

# ふれあい

発行 三条市栄公民館  
 〒959-1153 三条市新堀 2111 番地  
 (農村環境改善センター内)  
 TEL 0256-45-5685 (直通)  
 FAX 0256-45-6661  
 メール sakaec@city.sanjo.niigata.jp

～学習室をご活用ください～

栄公民館では、視聴覚室を学習室として開放しています。  
 集中して学習できる静かな環境です。  
 利用時間：午前9時から午後9時まで  
 対象：中高生と成人



## さわやかウォーキング教室

歩き方の基礎を学び楽しく歩こう！体力向上・心身リフレッシュ！！  
 お友達も増やしましょう。さあみんなでウォーキング！！

- 対象・定員 栄地区に在住・在勤の成人 20人（応募多数の場合は抽選）  
 （定員に満たない場合は、地区外の方も可）
- 参加費 100円（資料代） スポーツドリンク等は各自で用意してください
- 申込み 5月8日（月）～25日（木）までに栄公民館（☎45-5685）へ
- 主催 栄公民館



平成29年度 「さわやかウォーキング教室」計画表（全3回）

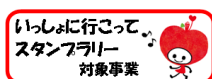
回	開催日時	内 容	講 師	備 考
1	6月24日（土） 9:00～11:30	開講式 ・「歩き方の基礎」講話 ・基本フォーム練習「栄地区を歩いてみよう」 農村環境改善センター→善久寺→栄PA		約5km
2	7月29日（土） 9:00～14:00	・歩き方の応用① 「川風吹くやすらぎ堤を歩いてみよう ～新潟市～」 陸上競技場→やすらぎ堤→朱鷺メッセ	健康づくり アドバイザー 菅井 国次さん	約6.5km
3	8月26日（土） 9:00～14:30	・歩き方の応用② 「緑陰の入広瀬を歩いてみよう～魚沼市～」 入広瀬越後ハーブ香園→鏡ヶ池公園・道の駅いり ひろせ周辺		約8km (下り道)

- ※ 集合・解散場所は農村環境改善センター（第2回・第3回は現地までマイクロバスを利用）
- ※ 雨天の場合も決行しますが、開催が困難なときは中止とします。
- ※ 第2回・第3回の昼食は各自で持参してください。

・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り ・・・・・・・・・・・・・・・・

さわやかウォーキング教室・女性セミナー 受講申込書（コピー可）

住 所 (番地まで)	〒 三条市		
氏 名		年 代	代
電話番号		御希望の講座に ○をつけて ください	さわやかウォーキング教室 女性セミナー



栄公民館主催の教室・講座・イベント等は対象事業です。



# 女性セミナー

人気の講座です  
お申し込みは  
お早めに！！

今年も「女性セミナー」が始まります。

生活に役立つ知識や教養を楽しく学んでみませんか。

回	開催日	内容(全5回)	講師
1	6月29日(木) 13:45~15:30	開講式 5歳若返る！プロから学ぶ ポイントメイク	メイクアップアーティスト 渡辺陽子さん
2	7月19日(水) 14:00~15:30	女性の視点で家族を守る 防災講座	NPO 法人ワーキングウイメンズ アソシエーション 常任理事 西條和佳子さん
3	9月20日(水) 14:00~15:30	もう困らない！ わかりやすく伝える 自己紹介の極意	フリーアナウンサー 峯島百代さん
4	10月13日(金) 9:00~16:00	市外研修(南魚沼市) 三国街道塩沢宿 ~牧之通りを訪ねて~	南魚沼市観光ガイドの 皆さん
5	11月8日(水) 14:00~16:00	香りを楽しむハーブのリース作り ハーブのお茶会 閉講式	JHS 上級 ハーブインストラクター 小柳史子さん

- ◆会場 農村環境改善センター・南魚沼市(市外研修)
- ◆対象・定員 栄地区に在住・在勤の成人女性(定員に余裕がある場合は地区外も可)
- ◆定員 20人(申込順)
- ◆参加費 1,600円(材料費)※市外研修にかかる費用は別途徴収します。
- ◆申込み 5月8日(月)から29日(月)までに栄公民館(45-5685)へ
- ◆主催 栄公民館



## 初心者パソコン教室 デジカメとパソコン

カメラの基礎と撮影実習、パソコンでの画像の保存や修正、活用方法を学びます。  
みつけイングリッシュガーデンへ撮影実習にも行きます。

- 日時 6月22日(木)・23日(金)(全2日間) 両日とも9:30~16:30
- 会場 農村環境改善センター視聴覚室  
※撮影実習はみつけイングリッシュガーデン(市のマイクロバスで移動)
- 講師 デジカメ指導 デジタルフォトアドバイザー 田村 栄一さん  
パソコン指導 三条市生涯学習ボランティアITリーダーの皆さん
- 対象 市内在住の20才以上で文字入力と両日受講ができる方
- 定員 10人(申込み順)
- 参加費 300円(資料・CD-R代)
- 持ち物 デジカメかスマートフォン 昼食 筆記用具
- 申込み 5月8日(月)から電話で栄公民館(45-5685)へ
- 主催 栄公民館



