

下田公民館だより 令和8年7月1日号

こもれび No.254

三条市下田公民館 〒955-0151 三条市荻堀 1144 番地1
電話 46-5911 FAX 46-5060
メール shitadac@city.sanjo.niigata.jp



三条市公式 LINE

今月の各公民館だより



市民ゼミ

参加
無料

楽しい折り紙教室



●● 8月18日(火) ・ 9月1日(火) ●●
2回シリーズ いずれも9:30~11:30

- ところ：下田公民館 会議室
- 講師：折り紙講師 笹川 正範 さん
- 対象者：三条市民
- 受講料：1回 100円（材料費）
- 定員：10人（応募多数の場合は抽選）
- 申込み：7月3日(金)~24日(金)までに下田公民館へ

指先を使い、脳トレにもなる【折り紙】を楽しみませんか。今回は【和傘】を作ります。
うちのインテリアにいかがでしょう…



作品見本

男性講座

おとなの給食ランチ

●● 8月4日(火) 9:45~13:00 ●●

- ところ：下田保健センター 調理実習室
- 講師：教育総務課 管理栄養士
- 対象者：三条市民
- 受講料：1,000円（材料費）
- 定員：10人（応募多数の場合は抽選）
- 申込み：7月2日(木)~24日(金)まで



現代の給食は見た目はもちろん、おいしくてバランスがよく栄養満点！
また、献立や味付け、食材なども工夫しています。久しぶりに【いま】の学校給食を味わってみませんか。

夏休みきッズクッキング

楽しく作ろう！おしゃれなカフェメニュー

8月8日(土) 9:45~13:00



- ところ：下田保健センター 調理実習室
- 講 師：教育総務課 管理栄養士
- 対象者：下田地区の小学生
- 受講料：800 円（材料費）
- 定 員：16 人(応募多数の場合は抽選)
- 申込み：7月2日(木)~24日(金)まで

◆メニュー◆
カフェ風タコライス
クラシックプリン



学習室
開放します

夏休みの宿題などに最適な会議室を
開放します！ぜひご利用ください。

時間：9:00~22:00

場所：2階 会議室



❀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
温泉民俗学の世界へようこそ	樽井 由紀	昭和堂	ふんわり紅白の鮭しんじょ	高田 在子	中央公論新社
生態がよくわかるクラゲ図鑑	鶴岡市立加茂水族館	家の光協会	本ってこんなにおもしろい！	主婦と生活社	主婦と生活社
血肉となる読書	安田 登	あさま社	新ざんねんないきもの事典	今泉 忠明	高橋書店
ヘンな道路標識	後藤 欣樹	イカロス出版	御家再興	小杉 健治	幻冬舎
ミント邸で夜の茶会を	斎藤 千輪	ポプラ社	いっしょにえんそく	松田 奈那子	理論社

★図書館下田分館 7月の特集本★

一般「今さら聞けないアレコレ」大人なら知っていて当然？行政の手続きや生活の知恵、学校では教えてくれない知識をご紹介します。

児童「夏の本+自由研究、課題図書」夏を感じる本や自由研究に役立つ本を集めました。



7月の教室・講座予定

日	曜	内 容	日	曜	内 容
1	水	市民ゼミ「ピラティス体験講座①」10:00~	16	木	女性セミナー②「おとな世代の片付け術」9:30~
1	水	小筆書道教室 14:00~	16	木	きっかけの1歩「出張ただ映画館」(下大浦)10:30~
8	水	市民ゼミ「ピラティス体験講座②」10:00~	17	金	市民ゼミ「はじめてのフラダンス①」10:00~
14	火	きっかけの1歩「カラダにやさしい健康体操」(新屋集会所)10:00~	22	水	市民ゼミ「ピラティス体験講座④」10:00~
15	水	市民ゼミ「ピラティス体験講座③」10:00~	23	木	もろはし大学②「ひざ痛軽減体操」13:30~
15	水	小筆書道教室 14:00~	24	金	3B 体操入門教室 10:00~
			31	金	市民ゼミ「はじめてのフラダンス②」10:00~