



発行日 令和 6年 4月 25日
 発行所 蒲郡市三谷公民館
 電話 67-1763 休館日：月曜

題字は小田善一氏

・・・ 気楽に、楽しく、元気にがんばっています・・・

みなさん ぜひ一緒に活動しませんか!!

三谷公民館登録の「教室・クラブ」をお知らせします



令和6年度 三谷公民館 教室・クラブご案内

教室・クラブ名	開催日	時間	会場
1 囲碁クラブ	毎週(日)、第1・3(土)	13:00~17:00	和室
2 絵本と紙芝居の楽しい	毎週(土)	13:30~14:30	図書分室
3 大人の卓球	毎週(水・金・土) (金) ランチホール使用	(水・金) 9:00~12:00 (土) 18:00~21:00	大集会室
4 ガイダンス会	毎週(木)	10:00~11:00	第5集会室
5 蒲郡雅楽倶楽部	毎週(火)	19:00~21:00	八幡神社事務所
6 播磨時氣功太極拳 (中区教室)	毎週(金)	19:00~20:40	大集会室
7 今日から運動	第2・4(火)	13:30~15:30	第5集会室
8 切り絵	第2(火)	13:30~15:00	第2集会室
9 市民ふれあい将棋教室	第2(日)	13:00~17:00	第2集会室
10 手芸教室	第1・3(木)	13:00~16:00	第1集会室
11 書道教室	第1・3(木)	13:00~16:00	第2集会室
12 煎茶薫風流	第2・4(土)	13:00~16:30	第1集会室
13 箏曲尺八	第1・3(水)	14:00~15:00	第1集会室
14 ダーツ	第2・4(日)	13:30~15:00	第5集会室
15 大正琴	第1・3(金)	13:00~17:00	第2集会室
16 高砂会カラオケ教室	第2・4(金)	13:30~15:30	大集会室
17 高砂会ダーツ教室	第1・3(金)	10:00~12:00	第5集会室
18 藤工芸	第2・4(木)	13:30~16:00	第2集会室
19 はればれ会	毎週(木)	10:00~12:00	第6・大集会室
20 ブルーメール	第1・3(土)	15:00~17:00	第5集会室
21 マーブル	第1・2・4(水)	18:00~21:00	大集会室
22 三谷グラウンドゴルフ教室	第4(日)	9:00~12:00	石宮公園
23 三谷スポーツダンスクラブ	毎週(木)	19:00~21:00	大集会室
24 民謡三高会	毎週(水)(月4回)	13:00~16:00	第5集会室
25 みんなでヨガ	毎週(火)	10:00~11:00	大集会室
26 プラスマーブル	第1・2・4(水)	17:45~18:45	大集会室
27 三谷健康太極拳	毎週(木)	13:00~15:00	大集会室

三谷公民館でも5月に入り、教室・クラブ、地元同年会、子ども会などの多くの団体が、本格的に活動をしています。

三谷町の皆さんの理解と協力をいただきながら、地域の皆さんに親しまれ、楽しく過ごせる「みんなの公民館」になるよう努め、今以上に公民館を盛り上げていきたいと思えます。

2月号の公民館だよりにも掲載しましたが、登録は毎年していただきます。

また、新規にご利用を希望する団体は、気軽にご相談ください。

今年度は27団体でスタート
 楽しい時間をみんなで共有
 公民館登録の教室・クラブは、昨年度で長い公民館教室活動を終えた団体が一つありましたが、新規に2団体が登録をして、今年度は27団体で活動をスタートしています。

ダンス・卓球・ダーツ等の軽スポーツから囲碁・将棋の考えるもの、カラオケ、舞踊、ヨガなど豊富です。一覧表を参照してください。

三谷公民館登録の教室・クラブは、どれも和気あいあいに、楽しく、簡単にどなたでも気軽に参加して活動できるものばかりです。

6年度新規登録教室 (新登録2団体)

☆アパッチム【プラスマーブル】
 月3回/水曜日 17:45より

☆三谷健康太極拳
 毎週木曜日 13:00より



募集中!

