

7月の講座

★読み聞かせのコツ教えます①

7/9（火）10:00～11:30

内容：読み聞かせにトライ！

～絵本の読み方入門編～

講師：名取市図書館 司書



★さわやか学級②

7/18（木）10:00～11:30

内容：骨粗しょう症について学びましょう
（骨密度測定他）

講師：株明治 宅配センター



7月行事予定

★第40回館長杯ゲートボール大会

7月3日（水） 9時開会

場所：本村下地区集会所

（雨天時は7月5日に延期）



★花いっぱい運動

7月10日（水） 14時開始

場所：下増田公民館



まだまだ遅くない暑さ対策

近年の気候変動で、一気に暑さを感じる事が多くなりました。
そこで、皆さんが少しでも健康に涼しく過ごせるような豆知識を実践してみてください。

●熱中症予防のためにできること

- ①1日3食を食べ、食事からも水分をとりましょう
- ②水分と塩分(ナトリウム)が入った飲み物で、脱水を予防しましょう
- ③エアコンの使用や換気で、室温の上昇を防ぎましょう
- ④気温に合わせた服を着て、体の熱を逃がしやすくしましょう
- ⑤入浴をして体を暑さに慣れさせ、暑さに強くなるようにしましょう
身体がきれいだと発汗しやすく、体温調節がうまくいきます
- ⑥朝陽を浴び、体内時計をリセットし、睡眠をとりやすくしましょう



★買い物や散歩に出る場合は、水分補給をしてから出かけ、帽子や日傘を活用し、直射日光をなるべく避けて歩き、日かげや商業施設など休める場所を探しておくのもいいですね。

（下増田公民館・名取市保健センター作成）

生涯学習課からのお知らせ

尚絅学院大学の先生を講師として、身近なものをテーマとした講座を開催します。
この貴重な機会に是非受講してみませんか？講座の詳細や申込方法などは名取市ホームページをご覧ください。

- 8月23日（金）いきものたちとの”ご近所づきあい”～尚絅の森の野生の生き物～
- 8月28日（水）心の病気を抱える人にどう寄り添うか～大切な家族、友人、自分に向けて～
- 9月 3日（火）水環境と人びとの暮らし～地域社会の歴史と知恵から読み解く～
- 9月17日（火）食事で作る元気な未来～バランスのよい食事で健康寿命を延ばそう～

●参加費：無料（要申込）

●会 場：イオンホール（イオンモール名取あおばコート3階）

【問合せ】尚絅学院大学地域交流プラザ TEL381-1490(10時～17時)

生涯学習課 生涯学習・青少年係 TEL724-7173

※水曜定休



市ホームページ

下増田公民館だより



令和6年7月1日号

名取市美田園七丁目23-1 電話:022-382-2335



地区人口（5月末現在）

	人数	前月比
男	4,104	+2
女	4,126	+16
計	8,230	+18
世帯数	3,377	+7

下増田公民館

Facebook ⇒



講座受講生募集！

男の魅力アップ講座

これからの生き方とオトコの料理

対象：男性 定員12名(先着順)

時間：10:00～11:30

会場：下増田公民館 研修室

内容：第1回 8月9日（金）

第2回 9月6日（金）

第3回 10月4日（金）

第4回 11月8日（金）

※食、教養、健康を
考えた講座です。



地域で作る親子講座

小さな子どもとママたちにやさしい地域で、公民館講座に参加してみませんか(お子様の見守りあり)

対象：一般 定員12名(先着順)

時間：10:00～11:30

会場：下増田公民館 研修室

内容：寝かしつけ、ベビーヨガ、

スクラップブック、バランス

ボール、織機を使ってみよう

※内容は変更になる場合があります

公民館サロン

楽しいハンドメイド

一点物を手作りする楽しさに触れ地域の仲間と交流してみませんか
対象：一般 定員12名(先着順)

