

館腰公民館だより

【令和5年7月1日号 No.431】

編集発行：館腰公民館 名取市植松三丁目9-5
TEL 382-2006 FAX 382-2153

ホームページ：[館腰公民館](#)で検索



館腰公民館ホームページ



Facebook



館腰公民館 LINE 公式アカウント



《館腰地区人口・世帯数》

人口	世帯数	男性	女性
7,963	3,580	4,000	3,963

【令和5年5月末現在】

令和5年度館腰地区民コミュニティ大運動会 開催日決定！

令和5年6月5日(月)に開催した館腰地区民コミュニティ大運動会実行委員会で、開催日時が決定しました。開催日は**令和5年9月10日(日)**となります。

時間は8:30～(雨天中止、暑さ指数で嚴重注意となった時点で中止)

詳細は館腰公民館だより8月号にて掲載いたします。

～館腰公民館講座 募集のお知らせ～

「わんぱく体験夏休み工作教室」

科学のびっくり箱！なぜなにレクチャー

内容：「発電と回生を学ぶお魚ロボットをつくろう！」

開催日：令和5年8月6日(日) 10:00～12:00

対象：市内在住 小学生4年生～6年生 定員15名

主催：館腰公民館・トヨタ自動車(株)/協力：トヨタ技術会

※先着順・定員になり次第締め切ります。

申込開始日：7月4日(火)8:30～ 館腰公民館窓口または電話にてお申込みください。



講座チラシは
コチラ→



7月の講座予定

講座名	日付	内容
ホッとスマイル育児講座 ＜幼児編＞	③ 6日(木) ④ 13日(木)	③子どもの偏食について ④ママトーク子育て座談会 ※乳児講座合同
スマートフォン講座＜初級編＞	① 7日(金) ② 21日(金)	①文字入力をマスターしよう ②メッセージを送ろう
身体を鍛えるコツ＜筋力編＞ ボディメイク講座	③ 9日(日) ④ 23日(日)	適度な筋力を増やし、基礎代謝を高めるためのトレーニングを学びます。
減塩料理講座	② 11日(火)	洋風料理で減塩しましょう(調理実習)
ホッとスマイル育児講座 ＜乳児編＞	⑤ 13日(木)	幼児講座合同でママたちとの座談会を開催。育児中の気持ちを共有します。 ※幼児講座合同
健康体操講座	③ 14日(金) ④ 28日(金)	高血圧予防運動を行います。椅子やタオルを使用した無理のないストレッチ。
雷神大学	② 24日(月)	うまい話にご用心！ ～振り込め詐欺被害にあわないために～
Hiphop ダンス教室	① 26日(水)	小中学生対象初心者向けダンス講座

講座報告



わが町の防災講座 5/27(土)

「災害に備える ～自分・家族・大切な人を守るために～」

県内で活動されている防災士を講師に、近年の災害の傾向や命を守るための避難行動についてお話を伺いました。いざという時に行動できるよう避難経路を確認したり避難について家族と話し合ったり、普段から防災意識を持つことの大切さを学びました。



①「ベビーダンス」の様子↑

ホッとスマイル育児講座<乳児編>

①6/1(木)「ベビーダンス」

ベビーダンスとは、赤ちゃんを抱っこしながら踊るエクササイズ。ママの温もりを感じながら心地よいリズムでダンスする内に赤ちゃんはみんな、気持ちよさそうに眠ってしまうというほっこりした回となりました。



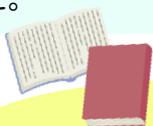
ホッとスマイル育児講座<乳児編>

②6/8(木)「絵本選びのコツ」

図書館職員から、絵本の選び方や読み聞かせのコツについて学びました。月齢が小さいうちは、挿絵の形や色がはっきりしたものを選ぶと赤ちゃんも反応してくれるそうです。講師が読み聞かせを始めると、ぐずっていた赤ちゃんも絵本に注目していました。途中、手遊びなどもしながら親子で楽しい時間を過ごしました。



②「絵本選びのコツ」の様子↑



館腰公民館で本を借りてみませんか？

小説、児童書、絵本など館腰公民館にある本は名取市図書館のカードで借りることができます。リクエストでお取り寄せも可能です。お気軽にご利用下さい。



身体を鍛えるコツ＜筋力編＞ボディメイク講座

①6/4(土)「ボディメイクトレーニング」

初回となるこの日は筋力測定から始まり、リズム体操やストレッチトレーニングを行いました。その際、足の向きや開く幅が違うだけで無意味な運動になることを学びました。それを意識しながら、腰や膝を傷めずにヒップアップや腹筋に効果がある安全で正しいトレーニングを行いました。講座の最終回にも筋力測定を行う予定です。



日常生活でできる高血圧予防のコツ＜食事編＞減塩講座

①6/13(火)「簡単でおいしい減塩生活のコツ」

講師の広南病院管理栄養士から、減塩のポイントについてお話を伺いました。普段の料理のなかで塩を加えなくても、他の調味料を使用するだけで2g程度の塩分は摂取しているそうです。上手にダシのうま味や香辛料の香りなどを活用し、減塩するコツを学びました。また受講生の家庭の味噌汁を持参し、塩分濃度を測定しました。さらに調理実習では、市販の春巻きと手作り減塩春巻きの味比べなどを行い、減塩春巻きでも薄味ではなく十分美味しいことがわかりました。

館腰児童センターからのお知らせ

館腰児童センターで遊ぼう！

日程：7月11日(火) 時間：10:30～11:30

内容：「水遊び」(持ち物：上靴、着替え、タオル、飲み物)

対象：地域に住む1～3歳児と保護者。

お問合せ・申込 館腰児童センター (383-9170)



館腰小学校地域学校協働本部からのお知らせ

募集中!

「読み聞かせ」の**ボランティア**の募集について
1・2年生を対象に、絵本等の読み聞かせをして頂ける方（年齢、性別を問いません）を探しています。

月2回程度 8時20分～8時30分です。ご協力、お願いいたします。

問合せ：館腰小学校（382-2425） 丸谷



～地域学校協働活動報告～

学校の中だけでは、体験することのできない学習環境を提供していただける、館腰地区の素晴らしさを実感することができる第一弾として、5月24日（水）「U.M.A.S.I」さんの田んぼで、今年も5年生の稲作体験学習がスタートしました。子供たちが「やってみたい」と感じる大変分かりやすい説明の後、子供たちが田んぼに足を入れると、「うわ！気持ちいい」等様々な反応が見られました。一生懸命植えた苗が大きく育ち、収穫できる日を楽しみにしています。地域協働教育の一環として、ぜひ、館腰の子供たちを学校と共に育てていただければと思います。



～保健センターからのお知らせ～

【7月に大腸がん検診を実施します】

対象者：40歳以上の方（※令和6年4月1日時点の年齢）

※大腸のことで治療中または経過観察を受けている方は対象外です。

検査方法：2日間便を採ります。

料金：無料

提出日時



提出場所	提出日	受付時間	備考
保健センター	7月12日(水)、13日(木)	7:30～18:30	
	7月14日(金)、18日(火)	7:30～12:00	
市民体育館	7月18日(火)～25日(火)	8:00～11:00	健康診断と同時開催
館腰公民館	7月26日(水)	8:00～11:00	健康診断と同時開催

※提出日が近づきましたら、申込みをされた方に検査容器を郵送いたします。

※受付時間外の検査容器の受け取りはできません。

【問い合わせ先】保健センター ☎ 382-2456