技術と一緒に「和」も大切に、楽しい時間をみなさんと過ごしてみたいかがですか!
 興味ある方、ぜひ一度足をお運び、覗きに来てみてください。

お待ちしております!
 ◇詳細・入会ご希望の方は、各教室・クラブの責任者に相談する公民館 ☎(67・1763) までご連絡ください。

“笑顔のこぼり”

三谷高砂会会長 波多野 努



ひまわりの芽も出始めて新年度も一ヶ月が経とうとしています。確実に夏が近づいて暖かくなってきています。

私たち高砂会は、218名(4月1日現在)で4月16日に令和6年度の総会を三谷公民館で行いました。総会に先立ち、高齢者教室も東部包括支援センター職員を招き「認知症にならない」をテーマに講演をしていただきました。

そして、会員のみなさまの「生き生きした笑顔」を拝見できて本当にうれしかったです。

みなさんのお顔がみずみずしいトマトのように輝いていました。今年度も、事業計画は盛りだくさんなので元氣いっぱい高砂会の活動に参加をお願いします。



《会員募集のお知らせ》

◎高砂会カラオケ教室
 毎月第2・4金曜日午後1時30分

◎高砂会ダーツ教室
 毎月第1・3火曜日午前10時00分

※両教室は三谷公民館で開催



おおしま くるりんバスだより

《三谷地区支線バス》

「おおしまくるりんバス」
 3月乗車人数報告
 3月の乗車人数は合計350人です。1便当たり平均乗車人数は3.0人です。

天気の良い日は動く汗ばむぐらゐの季節になりました。今年のゴールデンウィークのお天気はどうですかね。お出かけにいい季節です。このゴールデンウィークの予定に、おおしまくるりんバスに乗ってお出かけしてください。

※人数等資料提供は市交通防犯課

第9回三谷地区公共交通協議会開催

- ・日時 4月12日(金) 10時
- ・場所 三谷公民館第3会議室
- ・議題 役員・委員の改正他

令和元年度から運行を開始して6年目を迎える中、令和3年度から会長に就任していただいた元総代連合会長で元中区総代の廣中康人氏に代わり、前三谷地区会長で前松区総代の小田勝一氏が当会の会長に就任されます。

廣中前会長 お疲れ様でした。そして、小田会長三谷地区公共交通協議会のため、よろしくお願ひします。



「令和6年度、スタート」

みどり保育園 家式美希

4月3日(水)入園式を皮切りに、令和6年度がスタートしました。

幼児クラスの子ども達は進級したことを喜び、張り切っています。入園したばかりの乳児クラスの子ども達は、おうちの方との離れ際に涙する日が多いですが、少しずつ保育士や園生活にも慣れ、戸外で遊ぶことを楽しんでいきます。



「年長さん：みどり組の元気なみんな！」

こんにちは!

三谷のヘルスメイトです

《今日の献立》★「肉シューマイ」

- 《材料》4人分
- 豚ひき肉・・・300g
 - キャベツ・・・200g
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - 生しいたけ・・・2枚
 - 白ねぎ・・・1/2本
 - かたくり粉・・・大さじ1
 - シューマイの皮・・・24枚
 - ねぎがらし・・・少量



- 塩・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ2
- しょうが汁・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1
- ※塩～さとうがA
- ・クッキングシート・・・適量
- ・酢しょうゆ・・・適量

【作り方】

- ①キャベツはゆでてみじん切りにし、しょうゆをふって水けを絞る。生しいたけとねぎもみじん切りにする。以上をかたくり粉をふって混ぜる。
- ②ボールにひき肉とAを入れて、よくこねる。
- ③①を加えてさらによく混ぜる。
- ④24等分にし、皮で包む。
- ⑤クッキングシートをしいた蒸し器の並べ、強火で10~12分蒸す。
- ⑥盛り付け、ねぎがらしと酢しょうゆを添える。

1人分の栄養価 エネルギー186kcal 塩分0.8g
 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会(三谷地区)

蒲郡将棋名人戦(第43回)

公益社団法人日本将棋連盟会長賞・日本将棋連盟蒲郡支部長賞

将棋ファンのみならず、右脳を活性化していますか

将棋は頭の体操 ポケ防止にもはつちりです。皆様のご参加をお待ちしております。

とき 令和6年5月26日(日)午後1時から開始
ところ 三谷公民館 第3集会室(2F)12時から開場

受付 事前の参加申し込みが必要で、5月20日(月)までをお願いします
蒲郡支部事務局へメール、又はハガキでお願いします。

郵便番号、住所、氏名、参加クラス、電話(携帯)

小学生は学校名、学年、保護者名、電話(携帯)を併せてお願いします。

参加費 一般・学生(中学生以上)1,000円(参加賞)女性・小学生以下無料

賞 日本将棋連盟会長賞 日本将棋連盟蒲郡支部長賞

優勝者 準優勝者 賞状・盾・記念品 3位には蒲井聡太8冠クリアファイル

競技方法 ABCクラス別 予選4人リーグ2勝者 決勝トーナメントへ進出

Aクラス(有段者)Bクラス(1級から3級)Cクラス(4級以下) 参加賞格は自由

主催 日本将棋連盟蒲郡支部・市民ふれあい将棋教室

問合せ先 日本将棋連盟蒲郡支部事務局

〒443-0021 蒲郡市三谷町東4-30 小田賢一

携帯 090-6574-6052 メール Kensan83@hi3.enjoy.ne.jp

5月13日(月) 三谷公民館
午前9時集合
竹島コース「ウォーキング」
※次回開催予定は6月10日(月)です

健康づくりのついでにやまご会

三谷公民館 5月の学習室

5月 calendar table with dates 1-31

利用できない日 []
1フロビー 中学・高校生
9:30~16:30 (昼は休み)

