

# 楽しく学んで心豊かに

## ～新年度からの講座・教室ご案内～

### 《申し込み・問合せは中央公民館へ》 ☎38-2234(電話でも可)



発行 小須戸町中央公民館  
〒956-0101  
新潟県中蒲原郡小須戸町  
大字小須戸117番地  
TEL (0250) 38-2234  
FAX (0250) 38-3041  
編集 公民館報編集委員会

## 新しく始まる教室です

### ふるさと自然環境講座 自然と親しむ

町の恵まれた自然を楽しく観察します。  
みなさん、野外に出て遊びましょう。

日時・内容 表Ⅰの通り  
午前九時半～十一時半

対象 一般(定員二十名限定)  
小池忠一さん(松ヶ丘在住)  
日本自然保護協会々員

集合 時間まで、公民館(町のバスを使用)  
持ち物 飲み物・保健証・常備薬等  
服装 長そで・長ズボン・帽子  
申込み 四月二十五日までに中央公民館へ

表Ⅰ「自然と親しむ」の活動予定表

開催日	内容
5月10日(土)	田圃と山の自然観察
5月24日(土)	信濃川周辺の自然観察
6月7日(土)	大沢公園周辺の自然観察 ☆野外で昼食しながら反省会をします。

◎雨天の場合、活動内容の変更もあります。  
◎参加申込みの際、念のためどのくらい歩けるか(時間)で教えてください。

### 生活フィットネス スクール

日々の悪い習慣を改めて、健康的な日常と太りにくい体を手に入れましょう。

日時 七月～九月までの第一、第三水曜日(全六回)  
午後七時～九時

対象 十八歳以上(定員三十名)  
参加費 千円(試食費等)

開催日・内容・講師 表Ⅱの通り  
申込み 五月末までに中央公民館へ

表Ⅱ「生活フィットネススクール」活動予定表

開催日	内容	講師
7月2日(水)	身体計測・体脂肪等の測定 講義「生活習慣病予防と生活チェック」	町役場保健師
7月16日(水)	講義「食事診断とバランス食」 調理実習・試食	地域の栄養士
8月6日(水)	実技「体脂肪を燃やせ」運動編 歩き方・ストレッチ・有酸素運動	下越教育事務所より派遣予定 整体師・気功師
8月20日(水)	実技「気功術…心と体の癒(いや)し」 (気功体験)	深田三和子先生
9月3日(水)	身体測定・体脂肪等の測定 講義「ヘルシー生活を送るために」	当町内科医師 森平先生
9月17日(水)	講義「教室の評価と今後の生活目標」 個別相談・グループワーク	町役場保健師

※毎回、軽い運動を行いますので、軽装・運動靴でおいでください。

### ちょこっと一言 (180)

五年間ずっと書き続けてきた日記を読み返してみた。  
どこか幼い小六の私、部活漬けの中学生の私、自由の無さに戸惑う高校入学当時の私、やりたい事が多すぎて一日が二十四時間じゃ足りない高二的の私、走り続けた高三の私…。  
こんなにも私を変えたものは何だろうと考え、辿り着いた答えは「環境」

新柴町五

高井梨恵子さん

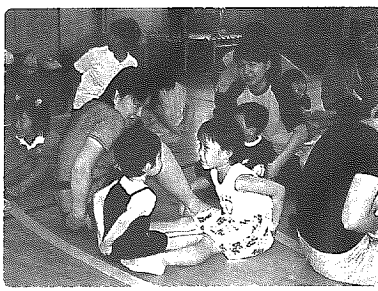


!!「まわりの環境があったからこそ今こうして幸せでいられるのだと思う。  
私を精神的に支え成長させてくれた先生、いつも私にヒントをくれた友達。出会って考えや行動も本当に変わった。  
もし日記を書いていたければ、本当の自分を知らず、大切な事にも気付かなかった。  
そう、今度は私がたくさんの人に恩返しをする番だ。」

## 昨年も好評でした

### 乳幼児家庭教育学級 ひよこ学級

の読み聞かせを行っています。  
日時 四月から毎月第三土曜日  
午前十時半～十一時  
会場 中央公民館二階和室  
対象 幼児から大人まで  
読み手 「おはなしほけつと」  
(読み聞かせボランティア)



さすが親子、息もぴったり

### 親子チャレンジ教室

親子そろって、いろいろな活動を体験することによって、親子のふれあいを深めます。  
日時 五月から毎月第二土曜日  
午前九時半～十一時半  
会場 中央公民館その他  
対象 小学生と保護者  
定員 三十組  
年会費 一組三千円(保険料含む)  
申込み 五月一日までに、中央公民館へ



