

下田公民館だより

こもれび

令和5年6月1日号

No.217

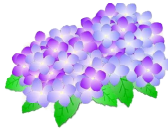
三条市下田公民館

〒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



もろはし大学

高齢者向けのシリーズ教室です。
月に1度、みなさんと仲良く活動
しませんか。

下田公民館主催



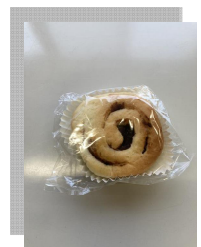
回	日時	内容	講師
1	6月22日(木) 13:30~15:00	【開講式】 のびのび体操	シニアヨガインストラクター 味田 奈津子さん
2	7月27日(木) 13:30~16:00	【市内研修】 まちやま見学	公民館職員引率
3	8月24日(木) 13:30~16:00	【作品づくり】 ぶどうの飾り物づくり	手芸作家 飛岡 佐江子さん
4	9月28日(木) 13:30~15:00	【知って安心！認知症】 いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるための地域包括ケアシステム	地域包括ケア総合推進 センター職員
5	10月26日(木) 9:00~15:30	【市外研修】 バスに乗って出かけましょう！	公民館職員引率
6	11月30日(木) 13:30~15:00	【健康こそ財産】 転ばない体づくり	健康運動実践指導者 葛綿 明美さん
7	12月22日(金) 13:30~15:30	【閉講式】【公開講座】 三条市の日本遺産	三条市生涯学習課 文化財係職員

- 会場：下田公民館 大集会室
- 対象者：下田地区在住の60歳以上の方
- 定員：25人(応募多数の場合は抽選)
- 受講料：無料
- 申込み：6月1日(木)~15日(木)までに下田公民館(電話 46-5911)へどうぞ。



おとなのためのパンづくり

7月21日(金) 10:00~13:00



おうちで初心者さんでも作れる「手ごねパンづくり」です。

手作りだからこそ味わえるしっとり、ふわふわ食感！パンづくりが楽しくなるコツを学んでみませんか。

- 会場：下田保健センター 料理実習室
- 講師：料理愛好家 青山 珠江さん
- 対象：下田地区の成人(定員に余裕があれば地区外も受付)
- 定員：10人(応募多数の場合は抽選)
- 申込み：6月2日(金)から30日(金)までに下田公民館へどうぞ。

当日は

- あんロールパン
- 体にやさしい野菜スープを作ります

市役所からのお知らせ

スマホに関する「なんでも相談」

スマホの基本操作や不審メール等の到達、相談等スマホに関するちょっとした質問や相談にお答えします。お気軽にどうぞ！

7月4日(火) 9:00～12:00

※おひとり 15分程度

■ところ：下田公民館 会議室

■対象：市内在住のおおむね 65 歳以上の方

※事前申し込みは不要です。直接会場においでください。

■問合せ：市役所情報管理課 (Tel.34-5525)



男性セミナーまだまだ募集中！

6月28日(水)からスタートする「男性セミナー」定員に若干余裕があります。男性のみなさん！公民館でいろんな活動を通して楽しんでみませんか。仲間づくりにも！

★詳細は「こもれび5月号」をご覧ください。



女性セミナー第2講のご案内

6月の女性セミナーは【ぱぱっと時短料理～パッククッキング～】を行います。忙しい時や非常食に最適な料理法を学びます。

●日時：6月15日(木) 10:00～

●会場：下田保健センター料理実習室

ここで一息！

三条っ子クイズ

三条の歴史で遊ぼう！

下田地区にある高さ 180 ㍎の絶壁「八木ヶ鼻」。ハヤブサの繁殖地として県天然記念物に指定され、市指定名勝にも選ばれているこの絶壁、もともとは何だったのでしょか？

A 海底にあった溶岩の小山 B 宇宙から落ちてきた隕石 C 氷河が運んできた大岩
(答えは左下にあります)

●このクイズは三条市が発行している冊子「三条っ子クイズ」より出題しています●

★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
キングメーカー	本城 雅人	双葉社	目で見る方言	阿部 敬史	東京書籍
SGU 警視庁特別銃装班	沖方 丁	T0 ブックス	へんしん！こんこんバス	新井 洋行	KADOKAWA
「お腹のトラブル」撲滅宣言！	石黒 智也	双葉社	おおきなりのもの-ずかんえほん-	スズキ サトル	交通新聞社
よくばり観光地ガイド	阿部 淳一	インプレス	そらまめくんのいっしょにあそぼ	なかや みわ	小学館
小さなハーブガーデン	大多喜ハーブガーデン	家の光協会	きつねの盆おどり	ときわ ひろみ	埼玉福祉会出版部

★おはなしたまてぼこ★

日時：6月3日(土) 13:30～

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 6月の特集本★

一般：「お菓子で元気」6月16日の和菓子の日にちなみ、疫病退散・健康招福の願いを込めた和菓子やスイーツを紹介します。

児童：「夏の本」夏を楽しむ本を集めました。

6月の教室・講座予定

日	曜	内容	日	曜	内容
9	金	太極拳入門教室 10:00～	15	木	女性セミナー「パッククッキング」10:00～
9	金	初心者小筆書道教室 14:00～	22	木	もろはし大学「のびのび体操」13:30～
13	水	きっかけの1歩「ハーモニカ&童謡」9:30～	23	金	初心者小筆書道教室 14:00～
14	木	パッチワーク入門教室 13:30～	28	水	男性セミナー「応急手当と救命救急」13:30～

※三条っ子クイズの答え：A