事業推進委員会 会議・モルック体験講習会

4月14日(日) 参加者15名



新規加入の竹内さん

ゴールデンランドゴルフ公民館長杯 5月19日(日)9時集合:若宮公園

令和6年度からランドゴルフ交歓会は《GGG杯》三谷公民館長杯にかわります。(春秋2回開催予定) 今までの交歓会より賞品がグレードアップしての開催になるので、ご参加よろしくおねがいします。 なお、登録制になりますので、住所・名前・連絡先を5/10(金)までに申請してください。※参加賞ありますよ。



9:30スタート
がんばるよ(笑)

募集中! 【三谷活性化プロジェクト計画】

日時 8/31(土) 10:00 オープン仮設

- 夏の公民館バザー「お店屋さんごっこ」
手作り品/個人・団体(手芸品・野菜・花など)
※一部商店・フリーマーケットも要相談
三谷町在住・在勤
売り場/館内・駐車場等
売値はお任せしますが、500円以内をお願いします。
収益金の一部を災害地区に支援します。



公民館まつりバザー

計画中なので出店希望者個人・団体はお問合せください。

三谷公民館: TEL・FAX 67-1763

E-mail miya@sk.aitai.ne.jp



第19回 三谷公民館フェスティバル
三河大島で遊ぼう!

開催日 令和6年6月2日(日) 【雨天のときは中止】
第19回三河大島写生大会受付 9:30~11:00

保育園児・幼稚園児・小学生・中学生を対象とします。小学生以下の参加者については保護者同伴とさせていただきます。

※ 絵を描く道具(絵具、クレヨン、画板等)、日傘・水筒等はご持参ください。(画用紙は、当日、同封袋で配布)

三谷公民館館長賞・三谷総代会会長賞・三谷温泉観光協会会長賞・入選・参加賞

参加申し込み 締め切り5月18日(土) 直接、三谷公民館までお願いします。 ※ 審査対象は、当日提出作品のみ

- ① 作品は、現地受付または、当日の17時までに、三谷公民館に提出してください。
② 作品は、作品展示(7月中旬~8月中旬)終了後に園・学校を通じて返却しますが、市外の方は、9月14日までに、三谷公民館へ取りに来てください。

渡船 9:00~14:30 (渡船料は無料です)

※ 雨天時の場合も渡船は運行しますが、写生大会は中止します

「始発」三谷魚市場棧橋 9:00から随時運行 「最終」三河大島棧橋 14:30

◎ 主催 三谷公民館 (問合せ先 TEL67-1763) ◎ 後援 三谷地区総代会・三谷温泉観光協会

★11:00からお楽しみゲームをやるよ!(小学生以下)★

第19回 三谷公民館フェスティバル
三河大島で遊ぼう!

三河大島で写生大会、ゲームなどを楽しんでもらえるよう「三谷公民館フェスティバル」を開催します。(詳細左)大島への無料の渡船も運航です。家族・友達同士でぜひお越しください!! またこの日は、山頂の大島秋葉神社の例大祭が午前11時から行われ、海上の安全と火災予防が祈願されます。関心のある方はご参拝ください。

写生大会
参加申込
QRコード



高齢者教室①「認知の予防」東部包括支援センター
三谷高砂会総会 4月16日(火)80名参加



交通安全三谷地区推進協議会総会

蒲郡市は死亡事故ゼロ日を令和5年1月から500日間を突破しました。今後、来年6月まで1,000日を目指し、死亡事故ゼロ運動に力を入れます。 交通ルール守ってね!



【※写真は新1年生の通学の様子】

- 三谷公民館行事予定
※会場名のないものは全て三谷公民館です。
《 》内は地区行事です。
4/30日(火)~5日(日) 三谷公民館 臨時休館
5/9日(木) 10:00 青少年健全育成協議会 蒲郡中学校
11日(土) 19:00 《三谷祭保存委員会総会》
12日(日) 《道路愛護清掃活動》 三谷町内
19日(日) 9:00 ゴールデンランドゴルフ公民館杯
22日(水) 13:30 高齢者教室②
25日(土) 9:00 青少年健全育成協議会 三谷中学校
26日(日) 9:00 三谷祭保存会ソフトボール交歓会 「三谷水神グラウンド」

図書館分室 5月の開館日

開館時間は、14:00~17:30
絵本と紙芝居の読み聞かせは、土曜日の 13:30~14:30



5月 calendar table with library closure days marked.