



相互台 公民館だより

379号



人口明細
世帯数 1,699
男 2,257
女 2,281
合計 4,538
令和6年7月末現在

ジュニアボランティアの皆さんが地域の方と一緒に環境美化プレートを制作し、設置しました。

令和6年9月1日発行 TEL386-2019 FAX386-3875

ホームページ [相互台公民館](#) で検索

メールアドレス sougodai-ko@city.natori.miyagi.jp

第29回
相互台
公民館長杯

球技大会

競技に！応援に
熱く楽しく
盛り上がりましょう♪

9月22日(日) 午前8時30分～ 開会式

(開会式会場：相互台小学校 体育館)

種目(競技会場)



ソフトボール(校庭)

(雨天時はモルック)(相互台公民館ホール)

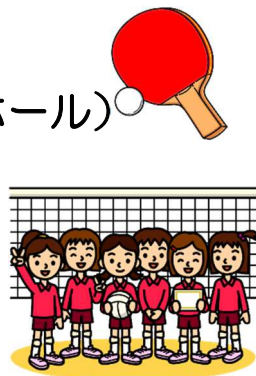
バレーボール男子・女子(体育館)

ドッチビー低学年・高学年(体育館)

ペタンク(児童センター館庭)

(雨天時は児童センター)

卓球(相互台公民館ホール)



球技大会練習日

ケガや熱中症に気をつけて練習しましょう！



公民館ホール使用日程表(バレーボール・ドッチビー・卓球)

桜坂	9/6(金)、10(火)、14(土)、18(水)
高館13区・14区	9/7(土)、11(水)、15(日)、19(木)
相互台一丁目・四丁目	9/8(日)、12(木)、16(月)、20(金)
相互台二丁目・三丁目	9/9(月)、13(金)、17(火)、21(土)

小学校校庭使用日程表
(ソフトボール・ペタンク)

9/8(日)	午前7時 ～正午
9/15(日)	
9/21(土)	

○保健体育担当の方は、必ず事前に鍵と使用日誌を受け取りにしてください。

○ホールでの飲食は禁止となっています。休憩はロビーをお願いします。

○練習時間は、18時から21時30分です。時間厳守をお願いします。

○地区毎の割り当てはありません。

○時間厳守をお願いします。

楽しめました！ サークル体験会

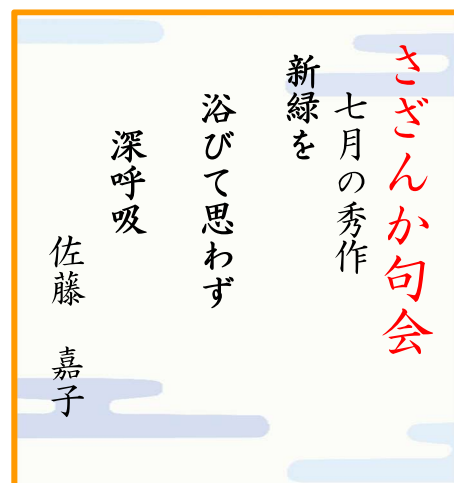


7月のサークル体験会では、様々なサークルに体験希望の方がいらっしゃいました。

参加した人たちからは、「初めてサークルに来てみて、取り組んでいる内容が分かりました。」「体験して楽しめました。」という声が聞かれました。また次の日程を確認して、次回から参加しようとする方もいらっしゃいました。

9月の講座

日にち	時間	講座名
4日(水)	10:00～	コツコツためよう「貯筋講座」
6日(金)	10:00～	華麗に加齢を！いきいき教室
9日(月)	10:00～	男子力アップ講座
11日(水)	9:30～	生活向上セミナー
26日(木)	10:30～	のびのび親子教室
27日(金)	10:00～	スパイス&ハーブを楽しもう！



7、8月の講座から



←スパイス&ハーブを楽しもう！

～料理に香りの魔法を～

さわやかな香りのキーマカレーを作りました。その他、クミンシードやターメリックを使ったじゃがいものサブジやアイスチャイも作りました。

華麗に加齢を！いきいき教室→

骨密度を意識した食事や運動について学びました。



不思議な実験、楽しい工作 小学生講座を開催しました

7月30日の小学生講座は、理科実験工作を実施しました。講師のぼうさいラボの木立さんの実験は、ドライヤーで卓球ボールを浮かせたり、クリアファイルに水の入ったコップを付けて、さかさまにしても水が落ちないなど、まるで手品のようにでした。不思議な実験の数々に驚きの声がしばしばあがりました。

