現状や防災・経済効果を学び、糸魚川の未来に向け早期開通を願う声が集まりました。

ジオの恵みキッチン

9/26
(土)



味噌と糀の奥深い世界！

渡辺糀店の渡辺友望さんから味噌や麴の魅力を学び、味噌トマトソースなど現代風アレンジ料理に挑戦。伝統の知恵と新しい味を楽しみました。

館内ポスター掲示・チラシ設置ルール変更のお知らせ

いつもご利用ありがとうございます。
皆様に平等に活用いただくため、期間を設けます。



① イベント・開催日時があるもの
開催日時が決まっているもの
⇒ 開催終了後に撤去します。



② 会員募集・呼び掛け等
開催日時が決まっていないもの
⇒ 受付から約3ヶ月後に撤去します。



すべてのポスター・チラシには、
受付日のスタンプを押します。



令和8年11月2日(月)受付分より実施
それ以前のは11月2日受付分として取り扱います。

講師：水嶋信一

「脳トレ・レクトレ・健康運動」無料体験会

会場：糸魚川地区公民館

参加者募集

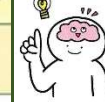
1. 脳トレ・レクトレ (高齢者) 9:00
11月2日(月) 体と脳を鍛える 10:00

2. 歌謡曲エクササイズ (一般成人) 9:00
11月5日(木) 有酸素運動 10:00

3. ゆったりエアロビクス (一般成人) 9:00
11月9日(月) 健康維持・増進 10:00

※ 申込不要・参加費無料・定員なし

問合せ：水嶋信一 TEL：090-4612-2009



赤ちゃんハイハイレース

11月15日(日)

10:00～11:00 (9:30 受付)

糸魚川地区公民館 3F 大ホール

ハイハイができる未歩行の赤ちゃん

▷ QRコードから申込み

QRコード⇒友達登録⇒トーク

▷ 申込締切 11月8日(日)



第10回おみちよう祭にご来場いただきありがとうございます。受付に設置した「令和8年熊本地震災害義援金」には、皆さまの温かいお気持ちにより、総額5,100円が集まりました。ご協力ありがとうございました。

いきいき

No.321

樋口 英祥さん 蓮台寺在住

糸魚川 SPIRITS 10 (スピリッツ テン)

バスケットボール地域クラブ！



➤ コーチを引き受けたきっかけと活動について…

当クラブは中学校部活動の地域展開クラブとして 6 年前に発足しました。市バスケットボール協会からの依頼を受け、コーチを引き受け今年で 4 年目になります。自身も長年携わってきた経験を生かし、地域の子供達へ少しでも恩返しができればという思いです。日々の活動では、バスケットボールを楽しみながら、仲間との関わりや挑戦する大切さを学べる場となるよう心掛けています。

➤ クラブとして目指す姿について…

クラブに所属する理由は人それぞれですが、活動する時間は全員にとって価値あるものにしたと考えています。試合の勝敗だけに偏らず「勝ちたい子」「楽しみたい子」も共に汗を流せる場所でありたいです。そのためコーチとして、結果という目に見える成果だけでなく、「昨日の自分より成長できたか」という視点を大切にしています。中学生は 3 年間で心身ともに大きく成長します。その成長した姿を見ることが、卒業後も顔を見せてくれることが何よりの喜びです。

➤ 蓮台寺地区への想いについて…

一度進学等で地元を離れましたが、18 年ほど前に Uターンしました。七社(ひちしゃ)境内の五百羅漢堂や釈迦堂など古くからの歴史や景観、豊かな伝統が残るこの地域がとても好きです。地域活動にも関わりながら、次の世代へバトンを繋いでいきたいと考えています。

➤ これからの抱負と「元気の源」について…

私の元気の源はサウナです。たくさん汗を流し、水風呂で心身をリフレッシュすることが日々の活力につながっています。また、私自身も市民大会に選手として出場し、けがのない範囲でバスケットボールを楽しんでいます。地域の子供たちが安心してスポーツに打ち込める環境を守り、共に成長しながら魅力を伝えていきたいです。

地区の窓

No.55 大町

進む雪対策と、変わらぬ備え

写真は昭和三十五年頃の緑町区内、糸魚川駅前通りです。写真の奥が糸魚川駅。雪で交通がマヒしています。当時は消雪パイプがなく多量の雪に悩まされましたが、先人たちの克雪対策や除雪機械の整備のおかげで、今では車移動も便利になりました。しかし、異常気象が続く現在、対策が進んだとはいえ雪への備えは怠ることができません。雪国の冬の準備はお早めに！



(写真：糸魚川市史 昭和編)

マナビ ナビ

No.55

糸魚川囲碁クラブ

囲碁でボケ防止！

囲碁とは、白石と黒石を交互に盤上に置いて陣地の広さを競う、二人で行う盤上の競技です。毎週日曜日に、女性一人を含む十八人前後で囲碁を行っています。囲碁は頭を使い指先を使うので、脳の活性化、先見性や集中力を鍛え認知症予防となり、人や地域の交流につながります。初心者の方、女性の方、子供達大歓迎です。一緒に脳活しませんか。

※囲碁が語源の言葉（「岡目八目」「駄目」「捨石」等）

問合せ先 55210002 公民館



へ金子賢良へ