

# 入広瀬公民館だより

令和7年3月 第82号  
入広瀬公民館  
〒946-0304 魚沼市穴沢 215-1  
TEL:796-2322 FAX:796-2767

## 公民館講座・教室参加のお礼

令和6年度当初に計画しました各種講座・教室に多くの皆さんから参加いただき、誠にありがとうございました。

令和7年度も「集う喜び 学ぶ楽しさ」を大切に、皆さんが気軽に参加し、学び場と憩いの場となるよう努めてまいります。どうぞ、よろしく願いいたします。

## 公民館講座・教室の様子

～皆さん関心は、やはり<健康>のようでした

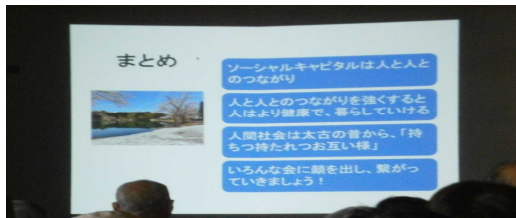
<守門・入広瀬地域高齢者教室>

9/30(月)

～地域医療魚沼学校講座～

参加者 30名

新潟大学 特任教授 井口清太郎先生をお迎えし、新潟大学学生が当地区の<地域のつながり>や<社会的結束>について行ったアンケートを基に「自助・共助・公助+互助」で健康な地域づくりについて学びました。



### \*参加者の声\*

- ・地域のつながり、ボランティアが大事だとつくづく思いました。
- ・この地域を誇りに思う。
- ・お話を聞いているうちに気分が明るくなり、元気が出ました。

<守門・入広瀬地域高齢者教室>

10/23(水) ～健康づくり講座～

参加者 20人

魚沼市健康増進課の保健師、管理栄養士による生活習慣病、食生活についてのお話と食塩を含ませたら紙を使って8%の適塩を体験



### \*\*保健師より\*\*

- ・守門・入広瀬地域の高齢者は、若々しく元気な方が多いし、健康意識も高い。
- ・しっかり食べ、適度に身体を動かし、色々な場所に出かけて、人と接し、沢山笑って、元気に過ごしてほしい。
- ・私達保健師は皆さんの健康づくりをお手伝いします。気軽にご相談ください。

# ～令和7年度 講座・教室のお知らせ～

\*皆様の参加をお待ちしています。\*

講座名		内容	時期	会場
守門・入広瀬公民館共催	北部地域高齢者教室	①市長講演	6月	守門
		②交通安全教室	7月	入広瀬
		③健康講座	9月	守門
		④生涯学習センター見学	10月	入広瀬
	おもしろ実験室	小学生を対象とした理科実験室	夏休み	入広瀬
	子どもエコクラフト教室	エコクラフトバンドで小物を作る	夏休み	入広瀬
ポッチャ体験教室		基本的ルールを学び、パラスポーツの体験と地域住民の健康と交流を図る。	6月～11月 月1回	入広瀬
シニア向け優しいヨガ教室		シニア向けヨガで筋肉や関節を鍛え健康的な生活を目的とする。	6月～11月 月1回	守門
健康マージャン教室		年齢等を問わず一緒に楽しみ、指先と頭を同時に使う知的スポーツの体験	8月～10月 月1回	入広瀬
公民館だより		年3回発行(7月・11月・3月)		入広瀬
サポート協議会		年2回 5人(8月・2月)		入広瀬

- ※ 講座・教室の詳細が決まりましたら、講座案内と申込書を市報と一緒にお届けします。
- ※ 参加希望の方は、申込用紙に記入のうえ、各自公民館まで申し込み願います。(電話もOK)
- ※ なお、令和7年4月より各種講座・教室の参加料は、<1人1回200円>となります。



## ～～ 新刊図書のお知らせ ～～



### ☆☆☆ 一般書 ☆☆☆

- ・ものごとに動じない人の習慣術 菅原 圭/著
- ・世界の果てまで行って喰う 石田ゆうすけ/著
- ・袴田事件死刑から無罪へ 小岩 勝朗/著
- ・マッチングアプリ依存症 香山 リカ/著
- ・桜が散っても 森沢 明夫/著
- ・「他人の目が気になる・こわい」から抜け出す  
松本 一記/著
- ・さよなら校長先生 瀧羽 麻子 /著

### ★★★★ 児童書 ★★★★★

- ・おばあちゃんのあかね色 楠 章子/作
- ・あのこはだあれ 北村 人/作・絵
- ・3びきのおばけ グレゴール・ソルワ/さき・え
- ・100びきかぞく 古沢たつお/さく
- ・100びきかぞくゆうえんちへいく  
古沢たつお/さく
- ・グレッグのダメ日記 すごいひみつ  
ジェフ・キニー/作
- ・漢字なりたち絵本 谷山 彩子/作

### <<公民館からのお知らせ>>

1. 令和7年4月1日より公民館使用の場合、基本料に空調費1時間100円又は200円(多目的ホール)が加算されます。
2. また、同じく4月1日より魚沼市体育施設使用料が改定されます。詳しくは魚沼市HPをご覧ください。

