



くちば

口羽地区の
人口と世帯数
(2024年3月末)

04
2024

男性 312人
女性 322人
世帯数 321戸

口羽公民館

発行：令和6年4月17日 電話：0855-87-0910 IP:050-5207-6600

日	月	火	水	木	金	土
5/10 (金) 15:30~ 「百人一首を楽しもう！」 5月も開催します。どなたでも参加していただけますので、地域の皆様ぜひご参加ください！昔遊んでいた方はぜひ！やってみると楽しいです！			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			9 時半~10 時半 運動教室	14 時~16 時 桜会		
			容器包装紙	燃えるごみ		
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
			13 時半~16 時半 上田寄り合い処	13 時~17 時 リサイクル教室	14 時~15 時半 野の花コーラス	13 時~14 時半 職業相談会
			13 時~16 時 友美会	14 時~15 時半 野の花コーラス	14 時~16 時 習字教室	9 時半~11 時半 クロリティー
			燃えるごみ	プラスチック	ペットボトル	燃えるごみ
12	13	14	15	16	17	18
			9 時~12 時 口羽寄り合い処	13 時~16 時 友美会	9 時半~10 時半 運動教室	14 時~16 時 桜会
			燃えるごみ	プラスチック	容器包装紙	燃えるごみ
19 「食育の日」	20	21	22	23	24	25
			9 時~12 時 口羽寄り合い処	13 時半~16 時半 上田寄り合い処	13 時~17 時 リサイクル教室	14 時~15 時半 野の花コーラス
			燃えるごみ	プラスチック 資源ごみ・不燃ごみ	ペットボトル	燃えるごみ
26	27	28	29	30	31	
			9 時~12 時 寄り合い処合同開催	13 時半~15 時半 ひらめき学級	13 時半~16 時 主事によるスマホ講座	13 時~16 時 友美会
			燃えるごみ	プラスチック		燃えるごみ

3/15 (金) 「男の料理教室」はじめました！

4/6~のケーブル放送でご覧いただいた方もおられると思いますが、保健課の栄養士沖野さんにお越しいただき、参加者7名と親子井と具だくさんのみそ汁をつくりました。この料理教室は、男性ひとりでも最低限の食事を自分で作り健康を維持できるようになることを目的にしています。



男の料理教室
の3/15(金) 10:30~
はじめます
今回は基礎の基礎...
ご飯! みそ汁!
おいしくご飯を炊くコツ!
おいしいみそ汁をつくるコツ!
を勉強しましょう。親子井とみそ汁を作ります

日時：3月15日(金) 10:30-12:30
定員：先着10名(親子井3名(水))
参加費：500円(親子井は無料)
持ち物：着上1点、エプロン、手拭巾と手拭き、マスク
調理器具は、本館のキッチンに備わっています。
※お申し込みは、本館の公民館活動申込書に記入してください。
申込先：口羽地区公民館(〒950-0204 新潟県上越市口羽) 電話：0855-87-0910 IP:050-5207-6600
公民館公民館 電話：0855-87-0910 IP:050-5207-6600



「お米はとぎ汁が透明になるまでとがなくていい」「卵は切るように混ぜる」「鶏肉は削ぎ切りするとパサつかない」などのコツを教えてくださいました。結果とてもおいしい親子井とみそ汁をいただくことができました。

次回は6・7月頃に開催できればと考えています。開催が決定しましたらご案内しますので、3月に参加できなかった方もふるってご参加ください。お待ちしております。

【編集後記】私が公民館だよりをはじめて作ったのが2023年5月号でしたので、この4月号でまる1年担当させてもらったこととなります。これからも住民のみなさんに公民館の活動を少しでもお届けできるよう頑張らねばと思っているところです。さて、3月から4月にかけて、「男の料理教室」と「野菜づくり教室」とかつて開催していた事業がはじまりました。今後も継続して開催が予定されていますので、初回に参加できなかった方は、ぜひ次の機会に参加いただけたらと思います。また4月から新しい事務員さんが来られました。一緒にがんばっていきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

