

下田公民館だより

こもれび

令和5年7月1日号

No.218

三条市公式 LINE

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



【下田公民館主催：市民ゼミ】

姿勢改善ピラティス講座

日 程

7月24日・7月31日・8月7日・8月21日 <4回シリーズ>
いずれも月曜日 13:30~14:30

- 会 場：下田公民館 多目的ホール
- 定 員：15人（応募多数の場合は抽選）
- 講 師：ピラティス講師 小倉 麻衣子さん
- 受講料：無料
- 申込み：7月3日(月)から14日(金)まで
下田公民館へ



体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えます。
背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかな肉体など理想的な体と健康を目指しましょう

しただきっずクッキング



楽しく作ろう！夏休みランチ&スイーツ

【2回シリーズ】

- 日 時 ①7月28日(金) ②8月18日(金)
①10:00~13:00 ②15:00~17:00
- 会 場 下田保健センター 調理実習室
- 講 師 ①料理教室主宰 佐々木祐洋子さん
②イタリアンシェフ 渡辺 俊樹さん
- 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1,000円(材料費)
- 申込み 7月3日(月)から下田公民館へ
- 主 催 下田公民館 ※詳細は学校に配布したチラシをご覧ください。

メニュー

- ①冷製パスタ オレンジゼリー
- ②カルボナーラ ティラミス

パスタ2種を
作ります！

女性セミナー第3講

ガラケーからスマホへ ～自分に合ったスマホの選び方～

操作に不慣れなシニア世代にわかりやすく説明します！！

日時：7月20日(木) 9:30～11:30

会場：下田公民館 多目的ホール

講師：パソコン技能者 田村栄一さん



スマホに関する「なんでも相談」

スマホの基本操作、アプリの利用方法、不審メールのことなど、ちょっとした質問や相談にお答えします。

お気軽にご相談ください！

日時：7月4日(火) 9:00～12:00

※1人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

持ち物：ご自分のスマートフォン

問合せ：情報管理課(電話 34-5525)



■当日直接会場においでください■

もろはし大学 第2講 まちやま見学

7月27日(木)は「市内研修～まちやま見学会～」です。みなさんで楽しい1日にしましょう！

★日時 7月27日(木) 13:30～16:00

★会場 図書館複合施設 まちやま

ここで一息・・・

三条っ子クイズ

三条の歴史で遊ぼう！

昭和44年、下田地区の御淵上遺跡から2万年前の石で作った刃物が発見されました。さて、それはいったいどんなものだったのでしょうか。(答えは下の欄外にあります)

A 鋏形石器 B 鎌形石器 C ナイフ形石器

●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
ラブカは静かに弓を持つ	安壇 美緒	集英社	カスハラ・クレーム対応最強ノート	古谷 治子	ビジネス教育出版社
松本・江の島殺人事件	梓 林太郎	光文社	ちいかわなぞなぞブック	ナガノ	KADOKAWA
勿忘草をさがして	真紀 涼介	東京創元社	たべものあいうえおのえほん	いわさきまゆこ	金の星社
孤独になることば、人と生きることば	中川 瑛	扶桑社	へそまがりの魔女	安東 みきえ	アリス館
麴の甘酒図鑑	藤井 寛	主婦の友社	ぼくのなまえは、ミルクなの	服部 千春	岩崎書店

★図書館下田分館今月の特集本★

一般：「海へ」7月17日の「海の日」にちなんで、海を楽しむ本を紹介します。

児童：「夏の本+自由研究、課題図」おばけのこわい話や楽しい話を集めました。夏休みの自由研究のヒントもあります。



★7月の教室・講座予定★

日	曜	内容	日	曜	内容
4	火	スマホに関するなんでも相談 9:00～	24	月	市民ゼミ「ピラティス」 13:30～
12	水	パッチワーク入門教室 13:30～	26	水	男性セミナー「三條市立大学見学」 10:00～
13	木	きっかけの1歩「出張！ただ映画館」 9:30～	27	木	もろはし大学「まちやま見学」 13:00～
14	金	初心者小筆書道教室 14:00～	28	金	初心者小筆書道教室 14:00～
14	金	太極拳入門教室 10:00～	28	金	ただきっずクッキング「夏休みランチ」 10:00～
20	木	女性セミナー「スマホの選び方」 9:30～	31	月	市民ゼミ「ピラティス」 13:30～
21	金	おとなのためのパンづくり 10:00～			

三條っ子クイズの答え：(2万年前の石で作った刃物) A 鋏形石器