時間：13:30～15:00

会場：下増田公民館 研修室

内容：9/11、10/23、11/13

12/11、1/29

※リース、ポーチ、壁飾り、ストラップ、バッグなどを
作成します。



第6回ゴルフコンペが開催されました♪

去る、5月17日（金）少し風が強い日でしたが、
風に負けにくい素晴らしいティショットから
始まり、皆さんイキイキとプレイしていました♪



！結果発表！

優勝 目黒 登さま
（耕谷）

準優勝 三島 和夫さま
（美田園五丁目）

第3位 武田 清一さま
（美田園七丁目）



DX推進室主催「eスポーツ体験会」の募集

開催日時 下増田公民館 研修室 1・2

内 容 eスポーツ体験会(太鼓の達人)

場 所 8月20日(火) 13時30分～14時30分

申 込 先 DX推進室(TEL748-6816)に直接お電話で
お申し込みください。

【その他】

・参加費：無料

・申込期間：開催日の前日(土日祝日を除く)まで

・お住いの地域以外の公民館でも受講できます。

※詳細は「広報なとり7月号」をご覧ください。



下増田地域学校協働本部

去る、5月20日(月)

雨降りの午前中は協働本部でサツマイモの苗植え、午後は児童センターの子供たちと一緒に枝豆の種まきが行われました。子供たちのイキイキとした笑顔が見られ、みんな楽しそうに土に触っていました。秋の収穫が楽しみです♪





みたすかだより 7月

令和6年7月1日発行
下増田児童センター／びよびよハウスinしもすだ
Tel 022-382-1345 / 070-6953-7424

新年度がスタートしてから3か月が経ちました。残り9か月と考えると早いと思う人もいるのではないのでしょうか？館内では、廃材を使った工作が流行っており、職員も思いつかないアイデアがどんどんあふれて一生懸命形にしているようです。新一年生は、児童館での生活にも慣れ、新しいことに挑戦している姿が多く見られます。

小学生以上

子育てひろば びよびよハウス-in-しもすだ

たまごタイム

親子で体操や手遊び、絵本の読み聞かせなどを楽しみます。
日時:3日(水) 11:00~11:15
対象:乳幼児親子
申込:なし(自由参加)

びよびよ七夕会

音楽に合わせて体を動かしたり歌ったりします。短冊に願い事も書きますよ。
日時:5日(金) 11:00~11:30
対象:乳幼児親子 20組
申込:6/17(月)10時~
※定員になり次第締切
※七夕飾りの工作キットを配付しています。ご希望の方はお声がけください。(限定15セット)

ペンギンちゃんクラブ (1歳児親子登録制)

お友だちと一緒に体を動かしながら、他親子との交流を促します。
日時:10日(水) 11:00~11:30

工作タイム

かわいい手形や足形をとって、季節の飾り付けをします。成長の記録にいかがですか。
日時:16,17日(火、水)10:30~11:30
対象:乳幼児親子
申込:ご希望の方は、当日11時までに
お声がけください。

水あそび

天気がいい日はプールを準備してお待ちしています。天候が悪かったり、気温が高すぎたりする場合は中止になることもあります。出入り自由です。
日時:16~19日(火~金)10:00~11:30
対象:乳幼児親子
持物:着替え、タオル、水遊び用パンツ等
申込:なし(時間内に来館しお声がけください)

コッコタイム①

～名取のおすすめ～
お茶を飲みながら、気軽にお話しませんか。今回は「名取のおすすめ」についてきいてみます。
日時:2日(火) 10:30~11:30
対象:子育て中の方 10名
(お子さんも一緒に参加できます)
申込:6/17(月)10時~
※定員になり次第締切

めだかちゃんクラブ (0歳児親子登録制)

親子あそびや交流を通して、子育ての喜びや大変さ等を共有し合う仲間作りをします。
日時:11日(木) 11:00~11:30
対象:満1歳の誕生日前のお子さんと保護者

大人の工作タイム①

今年1回目の工作タイムは、講師をお招きして「クラフトバンド」でかわいいかご作りを教えてくださいます。
日時:18日(木) ①10:30~ ②11:10~
対象:子育て中の方 10名
(付き添いのお子さんは、同室で職員が見守ります。)
申込:7/1(月)10時~
※定員になり次第締切

※申込みの際に、サイズの希望をお聞きます。
色は当日選ぶことができます。



出張たまごタイム

小学生が夏休み中なので、公民館の会議室をお借りしてたまごタイムを行います。
日時:24日(水) 10:30~11:30
対象:乳幼児親子
申込:なし(時間内に来館しお声がけください)

