



みずさわ通信

令和7年7月号

第358号

水沢地区市民センター

☎758-3101、FAX758-3102

E-mail:t-mizusawa-k@city.

tokamachi.lg.jp

青少年
育成会

第27回 当間山チャレンジ登山

■歩く距離は約6km、2～3時間くらいの行程です。

■魚沼スカイライン展望台で昼食(豚汁の提供)



当間山の散策を楽しみましょう♪

Let's Enjoy!!

【日 時】8月17日(日)

午前8時(水沢地区市民センター集合) ～ 午後2時頃まで(同センター帰着予定)

【対 象】小学生(※1・2年生の参加は保護者同伴)、中学生、及び一般 **※先着30名**

【参加費】子ども**700円**・大人**1,000円**※締め切り後の返金はできませんのでご承知おきください。

【服 装】帽子、長袖、長ズボン、リュック、トレッキングシューズまたは履きなれたスニーカー

【持ち物】昼食(おにぎり等)、飲み物、敷物、雨具等、必要な人はトレッキングポール(杖)

【申込み】**7月31日(木)**までに参加費を添えて、当センター窓口まで

※窓口は平日のみ➡月曜:17時まで、火～金曜:19時まで

※雨天で中止の場合、当日**6時30分～7時**の間に「中止」の連絡をいたします。



【8月の定期講座】

★家庭支援事業(はぐくみのまちづくり運動)

・いっしょにあそぼ…7日・14日・21日・28日(木)

午前10時～正午まで

■8月は会場開放のみ。涼しいお部屋で自由に遊んでね♪



★みずさわ長寿講座

講座名	日にち	開始時間
レクダンス	12日(火)・27日(水)	午後1時30分～
健康体操	5日(火)・19日(火)	午後1時30分～
ルーシーダットン	8日(金)・22日(金)	午後1時30分～
お菓子づくり	7日(木)	午後1時30分～
生け花	20日(水)	午後1時30分～

●ふれあい給食(高齢者などへの弁当配達)

8月5日・19日(火)午後 ※第1・3火曜日

一食**500円** ※希望者は社会福祉協議会へ

(☎757-3565)

●まんさくの会(高齢者のつどい)

※8月はお休みです。



8月の無人貸館日

◆2日・3日・9日・10日・11日・16日・17日

23日・24日・30日・31日

※土曜日・日曜日・祝日は、事前に申し込みがあった団体・個人のみ利用できます。

※利用申込みは10日前までにご連絡ください。

❖ 60代から始める『ゆったりカラダほぐし教室』の紹介(十日町市介護予防事業)

「運動は苦手」「初めてだからできるか自信がない」など、運動を始めてみたいけど、自信のない方。「最近疲れやすい」「すぐ息が切れる」など、体力の低下を感じている方も無理なく始められる教室です。

ゆったりカラダを伸ばしながら、疲れにくい動けるカラダを目指しましょう!

教室に参加した方は、「疲れにくくなった」、「生活が楽しくなった」、「食事がおいしくなった」

「よく眠れるようになった」など、3か月で効果を実感しています。ぜひ3ヶ月体験教室にご参加ください。



【対 象】概ね60歳以上の方

【日 時】**7月28日から毎週月曜日**

10時15分～11時30分

【参 加 費】保険料600円

【持 ち 物】内履き、飲み物、タオル ※動きやすい服装で

【お問合せ】十日町体力づくり支援センター(☎758-3343)

お盆のお墓ごしらえ教室 参加者募集!!

今年のお盆は葦(よし)でつくる「お墓ごしらえ」でご先祖様をお迎えしませんか?

○日 時 **8月9日(土)**

9:00~11:00

○定 員 **10名**

○参加費 **800円**(当日徴収)

○場 所 水沢地区市民センター

○持ち物 軍手、ハサミ、カッター

○講 師 村山 賢一郎さん

○申込み〆切 **8月1日(金)**



もうすぐ

夏休み!!

小学生のみなさんへお知らせです!

★今年も「寺子屋教室」を開催します。夏休みの思い出づくりにぜひご参加ください♪

第1回【館外学習】

◆ワークセンターあんしん➡「作業体験」博物館➡「土器の発掘体験」電車に乗って行きます♪

日 時: **7月29日(火)**

12:20~16:30

参加費:500円

定 員:10名

対 象:小4~6年生



第2回【料理教室】

◆今回のテーマは「お弁当」自分でお弁当を作ってみよう♪

日 時: **8月4日(月)**

9:30~11:30

参加費:1,000円

定 員:16名

対 象:小1~6年生

(※1~3年生は保護者同伴)



第3回【理科学実験教室】

◆理科センターの先生によるドライアイスをつかった実験と、水口ケツトをつくってみよう!!

日 時: **8月6日(水)**

13:30~15:30

参加費:500円

定 員:15名

対 象:小3~6年生



※詳細は小学校で配布したチラシをご覧ください。お申し込みは水沢地区市民センターまで

★夏休みに学習室を開放します! 宿題を早く終わらせて、楽しい夏休みにしましょう♪

【日 時】 7月25日(金)~8月28日(木)の平日 ■9時~12時

【場 所】 水沢地区市民センター 1階 会議室または大集会室

【持ち物】 宿題、筆記用具、飲み物など

※事前に保護者の方が電話等で申し込んでください。

◆利用者団体紹介◆

・当センターで活動しているサークル団体を紹介します。新規参加者も随時募集しています!!

お問い合わせは➡

【代表:小林 正夫(☎090-4737-9961)まで

【書友会】



◆活 動日:毎月 第2・4水曜日

◆時 間:午後 7時30分~9時



筆と墨で半紙に書きます。
心が落ち着く時間を一緒に過ごしませんか?

郷 土 料 理 教 室

6/28(土)

今回の郷土料理は「笹寿司・山路の卵とじ・車麩の甘辛ダレ」を作りました。彩りもよく、とても美味しくできました。



「楽しかった!」「また参加したい!」などの声が聞かれ、笑顔の多い教室となりました。ご参加いただきありがとうございました。ご家庭でも是非、作ってみてくださいね。

『富井センター長のつぶやき。。。』 part2

当センターは、情報館の分室にもなっており、図書の貸出しや返却の仕事もやっています。全てパソコンで処理するわけですが、このパソコン君…なかなか私の指示どおりに動いてくれません。

ところが当センターのE子さんが操作すると、実にスムーズに動いてくれます。このパソコンの中にはAIでも入っていて、操作する人間を見てジクねてみたり、素直に言うことを聞いてみたりするのでしょ

