

# 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、会議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：9:00～21:00  
対 象：中・高・大学生および成人



## さわやか ウォーキング教室

歩き方の基礎を学び、楽しく歩きましょう。  
季節の風を感じながら、さあみんなでウォーキング！！

- 対象・定員 栄地区の成人 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も可)
- 講 師 健康づくりアドバイザー 菅井 国次さん
- 参加費 100円 (資料代) 飲み物は各自で御用意ください
- 申込み 5月8日 (火) から 22日 (火) までに栄公民館へ



平成30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	備 考
1	6月16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 「夏至のふるさとを歩いてみよう～栄地区～」 農村環境改善センター→東光寺→大面川→若宮新田	約5km
2	7月7日 (土) 9:00～15:00 (予定)	・歩き方の応用① 「福浦八景を歩いてみよう～柏崎市～」 上輪→日本海フィッシャーマンズケープ (昼食)	約6.5km
3	8月4日 (土) 9:00～15:00 (予定)	・歩き方の応用② 「夏木陰の公園を歩いてみよう～新潟市～」 鳥屋野潟スポーツ公園→いくとびあ食花 (昼食)	約6km

※集合・解散場所は農村環境改善センター (第2回・第3回は市のマイクロバスを使用)  
※雨天でも開催しますが、開催が困難な場合は中止します。

・・・・・・・・・・・・・・・・ 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



# 女性セミナー

生活に役立つ知識や教養を楽しく学んでみませんか。

今年は保育ルームを設置します。

人気の講座です  
お申し込みは  
お早め!

回	開催日・会場	内容(全5回)	講師
1	6月28日(木) 13:45~15:30 会場:栄体育館	開講式 あなたがもっと輝くカタチ ~きれいな姿勢と身のこなし~	素敵姿勢アドバイザー 元アルビレックスチアリーダー 櫻井 香苗さん 
2	7月19日(木) 14:00~15:30	グリーフ(悲嘆)ケア入門 ~大切な人を亡くした時に助けに なるかもしれないこと~	グリーフケアこもれびのなか 代表 日本グリーフケア協会認定特級 アドバイザー 西條 和佳子さん
3	9月20日(木) 14:00~15:30	プロから学ぶ本格ドリップのコツ	コーヒーアドバイザー  星野 元樹さん
4	10月4日(木) 14:00~15:30	今さら聞けないデジタル入門 ~4K・8K って何?家電店でよく 耳にする用語を知ろう~	デジタルライフアドバイザー 田村 栄一さん
5	11月8日(木) 14:00~15:45	キラキラ☆魅惑のハーバリウムを 作ろう♪ 閉講式	Handmade 彩~Irodori~代表 田中 りかさん

- ◆会場 農村環境改善センター・栄体育館
- ◆対象 栄地区の成人女性(定員に満たない場合は地区外も可)
- ◆定員 20人(申込順)
- ◆参加費 1,800円(材料費)
- ◆保育ルーム 1回200円(事前の申込みが必要)
- ◆申込み 5月8日(月)から29日(火)までに栄公民館へ



趣味の  
パソコン教室

## デジカメ写真活用術



デジタルカメラの基礎と撮影実習、画像の整理や加工、活用方法を学んで楽しみましょう。

- 日時 6月21日(木)・22日(金) (全2日間) 9:30~16:30
- 会場 農村環境改善センター 視聴覚室  
※撮影実習は保内公園(市のマイクロバスで移動)
- 講師 デジタルフォトアドバイザー 田村 栄一さん
- 対象 栄地区の20才以上で簡単な文字入力ができ、2日間とも参加可能でデジタルカメラをお持ちの方(定員に満たない場合は地区外も可)
- 定員 10人(申込順)
- 参加費 300円(資料・CD-R代)
- 持ち物 デジタルカメラ 昼食 筆記用具 ※パソコンはこちらで準備します。
- 申込み 5月8日(火)から31日(木)までに栄公民館へ



# きっかけの1歩 みんなで \\ ワイ \\ ワイ // 包丁研ごうや

月に1度みんなで集まって、ワイワイ楽しく包丁の手入れをしましょう。

5月・8月・11月は三条鍛冶道場へ農村環境改善センターから市のマイクロバスが出ます。

★日時および会場

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
18日 (金)	18日 (月)	18日 (水)	24日 (金)	28日 (金)	29日 (月)	30日 (金)
9:00~ 12:00	9:30~11:30		9:00~ 12:00	9:30~11:30		9:00~ 12:00
三条鍛冶 道場	農村環境改善センター		三条鍛冶 道場	農村環境改善センター		三条鍛冶 道場