どんげえ、模様になるろっか? (草木染め)

### 初心者アロマセラピ ー教室

昨年、大好評だったので今年も開催いたします。  
あなたも香りの楽しみ方と癒しの幸せを味わってみませんか。(全二回)  
日時 六月(二十日)・六月(三十日)  
午後七時半～九時  
会場 中央公民館二階学習室  
対象 十八歳以上(定員三十名)  
参加費 千円(教材費)  
講師 古保健次さん・仁木祥恵さん  
内容 JHAS認定アロマセラピスト  
ホリスティックアロマセラピーとは? 他  
申込み 五月末までに中央公民館へ

### 短歌教室

短歌の素晴らしさを学びながら、創作の楽しさを味わいます。  
日時 五月二十日(火)～毎月第一火曜日(全十回)  
午後七時半～九時十五分  
会場 中央公民館二階学習室  
対象 一般成人(定員二十名)  
講師 仙田善雄氏(新津市在住)・県歌人クラブ会長  
申込み 五月一日までに中央公民館へ

### おもしろ博士講座

毎回、講師が変わり、いろいろな分野でのお話を聞いて楽しみながら得た気分になる講座です。  
日時 六月から隔月の第二金曜日(十二月まで)  
午後七時半～九時  
会場 中央公民館二階和室他  
参加費 無料  
内容 詳細については随時館報でお知らせします。  
※申込みの必要ありません。  
裏面へ続く

おはなしのせかいへ  
子ども達が本に親しむきっかけづくりになればと、絵本



どんげえ、模様になるろっか? (草木染め)

ふれあい電話相談

教育相談をはじめ、いろいろな電話相談に応じます。  
◆4月の相談日 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)

◆受付時間 午後1時～5時  
◆電話番号 38-3300

◎お名前は、言わなくていいです。  
◎秘密は、固く守ります。

表面からの続き...

### これから予定されている教室です

※詳細については、決まりしだい、公民館報等でお知らせいたします。

#### わんぱく広場

子ども達の学校長期休業中に合わせて、思い出に残るようなイベントにします。

日時 学校の長期休業中  
午前10時～11時半

会場 中央公民館他  
対象 幼児から小中学生(保護者参加費 材料費など)

#### 表Ⅲ わんぱくひろばの活動予定表

時期	内容
夏休み	フェイスペインティング
冬休み	巨大シャボン玉作り
春休み	腹話術を楽しもう

※開催日が決まりました、お知らせします。

#### 県立新津南高等学校「学校開放講座」

毎年、好評をいただいている県立新津南高等学校「学校開放講座」を開設します。

内容が決まりました、開催期日をチラシでお知らせします。

#### 年越しそば打ち道場

初心者対象の「そば打ち道場」を中央公民館と、ふれあい会館の二会場で行います。詳細については、十一月の公民館報で、お知らせします。



## おらが地区の行事紹介

### 「初午祭」

◆午前十一時、神事開催の太鼓が鳴り渡り、神主さんの祝詞が寒風をこらえて響き渡る。高ヶ沢部落(矢代田第一常会)の人全員がローソクを奉納し、稲荷神社の前に集合している。



晩冬の境内に祝詞がひびく

◆二月二日 新しい年を迎えた「初午」の日、山海の珍味・油揚げ・小豆ご飯等をお供

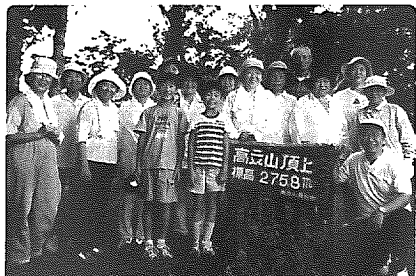
#### 矢代田第一常会

えし、皆が神妙にお祓いを受ける。無病息災・無事故・無火災・五穀豊稔の祈願と更に、四十二年男の厄払いと続き、神事が滞り無く終わる。御神酒を湯呑みに溢れるほど注いでもらい、嬉しい悲鳴(?)がほうぼうがから聞こえてくる。

◆この行事は「明治の中期頃から全部落民で祭礼を行った」と記録にある由緒ある行事である。すべての神事の終了後集会所でお祈りの開催である。神主さんを囲んで和気藹々と話に花が咲いて今年抱負や願いを語り合う。途中に年男の厄払いの胴上げをして、宴は益々たけなわとなる。