きっかけの1歩

# パソコンカフェ



パソコンを使っていて操作やソフトの使い方で困りごとやお悩みはありませんか？  
パソコンに詳しい指導者から相談にのってもらえるパソコンカフェです。  
ご自分のパソコンを持って、気軽にお越しください。

★日時 **5月・6月・9月～2月の  
最終火曜日 9:30～12:00**



**5月は30日(火)に開催!** ※12月は19日(火)に開催

- ★会場 農村環境改善センター ロビー
- ★講師 パソコン指導者 田村 栄一さん 大竹 <sup>としかず</sup> 壽一さん
- ★対象 どなたでも
- ★参加費 無料
- ★持ち物 ご自分のパソコン・電源コードなど
- ★定員 先着 10人※当日参加もOKですが電話予約の方を優先とさせていただきます。5月8日(月)から受け付けます。(電話 45-5685)
- ★主催 栄公民館



## きっかけの1歩 花活 (ハナカツ)

ガーデニング好きのみなさん、一緒に「花活 (ハナカツ)」しませんか？  
農村環境改善センター内外の植物植えや管理、庭花を使ったアレンジの  
ワンポイントレッスンもあります。その後はお茶会で楽しく交流しましょう。



■内容 各回とも時間は9:30～11:30

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
12日(金)	7日(水)	7日(金)	21日(月)	7日(木)	11日(水)	7日(火)
グリーンカーテン植物植え・草取り	館内のプランター植え替え・グリーンカーテンの肥料やり・手入れ	グリーンカーテン植物手入れ・収穫物調理と試食またはミニ工作	簡単!夏のフラワーアレンジ作り 	秋の花植え・草取り・グリーンカーテン植物手入れ	秋の花植え・館内外の花だん手入れ	簡単!一足早いクリスマスミニリース作り

- 会場 農村環境改善センター
- 対象 どなたでも
- 定員 なし
- 参加費 無料
- 申込み 不要 直接会場にお越しください。
- 持ち物他 軍手・移植ごて・タオル 汚れてもいい服装
- 主催 栄公民館



### ◆◆公民館長交代のお知らせ◆◆

4月1日より、栄公民館長に齋藤 真佐男が就任いたしました。前任者同様、宜しくお願いします。  
なお、佐藤と土田は異動がありませんでした。引き続きよろしくお願い致します。

★5月の栄公民館ギャラリー展示作品

## フォトさかえ のみなさん (写真)



農村環境改善センター北側ロビーで展示しています。(5月28日まで)



# 5月 栄公民館カレンダー



1(月)		17(水)	
2(火)		18(木)	
3(水)	●憲法記念日	19(金)	
		20(土)	
4(木)	●みどりの日	21(日)	
5(金)	●こどもの日	22(月)	はじめてのハーモニー教室① 13:30~「改善センター」
6(土)	さかえ俳句会 13:30~「改善センター」 第25回栄書道協会展 9:00~「改善センター」 7日まで	23(火)	生涯塾 いちい大学① 13:30~「改善センター」
7(日)			リフレッシュ教室④ 14:00~「改善センター」
8(月)	ウォーキング・女性セミナー・パソコン教室受付開始	24(水)	
9(火)			
10(水)	リフレッシュ教室③ 14:00~「改善センター」	25(木)	
11(木)		26(金)	生け花サークル(池坊) 19:30~「改善センター」
12(金)	花活(ハナカツ) 9:30~「改善センター」 生け花サークル(池坊) 19:30~「改善センター」	27(土)	
13(土)		28(日)	
14(日)		29(月)	はじめてのハーモニー教室② 13:30~「改善センター」
15(月)		30(火)	パソコンカフェ 9:30~「改善センター」
16(火)		31(水)	

※ 栄公民館カレンダーは公民館事業の他に、サークル活動等イベントや催し物を掲載します。6月号掲載ご希望の団体は、5月15日(月)までに栄公民館へお知らせください。(営利目的・政治・宗教関係の掲載はお断りします)

万里越え大陸遙か黄砂来る  
雨の来て黄砂鎮まり茶の滴  
春暁の裏口灯る介護棟  
外壁の白きも曇る黄砂降る  
春暁や秒針音もなく進み  
春暁や今日の幸せ手を合わす  
黄砂来る父は中支に眠るとか  
スカイツリ黄砂まみれの大都会  
空を染め風従えて黄砂舞う  
春暁や救急車の音遠ざかり  
春暁や色彩豊かな施設より  
春暁や淡月残し晴れ渡る  
春暁や鐘が聞こゆる本成寺

### さかえ俳句会「さかえ俳壇」 四月教室季題『春暁』・『黄砂』

春華 ヤス子 志沙子 喜寿朗 輝子 美枝子 司香 かなめ 修 たいお 笙子 栄子 北山



<かんきょう庵からのお知らせ>

## SANJO ECO FES Vol.2

- とき 5月28日(日) 10:00~15:00
- ところ かんきょう庵 芝生広場
- 内容 エコをテーマに、手作り雑貨等の素敵なお店が出店。ワークショップもあります。当日はエコバッグ、食器類持参でご来場ください。
- 主催 ECO FES 実行委員会
- 共催 三条市

<お問い合わせ>  
環境啓発施設 かんきょう庵  
三条市福島新田乙367番地  
0256-45-7040

