

下田公民館だより

# こもれび

№186

令和2年11月1日発行

三条市下田公民館

〒955-0151

三条市荻堀 1144 番地 1

TEL 46-5911 FAX 46-5060

メール [shitadac@city.sanjo.niigata.jp](mailto:shitadac@city.sanjo.niigata.jp)



※記載の事業について、新型コロナウイルス感染症の状況によっては延期、中止又は内容を変更する場合があります。

## 歴史探訪講座 「八十里越について」

昨年度、延期になった歴史探訪講座を開催いたします。  
いまさら聞けない八十里越のことや、開通前に知っておきたい八十里越のことを学びませんか？

日時：11月30日(月) 午後2時～4時

会場：下田公民館 多目的ホール

講師：NPO 法人ただの里代表 大竹 晴義さん

対象：年齢・地区関係なくどなたでも

定員：30人(申込み多数の場合は抽選)

参加費：無料

申込み：11月4日(水)～20日(金)までに下田公民館へ  
お申込みください。

主催：下田公民館



体の中から  
健康に！

## いきいき健康塾 効果的な酵素の取り入れ方

今回のいきいき健康塾は体にとって必要不可欠な酵素について学びます。健康効果を理解し、効果的に摂取することで健康を保ちます。

日時：11月26日(木)

午前9時30分～11時30分

会場：下田公民館 多目的ホール

講師：食育アドバイザー 青山 珠江さん

対象：下田地区の成人

(定員に満たない場合は地区外も可)

定員：10人(申込み多数の場合は抽選)

参加費：300円

申込み：11月4日(水)～20日(金)までに  
下田公民館までお申込みください。

主催：下田公民館



## 子ども料理教室 オリジナルクリスマスケーキを作ろう！

今年は自分で作ったオリジナルクリスマスケーキで楽しみましょう。お申し込みはお早めに！

日時：12月19日(土) 9:30～正午

会場：下田保健センター2階 調理実習室

対象：下田地区の小学生(1, 2年生は保護者同伴でお願いします。)

定員：10名(申込多数の場合は抽選)

参加費：1,300円(材料費)

申込み：11月4日(水)から20日(金)までに  
下田公民館へお申し込みください。

主催：下田公民館



## 下田文化祭 将棋大会

日時：11月21日(土)

午前9時～午後5時

会場：下田公民館 和室

対象：下田地区の小学生以上

問合せ：大竹 46-2157

主催：三条市文化団体協会下田支部  
下田公民館

# 受講生へお知らせ

## 女性セミナー 第6回 「手作り塩麩で絶品料理」

今回の女性セミナーは塩麩の作り方や利用方法などを学びます。塩麩を使えばいつもの料理が激変します。栄養価とおいしさを学びましょう。

日時 11月27日(金) 9:30~11:30

会場 下田保健センター 調理実習室

講師 料理愛好家 土佐 君子さん

参加費 材料代



## もろはし大学 第7回 心と健康づくりから生まれるイキイキライフ ~脳と心とカラダのつながりから創るストレスケア~

もろはし大学の第7回は「心と健康づくりから生まれるイキイキライフ~脳と心とカラダのつながりから創るストレスケア~」です。

ストレスについて学びます。

日時 11月19日(木) 13:30~15:00

会場 下田公民館 多目的ホール

講師 (一社)セルフアドヴァンス協会

le スタジオ代表 水科 江利子さん

参加費 無料

### ★図書館下田分館 新着本紹介★

題名	著者	出版社	題名	著者	出版社
半沢直樹 アルルカンと道化師	池井戸 潤	講談社	放っておくとこわい症状大全	秋津 壽男	ダイヤモンド社
鏡影劇場	逢坂 剛	新潮社	漢方で免疫力をつける	仙頭 正四郎	農山漁村文化協会
三度目の恋	川上 弘美	中央公論新社	語感力事典	山口 諺司	笠間書院
震雷の人	千葉ともこ	文藝春秋	日本幽霊画紀行	堤 邦彦	三弥井書店
生まれつきの花	似鳥 鶏	河出書房新社	世界で一番美しいマンダラ図鑑	正木 晃	エクスナレッジ

### ★おはなしたまてばこ★

◇日時：11月7日(土) 午後1時30分～ ◇会場：下田公民館(図書館下田分館) 1階 おはなしの部屋

### ★図書館下田分館今月の特集本★

一般：「お家で飼える生き物」猫や犬の他にも飼える生き物をご紹介します。

児童：「ふゆのほん」寒い冬も心があたたまる絵本がいっぱいです！



## 11月の教室・講座予定

日	曜日	内容	日	曜日	内容
2	月	下田文化祭 9:00~19:00(下田体育館)	18	水	きっかけの1歩 しただ映画館 午前10時~
3	火・祝	下田文化祭 9:00~15:00(下田体育館)	19	木	もろはし大学 午後1時30分~
4	水	きっかけの1歩 しただ映画館 午前10時30分~	21	土	下田文化祭将棋大会 午前9時~
5	木	はじめてのデザイン書道 午前10時~	26	木	いきいき健康塾 午前9時30分~
6	金	篠笛入門教室 午前9時30分~	27	金	女性セミナー 午前9時30分~
10	火	男の料理教室 午前10時~			暮らしに役立つ筆ペン教室 午後2時~
11	水	きっかけの1歩 お楽しみマジックショー 午後1時30分~	30	月	歴史探訪講座 午後2時~
13	金	暮らしに役立つ筆ペン教室 午後2時~			

※この公民館だよりが用済みとなりましたら、古紙収集日に出してください。