後半は風船で空気砲を作りました。輪ゴムを引き金にして、的を目標けて次々と風船を飛ばす姿が見られました。子どもたちは楽しそうに講座の時間を過ごしました。



小学生のみなさん 参加しませんか？ 「モルックで遊ぼう！」



6月のモルック大会は小学生の皆さんの参加もあり、大変盛り上がりしました。

さて、今度は小学生の皆さんを対象にモルックをします。モルックは木の棒を投げて、木製のピンを倒すゲームです。初めての人、ルールが分からない人でも大丈夫です。



6月のモルック大会

日時：10月15日（火） 10:00～11:30

場所：相互台公民館ホール

申込期間：9月2日（月）～9月27日（金）

定員：小学生20名

下の申込書にご記入の上、公民館窓口までお持ちください。また、電話での申し込みも受け付けています。申し込みは保護者の方をお願いします。保護者の方ぜひご見学ください。



DX推進室主催の「初心者向けスマホ教室」を開催します

日 時	9月18日（水）10：00～	9月20日（金）10：00～
内 容	①入門コース（120分程度） ・インターネットの使い方 ・スマホの安全な使い方 等	②初級コース（120分程度） ・二次元コードの使い方 ・アプリのダウンロード ・「ナトぼた」の使い方 等
場 所	相互台公民館 会議室	
申 込 先	0120-170-608（ドコモショップイオンモール名取店）または 022-748-6816（DX 推進室）に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9月号」をご覧ください。 		



小学生講座（モルックで遊ぼう）申込書

氏名：	学年：
性別（○をつけてください） 男 女	保護者名：
住所：〒 —	電話番号：

ミニ野菜市

毎週水曜日 10:30～
なくなり次第終了

公民館正面玄関前にて 地元農家さんの新鮮な野菜をどうぞ

天候により実施されない場合があります。御了承ください。



使用済み天ぷら油の回収日

9月2日(月) 10:20～11:00



図書館巡回日

9月12日・26日(木)
10:30～11:15



子育てサロン りんご組

親子でゆったりと自由に遊んで過ごせるお部屋があります。自然豊かな園庭や広いホールでのびのびと遊ぶこともできますよ♪お子さんの遊びを見守りながら子育てトークも楽しみましょう!

平日 10:00～12:00
14:30～16:00

<からだで遊ぼう>

子どもと触れ合いながら楽しく体を動かし、心身のリフレッシュを図りましょう!

日時: 9月19日(木)
10:10～11:10

場所: ホール

定員: 10組

対象: 未就学児の親子

持ち物: 水分補給用の飲み物、運動できる服装

受付: 9月2日(月) 10:00



<おやつ試食会「さつまいもご飯」>

秋を感じるおやつです!ぜひ食べにきませんか♪

日時: 10月10日(木)
14:45～15:30

定員: 6組

対象: 未就学児の親子(離乳食時期も保護者が試食可)

持ち物: エプロン、おしぼり、水分補給用の飲み物、食具(親子とも)

受付: 9月2日(月)～

10月7日(月)

※定員に達した行事は受付終了となります。

問合せ: 高館あおぞら保育園子育て支援センター

TEL 381-2031

電話受付は平日 10:00～16:00



シニアクラブ

地域とのコミュニケーションを図り、健康増進、文化教養、社会奉仕を中心とした活動を行っています。生涯現役のいきいきライフを過ごしませんか。

対象: 相互台地区在住の60歳以上の方

会費: 年間3,000円

申込: 相互台公民館

TEL: 386-2019



通いの場(元気アップ)

座ってできる筋トレ(なとりん体操)や生活に役立つ脳トレの場です。15名前後で活動しています。

介護予防に関心のある方、ぜひ参加しませんか。

日時: 毎週月曜日 10:00～11:30

(受付 9:30～)

場所: 相互台公民館 会議室または研修室

持ち物: 上靴、タオル、飲料水、
動きやすい服装、マスク

児童センターで遊ぼう

9月は「楽しく体を動かそう」です

日時: 9月24日(火) 10:30～11:00

場所: 相互台児童センター

対象: 乳幼児親子

持ち物: 飲み物、着替えなど汗をかいても大丈夫な服装で

申込: 事前申し込み不要 当日参加いただけます。

問合せ: 相互台児童センター

TEL: 386-5023

ゆりのきひろば

手形足型アート・保育所見学

大型スタンプ台でお子さんの手形・足型をとってみませんか?

記念に手形・足型アートに挑戦してみましょう!

日時: 9月10日(火) 10:00～

対象: 0～3歳児のお子さんと保護者の方

場所: ゆりが丘保育所

その他: 汚れても良い服装でお越しください。

駐車場は保育園ロータリーです。

電話で予約してください。

TEL: 386-5188