乳幼児	日	曜日	小学生以上
	1	月	工作タイム
コッコタイム	2	火	
たまごタイム	3	水	
	4	木	
七夕会	5	金	
	6	土	
	7	日	
	8	月	
	9	火	お話会
ペンギンちゃん	10	水	
めだかちゃん	11	木	
	12	金	
	13	土	
	14	日	
源の日	15	月	源の日
びよびよ工作	16	火	
びよびよ工作	17	水	チャレンジタイム
大人の工作	18	木	
	19	金	
	20	土	
	21	日	
	22	月	けん玉タイム
	23	火	下増田麦搗き踊りを 楽しく踊ってみよう
出張たまごタイム	24	水	
	25	木	スポーツタイム
	26	金	イノチノハナを 咲かせよう
	27	土	
	28	日	
	29	月	
	30	火	
	31	水	

☆工作タイム☆

今月の工作タイムは、吹き流しを作って遊びます！
日時:7月1日(月)
15:15~15:45(20名)
15:50~16:20(20名)
児童センター クラブ室4
対象:小学生
(申込不要)



☆けん玉タイム☆

大沼先生によるけん玉教室です。初めてけん玉に触れる人こそ参加してチャレンジしよう！
日時:7月22日(月)
15:30~16:00
場所:下増田児童センター ホール
対象:小学生(申込不要)

☆お話会☆

今月のお話会は結翔先生。どんなお話が聞けるかな？
日時:7月9日(火)
15:00~15:15
場所:児童センター クラブ室3
対象:小学生(申込不要)

☆チャレンジタイム☆

今月のチャレンジタイムは、「単語を探そう」に挑戦します。
日時:7月17日(水)
15:30~16:00
場所:下増田児童センター ホール
対象:小学生(申込不要)

☆スポーツタイム☆

昨年大好評だった、LGCsportsclubの青野先生をお招きしてのスポーツタイムです！
普段使っていない筋肉や、意識しないとできない身体の動かし方など、いろいろな運動に楽しく挑戦してみよう！たくさんの参加を待っています！
日時:7月25日(木)15:00~16:00
場所:下増田児童センター ホール
対象:小学生(申し込み不要)

～夏休みのおしらせ～

夏休みが始まります

夏季休業中自由来館利用時間
7/22~8/22(土日祝日は除く)
9:00~12:00
13:00~16:30
※昼食はおうちでとりましょう。

持ち物

・名札・上履き・帽子
・コードカードまたはQRカード
・水筒(飲み物は多めに
ご持参ください)
・おやつ(希望者のみ・10時と15時)



水遊びをする日があります

毎日ではありませんが、天候により館庭で水遊びをする日を設けます。
水遊びをしたい人は
①水着 ②着替え ③タオル
を持ってきましょう。

△おやくそく△

※学校へ持っていけない物は
児童センターへ持ってきません。
※持ち物には名前を書きましょう。
※児童センターへ来るときは、

郷土芸能

「下増田麦搗き踊りを 楽しく踊ってみよう会」

下増田公民館・児童センターの開館記念式典で披露された「下増田麦搗き踊り」「かっこいい！」「踊ってみたい！」の声を受け、児童センターで体験会を行うことになりました。ぜひ楽しく踊りましょう！

日時:7月23日(火)10:30~11:30
場所:下増田児童センター ホール
講師:下増田麦搗き踊り保存会のみなさん
定員:なし(申込不要)

「イノチノハナを 咲かせよう」

あなたの「イノチノハナ」どんな花？どんな色？
大きな布に「あなたの花」を描くワークショップです
7月26日(金)
13:30~15:00
下増田児童センター 館庭
定員 30名(先着順)
講師 柴田 人蜜さん

「真夏の涼しい 運動会」

夏休みに、涼しい部屋で汗をかかない運動会を開催します。
ただいま実行委員会が絶賛活動中です！
日時:8月2日(金)
13:00~14:30(予定)
詳細はコードモンでお知らせします。楽しみに待っていてください。