

清里地区公民館たより

学ぼう☆清里

上越市清里区荒牧18番地

(清里区総合事務所内)

TEL 528-3125

令和8年(2026年)3月25日 発行

～ 趣味・教養講座～

☆大人の楽習塾

第2回目 10月10日(金) 糸魚川ジオパーク(弁天岩とフォッサマグナパーク)見学



糸魚川観光協会ガイドの渡辺さんに弁天岩とフォッサマグナパークを解説していただきました。弁天岩は約300万年前に海底火山の噴火によってできた火砕流堆積物です。岩の山頂には巖島神社があり、みなさん足元が悪いなか山頂を目指して登られました。



続いてフォッサマグナパークへ移動。案内掲示板でガイドから説明を受け、1時間ほどかけてゆっくりと散策しました。日本列島を東西に分ける構造帯をバックに記念撮影しました。その後ガイドの渡辺さんの紹介で、東西の境界線で酒屋を営んでいる渡辺酒造店へ。敷地内に1600万年前の東日本の地層と2億7000万年前の西日本の地層の境界があり、東西の井戸もありました。店内で水の飲み比べをしてみました。個人的には西日本の水のほうが、まろやかに感じました。ちなみにこちらのお店はタモリさんが「ブラタモリ」で訪れたお店だそうです。



☆そば打ち体験会

12月18日(木) 清里活性化交流施設

初めて開催した「そば打ち体験会」。参加者も初体験の方ばかり。テーマである『切れないそば』を目指して挑戦。講師の小林さんから「水まわし」が一番重要な作業ということを知り時間をかけ丁寧に作業。その後「菊ねり・のし・たたみ・切り」の工程を経て、『切れないそば』が完成しました。



～ 家庭教育支援講座 ～

☆子どもの栄養と食生活について

10月15日(水) 清里小学校

来年就学する園児の保護者を対象に開催。小学校に入学するにあたり、不安に思う学校給食と食物アレルギーの事や家庭での生活リズムと睡眠、食生活について保健師・栄養士から分かりやすく話してもらいました。特に学校給食では食の幅が広がるので、「食べたことがない食品を今から少しずつ家庭の食事を出していき、アレルギー症状の確認をしたい」との声もありました。



～ふるさと未来づくり事業～ 高土・三郷・清里3地区合同事業

☆子ども体験教室

第3回目 11月9日(日) 高土地区公民館 上越科学館の出前講座

永井館長に来て頂きアルミ缶と針金、モーターを使って「わたあめ製造装置」を作りました。アルミ缶側面下部に画びょうで穴をあけ、缶の真ん中に通した針金とモーターを繋いで装置は完成。缶にザラメ糖を入れて弱火で缶を加熱。ザラメが缶に開けた穴から溶け出したらアルミ箔で囲った箱の中へ。モーターを回転させると箱のアルミ箔に付着。わたあめが出来上がり、美味しくいただきました。工作・実験も楽しかったです。



☆越後の都から学ぶ地域のつながり

第2回目 11月22日(土) 上越市立歴史博物館 高土地区公民館

「越後の都」(常設展示)で上越市の歴史を学び、「探検!むかしの暮らし」(企画展示)では昭和初期から昭和40年代に使用した生活用品などを懐かしく見学しました。その後高土地区公民館に移動。昼食後、横尾彰平さん(三郷地区歴史史跡研究会会長)と小島幸雄さん(元上越市学芸員)から「三郷地区の遺跡発掘調査の現況」について講話頂きました。



～ 青少年教育活動事業 ～

☆星のふるさとデイキャンプ

9月20日(土) 坊ヶ池湖畔公園

火起こし体験では2人1組で挑戦しましたが、力のいる作業に悪戦苦闘。また風が強かった為、火起こしは難しかったです。炊飯・調理では2班に分かれてカレー作りに挑戦。米研ぎやカレー具材の下ごしらえなど高学年の児童が低学年の児童の面倒をみながら無事に完成。みんなで美味しくいただきました。来年もやるので、ぜひ来てね。



☆書初め教室

12月25日(木) 清里コミュニティプラザ

1～2年生は和室で硬筆の練習を、3年生以上は多目的ホールで毛筆の練習を行いました。それぞれ講師からお手本を書いてもらい、ポイントとなる『止め・はね・払い』に気をつけながら集中して取り組みました。「上手に書けるようになった」と喜ぶ子も。上達が目に見えるいい講座です。



令和7年度、公民館事業にご参加いただきありがとうございました。
令和8年度も公民館事業を宜しくお願い致します。

公民館：齋藤

本を読もう!!



自分磨きに！生活のヒントに！

お子さんやお孫さんとの触れ合いに！！



清里地区公民館図書室

：清里スポーツセンター1階事務室内

開館時間：午前9時～午後5時15分

休館日：毎週水曜日 12月29日～1月3日

貸出期間：2週間

一度に借りられる冊数：1人10冊まで

どんな本があるの？

★高田図書館の本を借りることができます★

3か月に一度、高田図書館から様々なジャンルの本が70冊届きます。

公民館図書室にはない本や紙芝居も届きます。こちらも、ぜひご利用ください。

☆所蔵していない本をリクエストすることができます☆

購入または市内の図書館からの借用等で対応し、ご用意でき次第連絡します。但しすべてご用意することを保証するものではありません。

★その他★

高田図書館や他の図書室等で借りた本の返却や、予約した本の受け取りもできます。



新しく購入した本の紹介（10～3月分）

★一般図書★

- ・天声人語 2025春（朝日新聞論説委員室）
- ・天声人語 2025夏（朝日新聞論説委員室）
- ・こんなに簡単!がんや老化を寄せ付けない方法（南雲吉則）
- ・サッカー練習メニュー200（末本亮太）
- ・50代から人生でやりたかったこと「全回収」（はっちゃん）
- ・フレイルなんかこわくない！健康寿命スクワット（栗山智光）
- ・駅近絶景（ユークキャン駅近絶景研究会）
- ・シニアのための筋トレ学（石井直方）



☆児童図書☆

- ・伝記を読もうシリーズ23『前島 密』（鈴木悦子）
- ・ねこのラーメン屋さん（KORIRI）
- ・わたしのbe（佐藤いつ子）
- ・マイクラフトで頭がよくなる学べるクイズ366日（陰山英男）
- ・マンガでよくわかる！ニュースのことば（かなた菜佳）

天声人語は時事問題を日本語と英語で掲載しています。社会や英語の勉強に役立つかも。また体力維持のための本や、サッカー練習メニューの本などもあります。読み聞かせの本やたくさんの児童書もありますので、ぜひ公民館図書室をご利用ください。