

下田公民館だより

# こもれび

No.206

2022年7月1日号

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)



【下田公民館主催：市民ゼミ】

## スマホお悩み解決

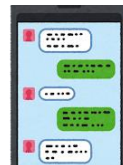
日程

7月19日(火)  
10:00~12:00



- ・会場：下田公民館 会議室
- ・定員：2人（応募多数の場合は抽選）
- ・講師：地域おこし協力隊 青木 隆さん
- ・受講料：無料
- ・申込み：7月13日(水)まで下田公民館へ

堅苦しくなく、マンツーマンですので  
お気軽にご参加ください！あなたの  
スマホの悩みを先生にぶつけましょう。  
疑問が即解決しますよ！



## 津軽三味線弾き語りと食と健康長寿よもやま話

日程

8月19日(金)  
14:00~15:00



- ・会場：下田公民館 多目的ホール
- ・定員：30人（応募多数の場合は抽選）
- ・講師：元三条クッキングスクール校長 更科絃固さん
- ・受講料：無料
- ・申込み：7月29日(金)まで下田公民館へ

津軽三味線の弾き語りと講師の経験から  
語られる「趣味と健康長寿」を聞いて  
健康のありがたさを実感しましょう！



## 子ども料理教室

【2回シリーズ】

- 日時 ①7月29日(金) ②8月19日(金)  
両日とも9:30~12:00
- 会場 下田保健センター 調理実習室
- 講師 管理栄養士 高橋美和子さん
- 対象者 下田地区の小学生12人  
(応募多数の場合は抽選)
- 参加費 ①②ともに700円(材料費)
- 申込み 7月4日(月)から下田公民館へ
- 主催 下田公民館



7月はバターチキンカレーとフルーツヨーグルトサラダ  
8月はフルーツチョコ白玉とマドレーヌ

夏休みのランチ&スイーツはこれで決まり！

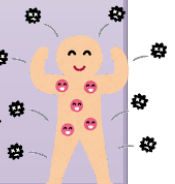
## いきいき健康塾

ストレス解消<腸相診断>  
手相のように腸にも腸相があった！

腸と脳の感情の密接な関係や、健康で長生きする  
ための秘訣を学び、健康寿命を延ばしましょう！

8月1日(月) 14:00~15:30

- ❖ 会場：下田公民館 多目的ホール
- ❖ 講師：腸内環境インストラクター 菅野直美さん
- ❖ 対象者：下田地区の成人  
※定員に余裕があれば地区外の方も可
- ❖ 定員：15人(応募多数の場合は抽選)
- ❖ 受講料：無料
- ❖ 申込み：7月4日(月)から下田公民館へ
- ❖ 主催：下田公民館



※公民館事業について、新型コロナウイルス感染症の状況によっては延期や中止または内容を変更する場合があります

## もろはし大学公開講座のお知らせ

### 【エレクトーン演奏会】



と き：7月21日(木) 13:30~15:00  
 ところ：下田公民館 多目的ホール  
 演 奏：エレクトーン奏者 石月誠人さん  
 ※申込みはいりません。直接会場へおいでください。

夏の午後のひととき。エレクトーンの音色に癒されませんか♪

## 女性セミナー第3講

### 「肌が喜ぶ自然派手ごね石鹸づくり」

日時：7月21日(木) 9:30~11:30  
 会場：下田公民館 多目的ホール  
 講師：薬剤師 今井真由美さん

## 公民館に 空き家相談ボックスを設置しました！

空き家があるけど  
どうすればいいか  
わからない。。

お金もかかるし、  
相続の問題も難  
しい。。

空き家の  
お悩み  
ご相談  
ください

三条市内の公民館設置の  
『空き家相談ボックス』に  
アンケート・相談内容を投函！

市役所環境課に直接ご相談もOK！  
『特命空き家仕事人』がお受けします！  
(TEL:34-5435)

## ★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
捨てる家族	咲 セリ	論創社	誰にも嫌われずに同調圧力をサラリとかわす方法	大嶋 信頼	祥伝版
新潟佐渡 '23		昭文社	野菜がよく育つコンパニオンプランツの極意	竹内 孝功	ブティック社
狙われた体	安井 真奈美	平凡社	南町番外同心(名無しの手練1)	牧 秀彦	二見書房
布武の果て	上田 秀人	集英社	ろくでなしとひとでなし	新堂 冬樹	幻冬舎
余烈	小栗 さくら	講談社	彼女の背中を押したのは	西宮 真冬	KADOKAWA

## ★おはなしたまてぼこ★

日時：7月2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：「としょかんの本」新図書館まちやまオープンを記念して図書館に関連した本を紹介します。  
 児童：「いい本あるかな／自由研究・課題図書」夏休みにおすすめの本を読んでみよう！  
 自由研究のヒントになる本もご用意しています。



## ★お知らせ★

2022年7月24日(日)に図書館等複合施設「まちやま」がいよいよオープンします。4月からの本館の休館に大変長らくお待たせしてご不便をおかけいたしました事を心よりお詫び申し上げます。

「まちやま」のホームページ <http://sanjo-machiyama.jp/> が公開されておりますので是非ご覧ください。

## ★7月の教室・講座予定★

日	曜	内 容	日	曜	内 容
1	金	篠笛入門教室 9:30~	21	木	女性セミナー「手ごね石鹸づくり」 9:30~ もろはし大学「エレクトーン演奏会」 13:30~
6	水	きっかけの1歩「出張！下田映画館」10:00~	22	金	暮らしに役立つ筆ペン教室 14:00~
8	金	暮らしに役立つ筆ペン教室 14:00~	28	木	市民ゼミ「お楽しみ！マジック教室」13:30~
13	水	アーティフィシャルフラワー入門教室 9:30~	29	金	子ども料理教室「夏休みランチ」 9:30~
14	木	市民ゼミ「お楽しみ！マジック教室」13:30~			
19	火	市民ゼミ「スマホお悩み解決」10:00~			