記: 平山 昭

#### 健康づくり教室



マイペースで楽しく歩く、これが一番

今年度も健康づくりと運動に親しむ習慣を身につけるための教室を開きます。

活動名 歩きまわろう(ウォーキング)  
日時 六月～十月  
午前九時～十二時

会場 里山ほか  
活動名 スポレック(ニュー・スポレック)  
日時 毎月二回  
午後七時～九時

会場 ふれあい会館  
※どちらも一般成人が対象

#### 明るい家庭づくり教室「祖父母と孫の学級」

昨年度から始まった新しい学級です。祖父母と孫達と一緒に楽しく活動する集いです。昨年度の参加者の希望で五回から七回に回数を増やします。活動内容も一層充実させたいと考えています。

#### 表Ⅳ 「祖父母と孫の学級」の活動予定表

月	内容	内容
5月	はじめの会	話し合っ計画を立てる
6月	運動会	だれでもできる運動を
7月	七夕展覧会	書いたり、作ったり
8月	昔話・読み聞かせ	聞いたり、話したり
9月	料理づくり	おいしいものを食べよう
10月	遠足	バスに乗って果物狩り
11月	お楽しみ会	歌やゲームや記念写真



◎早春の高立山(270m)を登ってみませんか。  
日時 三月二十三日(日)  
集合場所 午前十一時に大沢公園へ持ち物 昼食、飲料、軍手  
会費 無料(雨天中止)  
問合せ 里山登山の会  
(高山) ☎三八一四六八一  
◎移動児童館のご案内  
(県立) 四月二日(水)  
午後一時半～三時半  
会場 山の手児童クラブ  
内容 室内遊び(安全遊具・正等対象 小学生(未就学児は保護者同伴申込み・問合せ先 三月二十五日までに山の手児童クラブへ(午後時)まで)の申込み)

◎おはなしのせいかいへ  
(絵本の読み聞かせ)  
日時 四月十九日(土)  
午前十時半～十一時  
会場 中央公民館(二階和室)  
対象 幼児から大人まで  
読み手 おはなしほけつと  
主催 中央公民館

◎おはなしのせいかいへ  
(絵本の読み聞かせ)  
日時 四月二十日(日)  
午前四時五十分～中央公民館前集合・午前五時出発  
会費 親松  
申込み 四月十五日(火)までに、

#### 白根地域広域事務組合からのお知らせ

白根地域広域事務組合では、「循環型社会」の形成をめざし、平成15年4月から、新たに次の取り組みを実施しますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

- 燃えるごみの収集を祝日でも実施します。
- 紙製容器包装の分別収集を新たに開始します。
- 古紙類の収集回数を月1回から月2回に増やします。
- 土曜日のごみ搬入受付時間を延長します。(午後1時を5時に延長)
- 粗大ごみの戸別収集申込み受付時間を延長します。(午後5時を9時に延長)
- 剪定枝木の受入基準を改善します。(多量の剪定枝木は、トラックにバラ積みして持ち込むことができます。)
- 粗大ごみの品目に処理ニーズの多い仏壇・車いす・浴槽(増設に伴うものは除く)を追加しました。

なお、詳細につきましては「ごみの分け方・出し方」(2003年改訂版)をご覧ください。

#### 小須戸町議会議員一般選挙立候補予定者説明会の開催について

平成十五年四月二十七日執行予定の小須戸町議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を次のとおりに行います。

日時 平成十五年四月二日(水)  
午前九時三十分より  
場所 小須戸町中央公民館三階講堂  
※投票に関する詳細は、「広報こすど」四月号でお知らせします。

#### 外遊び大好き

「今、子どもたちは」(78)

まだ雪がある頃、除雪された雪山に滑り台を作り、毎日遊んでいた子ども達。やがて雪の滑り台は姿を消し、今大縄跳びがブームです。「一・二の三!それ!」跳ぶ子と一緒にジャンプする子。声をかける子。縄を回すのも相手との息が合わないとうまくいきません。自然とチームワークが生まれて来ます。

もうひとつのブーム「だるまさんが転んだ」昔からの伝承遊びも健在です。「動いた」「動いてない」で時々もめましますが、それもまたコミュニケーションのひとつ。ふたつのブーム。どちらも一人二人では遊べません。友



「1、2の3 それ!」

お知らせ 新潟県民短歌大会の作品募集 多数のご参加を、お待ちしております。対象 県内在住者及び県出身者

参加部門 ①一般の部 ②小、中、高校生の部 投句 未発表作品二首一組とし、一人何組でも応募できる。

応募期間 4月1日～5月30日 主催 新潟県歌人クラブ ※詳細については、中央公民館の窓口にある作品募集要項をご覧ください。

◎活き生きフェスティバル忘れもの(子ども・大人アノラック各1冊) 心当たりの方は公民館へ取りに来て下さい。