

下田公民館だより

こもれび

令和6年8月1日号

No.231

令和6年8月1日発行

三条市下田公民館

〒955-0151

公式 LINE

三条市荻堀 1144 番地 1

こちら→

TEL 46-5911

FAX 46-5060

E-mail shitadac@city.sanjo.niigata.jp



旬の料理教室 ～秋の味覚三昧～

主催：下田公民館

9月27日(金) 9:30～13:00

季節は秋。秋と言えば美味しい食材がいっぱい出回ります。そんな旬の食材を使い、美味しくて、栄養のある献立で食卓を彩りませんか。

- ところ：下田保健センター 料理実習室
- 対象者：下田地区の成人
- 講師：新潟県栄養士会三条支部派遣講師
- 受講料：1,200 円（材料費）
- 定員：10 人(応募多数の場合は抽選)
- 申込み：8月1日(木)～23日(金)までに下田公民館(電話 46-5911)へ



～みなさんのお楽しみ！とっておきのスイーツもつくります～



夏休みきッズクッキング

簡単！楽しい！ビニール袋クッキング



●● 8月24日(土) 10:00～13:00 ●●

みんなが大好きなハンバーグがビニール袋で作れます！
ビニール袋で作るから衛生的で非常食にも最適です。

- ◆ところ：下田保健センター 料理実習室
- ◆講師：三条市健康づくり課 食育推進室職員
- ◆対象：下田地区の小学生
- ◆定員：20 人(申込み多数の場合は抽選)
- ◆参加費：1,000 円(材料費)

MENU

- ・ハンバーグ
- ・キャベツの塩こんぶあえ
- ・ひじきの五目煮
- ・ポテトスナックでサラダ
- ・しゅわしゅわゼリー
- ・ごはん

《お申込みは 8 月 9 日(金)まで下田公民館へ》

市民ゼミ

楽しいハーバリウム講座

見た目も美しいハーバリウム講座です。ご自宅のインテリアとしていかがですか。

■日 時：8月25日(日)
10:00～正午

- 場 所：下田公民館 多目的ホール
- 講 師：ハーバリウム作家 小林 恵さん
- 対 象：どなたでも
- 定 員：20人(申込み多数の場合は抽選)
- 参加費：1,000円(作った数によって参加費が変わります。)



市民ゼミ

健康寿命延伸をめざす簡単マジック



■日 時：8月6・20・27日(火)
10:00～11:30

- 場 所：下田公民館 多目的ホール
- 講 師：マジックセミナー講師 登石 弘淑さん
- 対 象：どなたでも
- 定 員：10人(申込み多数の場合は抽選)
- 参加費：無料

「体の健康」と「心の健康」をめざして「健康マジック」に参加しませんか。みなさんの「健幸」をお手伝いします。



学習室 無料開放 しています！



夏休みの宿題などに最適な会議室を無料で開放します！ぜひご利用ください。

時間：9:00～22:00 場所：2階 会議室

注意 ペットボトル以外は 捨てないでください！

公民館では、ペットボトルのキャップ、洗剤やカップラーメンの容器、お菓子の袋などの燃えるごみやビン、缶は回収していません。ルールを守ってご利用ください。



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
成瀬は天下を取りにいく	宮島 未奈	新潮社	青森の怖い話	高田 公太	竹書房
90歳のおばーのゴキゲンなひとり暮らし	大田 吉子	KADOKAWA	アイラップで簡単レシピ	橋本 加名子	Gakken
戸惑いの捜査線	佐々木 譲	文藝春秋	人と暮らす街の虫発見記	盛口 満	少年写真新聞社
あぶない刑事インタビューズ「核心」	高島 都	立東舎	知ると楽しい！和菓子のひみつ	「和菓子のひみつ」編集部	メイッユニバーサルコンテンツ
異界にふれるニッポンの祭り紀行	大石 始	産業編集センター	バナナにげる	いそがい こういちろう	二コモ

★図書館下田分館 8月の特集本★

一般「涼しくなる本」暑い夏を快適に過ごすヒントを紹介します。

児童「夏の本＋自由研究、課題図書」7月に続き、夏をたのしむ本や自由研究に役立つ本を集めました。



～8月の教室・講座予定～

日	曜	内 容	日	曜	内 容
4	日	市民ゼミ：「親子で学ぼうおみせやさんごっこ」10:00～	22	木	女性セミナー④「麺とデザート」9:30～
6	火	市民ゼミ「健康寿命をめざす簡単マジック」10:00～	23	金	初心者小筆書道教室 14:00～
9	金	太極拳入門教室 10:00～	24	土	いただきっずクッキング 10:00～
		初心者小筆書道教室 14:00～	25	日	市民ゼミ「楽しいハーバリウム講座」10:00～
20	火	市民ゼミ「健康寿命をめざす簡単マジック」10:00～	27	火	市民ゼミ「健康寿命をめざす簡単マジック」10:00～
21	水	パッチワーク入門教室 13:30～	28	水	男性セミナー③「ちょこっとフィットネス」13:30～
			29	木	もろはし大学③「姿勢改善」13:30～