3/23 国際交流会 レーさんチャムさんとブンをつくろう！

アオザイです。アオは「上着」、ザイは「長い」という意味です。組み合わせているのは、スカートではなくズボンなんですよ。



レーさん



参加者さんと談笑しながら作業をするレーさん。

特別養護老人ホームあさぎりの介護員、レーさんチャムさんにお越しいたいで「ブン」というベトナムの麺料理と一緒に作って交流しました。はじめてのベトナム料理ですから参加者のみなさんもレシピを見ながら、わからないことはお二人に質問しながら調理を楽しみました。ブンはかなり量がありました。ベトナムの朝はノ



できあがった「ブン」です！ピリ辛ですがあっさりしていておいしかったです！夏にぴったり！



できばえに満足！また国際交流できるといいですね。



↓チャムさん↑

→とてもはやく、朝からしっかり働くため、朝食はたくさん食べる習慣があるそうです。日本とは違うところですね。ブンは予定通りできあがり、みなさんと一緒にいただいて、その後、ベトナム語のクイズとタケノコによっきききを楽しみました。挨拶は「シンチャオ」ありがとうは「カモン」と発声するそうです。



参加された方の笑顔が印象的な時間となりました。お二人は口羽に居住されていますので見かけたら声をかけてあげてください。口羽の住民同士、協力していきましょう。



3/30 羽須美地域公民館 歴史講座 開催！ 「石見・備後・安芸の国境に何を見るか（前編）」



はすみ史楽会 会長 日高亘氏

口羽は、備後と安芸に隣接する位置にあるため戦略上、大変重要な場所だったんですよ。



鎌倉から戦国時代にかけて佐渡氏→高橋氏→毛利氏（口羽氏）が領主となってきたこと。妙見城や高畑城の広大な眺望により、地域の山城を見下ろすことができた山城の関係性など、興味深く聞かせていただきました。次回は長田の榎尾城について語られます。

本講座の後編
6/22（土）13：30～ 口羽公民館の大ホールで開催予定

第1回 4/10 公民館活動推進協議会

- ・屋外での体験活動について
- ・予定されている事業について
- ・活動推進協議会メンバーについて
- ・令和6年度の事業について

公民館工事の進捗状況について

公民館と支所をつなぐ屋根に照明が設置されました。また、北側の自動ドアに向かうスロープの設置作業が始まっています。工事は6月末完了の見込みです。



図書コーナー

近々県図書を借りに行きますので、5月号か6月号で県図書リストをお届けする予定です。

【令和5年度の貸出実績】
冊数…172冊 借りた人…22人

異動の挨拶

この度田所公民館へ異動になりました。時間もみなさんに十分な挨拶もできず申し訳ありませんでした。

口羽には4年いきましたが、至らない点が多い中、やさしく話しかけていただいてみなさんとお会いできるのが心の癒やしでした。またお会いできるのを楽しみにしています。大変お世話になりました。ありがとうございました。

種寿子

この4月の異動で布施公民館より口羽公民館へまいりました事務員の三上です。着任後早速、「花桃の里」に出掛け、つぼみから満開の時期まで5回足を運び、しっかりと春色の口羽地区を満喫しました。まだ発見できていない魅力が多々あると思いますので、これからも地域の事を色々教えてください。種館長・小玉主事と協力していきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

三上雅子

主事によるスマホ講座開催

募集締切
5/10（金）
定員
先着5人

主事によるスマホ講座



人数が限られますので同一世帯から複数の参加はご遠慮ください。
Androidスマホをお持ちでない方は申込できません。

「スマートフォンで生活課題を解決！苦手意識を克服！」
日時：第1回 5月28日（火）13：30～16：00
全5回（月に1回程度）を予定
対象者：Androidスマホを持っている18羽地区の高齢者で、使用歴3年未満の人。または、スマホに不安がある人（Androidのスマホを持っていない人は参加できません）
定員：先着5人
電話またはメールで、お問合せ、お申込みください。申込時には、氏名、年齢、住所、電話番号、お名前がわかる住所を必ずお伝えください。
口羽公民館 電話：87-0910 IP：6600
スマートフォンをお持ちでない方は、お申し込みできません。

高齢者の方で、スマートフォンの使用歴が3年未満の方、使用に不安のある方を対象にスマホ講座を開催します。募集人数が先着5人と少ないため、受講を希望される方はお早めにお申し込みください。
スマートフォンの基本的な使い方から応用まで幅広くお話できればと考えています。