

下田公民館だより

# こもれび

令和5年4月1日号

No.215

令和5年4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

E-mail [shitadac@city.sanjo.niigata.jp](mailto:shitadac@city.sanjo.niigata.jp)

公式LINE

こちら→



## 女性セミナー

今年度も大好評の女性セミナーが始まります。お申込みはお早めに！

回	期 日	内 容	講 師
1	5月18日(木) 9:30~11:30	開講式 「健康教室～おなかの健康～」 健康はおなかから！元気な毎日を過ごすため大切な腸内環境について学びます。	新潟中央ヤクルト 広報担当講師
2	6月15日(木) 9:30~13:00	「パパッと時短料理～パッククッキング～」 忙しいときに最適！簡単、手軽、便利な料理法を学びます。	三条市食生活改善委 員協議会下田中学校 区のみなさん
3	7月20日(木) 9:30~11:30	「ガラケーからスマホへ～自分に合ったスマホの選び方～」 スマホの選び方や料金を安く抑えたい方、おまけにちょっとだけ電子マネーの話など操作に不慣れなシニア世代にもわかりやすく説明します。	パソコン技能者 田村 栄一さん
4	8月17日(木) 9:30~11:30	「個性が生きる～ほっこり己書幸座～」 文字の上手下手は関係ありません。自分だけのオンリーワンの書を書きましょう。	日本己書道場師範 谷内田 清美さん
5	9月21日(木) 9:30~13:00	「おとなの遠足～おでかけ見学会～」 三条新聞社、まちやまを見学します。その後、地元イタリアンシェフによるランチを試食し、地域活性化の応援をします。	職員引率
6	10月19日(木) 9:30~11:30	「一足早いお正月～デザインしめ縄づくり～」 綺麗でおしゃれな正月飾り「しめ縄」を作ります。 ※出来上がった作品は、「下田地区文化祭」に出品します。	アーティフィシャル講師 田中 麻矢子さん
7	11月27日(月) 9:30~11:30	「癒やしのひととき～スペシャルコンサート～」 中央公民館へ出向き、至福のひとときを過ごしましょう。	藤原歌劇団ソプラノ 永桶 康子さん
8	12月21日(木) 9:30~12:00	閉講式 「とっておきのスイーツづくり～聖夜を彩るブッシュドノエル～」 クリスマスも間近！家族で楽しめるクリスマスケーキを作り、持ち帰ります。	料理教室主宰 佐々木 祐洋子さん

- ◆ 会 場 下田公民館（第2講・第8講は下田保健センター、第7講は中央公民館）
- ◆ 対 象 下田地区の成人女性（定員に満たない場合は他の地区の方も可）
- ◆ 定 員 25人（申込み多数の場合は抽選）
- ◆ 受 講 料 無料（材料費などは実費負担）
- ◆ 申 込 み 4月3日(月)～25日(火)の間に下田公民館へ電話又は直接お申込みください。
- ◆ 主 催 下田公民館



公民館事業は、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。

# 入門教室参加募集



## パッチワーク入門教室

パッチワークで暮らしに彩りを！布を縫いつなぎ、コースターやポーチなど楽しく作ってみませんか。

【期 間】 5月～12月 毎月第2水曜日  
 【時 間】 13:30～15:30  
 【定 員】 10人  
 【講 師】 パッチワーク講師 鈴木イミ子さん  
 【受講料】 月額500円(材料費は別途徴収します。)



## 太極拳入門教室

健康こそすべての出発点！体幹を鍛え、免疫力を上げる太極拳を体験しませんか。

【期 間】 5月～12月 毎月第2金曜日  
 【時 間】 10:00～11:30  
 【定 員】 10人  
 【講 師】 日本太極拳連盟指導員 鈴木民代さん  
 【受講料】 月額500円

申込みは、4月3日(月)から25日(火)まで下田公民館へお申込みください。 主催：下田公民館

## きっかけの1歩

下田公民館では、各集落センターでの出張事業を行っています。健康づくり、脳トレなど様々な内容です。自治会、老人会、いきいきサロン、その他気軽な集まりでもお申込みいただけます。ぜひお問い合わせください。

☑️①出張！ただ映画館 心に残る名作や大爆笑できるDVDなど各種取り揃えております。昨年度はなかった新作もございます。

②お楽しみ！マジックショー めったに見ることができないマジックショーを楽しんでみませんか。

③体にやさしい健康体操 ゆっくりとした動きの体操です。体をほぐして健康増進を図りましょう。

◆New ④ハーモニカ&童謡 ハーモニカの伴奏に合わせ、懐かしい童謡を皆さんで歌いませんか。

◆New ⑤名曲歌謡ショー 坂井進さんによる昭和の名曲歌謡ショーです。

◆New ⑥折り紙で小物づくり 指先を使って和気あいあいと楽しく折り紙作品を作りましょう。

※このほか、「毎日元気！ラジオ体操」も下田公民館 多目的ホールで毎日開催しています！



## 市立図書館からのお知らせ

～自動車文庫 訪問します！～



訪問場所	期日	時間
長沢小学校	第2・4水曜日	午後1時
大浦小学校		午後2時30分
飯田小学校	第2・4木曜日	午後1時
笹岡小学校	第1・3火曜日	午後1時15分
森町小学校		午後2時30分

- ・利用方法…図書館利用カードを持参ください。
- ・貸出冊数…1人10冊まで 貸出期間…次回訪問日まで
- ・訪問場所の都合により訪問日時が変更・お休みする事があります。訪問日・時間については図書館へお問合せください。
- ・お問合せ先 三条市立図書館 Tel 32-0657

### ★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
南極の食卓	渡貫淳子	家の光協会	ドールハウスの惨劇	遠坂八重	祥伝社
対話力	阿川佐和子	SBクリエイティブ	1万人の夢を分析した研究者が教える今すぐ眠りたくなる夢の話	松田英子	ワニブックス
家康の仕掛け	岡本哲志	淡交社	家族でそなえる防災・被災ハンドブック	天野勢津子	イースト・プレス
図解ですぐわかる自力でラクラク下がる！血糖値	栗原 毅	河出書房新社	ナショナルジオグラフィックの世界—美しい恐竜図鑑	ライリー・ブラック	日経ナショナルジオグラフィック
資産形成の超正解 100	鈴木さや子	主婦と生活社	ウィリアムの子ねこ	マージョリー・ブラック	徳間書店

### ★図書館下田分館4月の特集本★

一般「おでかけ」外出を楽しむ本を集めました。児童「春の本」春が待ち遠しくなる本を集めました。