- ★協力 三条鍛冶道場 (5月・8月・11月)  
新堀在住 須戸 重利さん (6月・7月・9月・10月)
- ★対象 三条市内の主に60才以上の方
- ★定員 20人 (申込順)
- ★参加費 無料
- ★持ち物 研ぎたい包丁1丁
- ★申込み 各開催日の2日前までに栄公民館へ



# 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、ものづくりもあります。  
その後は茶話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	9月	10月	11月
11日 (金)	14日 (木)	12日 (木)	13日 (木)	18日 (木)	15日 (木)
グリーンカー テン植物植 え・花壇肥料 まき・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・ 花壇整備	アロマの虫除け スプレー体験・ ハーブの砂糖菓 子作りとフレッ シュハーブのお 茶会	グリーンカー テン植物手入 れと収穫・春 の植物の球根 取り・草取り	秋の植物球根 植え・館内外 の花だん手入 れ・グリーン カーテン片付 け	簡単! クリス マス・スノー ドーム作り 

- 会場 農村環境改善センター
- 対象 どなたでも
- 定員 なし ※ただし7月と11月は先着15人
- 参加費 無料
- 持ち物ほか 軍手・移植ごて・タオル 汚れてもいい服装
- 申込み 不要 直接会場にお越しください。



★5月の栄公民館ギャラリー展示作品

天真書道会のみなさん（書道）

森口溪山 森口仙年 佐藤一峯 長野恵風 松尾環翠

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（月）まで）



# 5月 栄公民館カレンダー



1(火)		16(水)	リフレッシュ教室③ 14:00～
2(水)		17(木)	
3(木)	●憲法記念日	18(金)	みんなでワイワイ包丁研ごうや① 9:00～ 三条鍛冶道場
4(金)	●みどりの日	19(土)	
5(土)	●こどもの日 さかえ俳句会 13:30～	20(日)	
6(日)		21(月)	はじめてのハーモニー教室① 13:30～
7(月)		22(火)	生涯塾 いちい大学① 13:30～ 栄生活改善推進協議会会議 14:30～
8(火)	ウォーキング・女性セミナー・パソコン教室受付開始	23(水)	
9(水)		24(木)	手編サークル 13:30～
10(木)	手編サークル 13:30～	25(金)	生け花サークル(池坊) 19:30～
11(金)	花活(ハナカツ)① 9:30～ 生け花サークル(池坊) 19:30～	26(土)	
12(土)	第26回栄書道協会展 9:00～17:00 ゆきわりの会 19:00～	27(日)	
13(日)	第26回栄書道協会展 9:00～16:30	28(月)	はじめてのハーモニー教室② 13:30～
14(月)		29(火)	
15(火)		30(水)	リフレッシュ教室④ 14:00～
		31(木)	

※会場について特に記載のないものは農村環境改善センターです。

※ 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9日(水)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)

<かんきょう庵からのお知らせ>

## 第16回 フリーマーケット inかんきょう庵

- と き 5月27日(日) 10:00～15:00
- ところ 環境啓発施設 かんきょう庵
- 内 容 布小物やアクセサリなどの手作り品  
や遊休品など 14店舗が出店予定。

【同時開催】

第6回リサイクル品展示・抽選会

5月26日(土)から30日(水)まで

<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



### さかえ俳句会「さかえ俳壇」

### 四月教室季題『花冷』・『遠足』

人の世の卒寿へ歩む花の冷え  
花冷えや友の遺せし千羽鶴  
遠足の角曲がりても声残る  
遠足の渦に巻かれる弥彦山  
花冷えや大判焼きを懐に  
カルガモのような遠足田中行く  
花冷えやラーメン屋台誘われる  
花冷えにほっと和ますカレーの香  
車座になりて遠足昼の飯  
夢にまで見た遠足も今昔  
初めての遠足リュック新しき  
花冷えや母は膝掛け車椅子  
遠足の列はだんだん長くなり

志沙子 春華 かなめ 三興 ヤス子 栄子 司香 輝子 喜修 美枝子 北山

