



相互台ジュニアボランティアバンクの
皆さんによる環境美化プレート制作

相互台 公民館だより

391号

令和7年9月1日発行 TEL386-2019 FAX386-3875
〒981-1246 名取市相互台一丁目10番地の3
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

人口明細
(7月末現在)
世帯数 1,705 (-5)
男 2,232 (-3)
女 2,275 (-1)
合計 4,507 (-4)



ホームページ↑↑

第30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21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	場 所
バレーボール	相互台小学校 体育館
ドッチビー	相互台小学校 体育館
ソフトボール ※雨天時はモルック(公民館ホール)	相互台小学校 校庭
ペタンク	相互台児童センター 館庭 ※雨天時は遊戯室
モルック	相互台公民館 ホール

大会最終打ち合わせ会
組み合わせ抽選会

9月5日(金)
午後7時～
研修室(和室)



バレーボール・ドッチビー練習 公民館ホール使用日程表

地区名	日 程 (使用時間：午後6時～9時30分)
相互台一丁目・四丁目	9/5(金)、9/9(火)、9/13(土)、9/17(水)
桜坂	9/6(土)、9/10(水)、9/14(日)、9/18(木)
相互台二丁目・三丁目	9/7(日)、9/11(木)、9/15(月・祝)、9/19(金)
高館13区・14区	9/8(月)、9/12(金)、9/16(火)・9/20(土)

☆鍵の受け取りをお願いします。(使用日が平日の時は当日、土日祝の場合は金曜日、いずれも16時まで。)

ソフトボール練習 日程表

場 所	日 程	時 間
相互台小学校 校庭	9/7(日)、9/14(日) 9/20(土)	7時～12時まで

ペタンク練習 日程表

場 所	日 程	時 間
相互台児童センター 館庭	9/7(日)、9/14(日) 9/20(土)	7時～12時まで コート作り終了後(目安10時～16時)

☆児童センター館内には入れませんので、小学校校庭のトイレをご利用ください。

モルック練習・ルール講習 日程表

場 所	日 程	時 間
相互台公民館 ホール	9/5(金)、9/12(金) 9/19(金)	14時30分～16時まで

☆モルックチーム「男でい～S」の練習に加わっていただきます。

参加者募集！

ゆりが丘公民館、相互台公民館、那智が丘公民館合同で
モルック大会を開催します。

みどり台中学校区地域交流モルック大会



【日 時】令和7年10月11日（土）9:00～12:30（受付8:40～）

【場 所】ゆりが丘公民館 ホール

【内 容】団体戦（1チーム 3～4名）※競技は3名で行います。試合ごとに入替え可。

①申込みは、みどり台中学校区にお住まいの方、通勤または通学している方。

ただし、小学生以下は保護者同伴の方のみ。

おひとりで申込みされた方は、事務局でチームを編成します。

②モルックの基本ルールに従って競技します。

【申込受付期間】9月2日（火）9時～9月19日（金）17時

※各公民館窓口に参加申込書を提出してください。

【参加費】無料

【定 員】各公民館5チーム程度（先着順）

【主 催】ゆりが丘・相互台・那智が丘公民館



参加者募集！

電話または下記の申込書を窓口にお持ちください。受付開始：9/1(月)～

講座名	日にち・内容		時間	対象・定員
雑談カフェin館長ルーム (参加無料・全4回)	10月21日(火) 11月11日(火) 12月2日(火) 1月20日(火)	和やかな雰囲気の中、コーヒー片手に、地域のこと、地域みなさんの思いを館長と語り合いましょう！ 	10:00 ～ 11:30	一般 10名

9月の講座



開催日	時間	講座名	開催日	時間	講座名
3日 (水)	10:00～	コツコツためよう 貯筋講座	17日 (水)	10:00～	生活向上セミナー
5日 (金)	10:00～	いざというときに！ 実践防災講座	25日 (木)	10:00～	知りたい！身につけたい！ 安心、安全講座
11日 (木)	10:30～	のびのび親子教室	26日 (金)	10:00～	世界の料理をつくってみよう！
12日 (金)	10:00～	華麗に加齢を！いきいき教室			



講座の様子

▶「知りたい！身につけたい！
安心、安全講座②
「スマホ安全対策」



二次元コードの読みこみ方やナトぼたアプリのダウンロード。また、利用中、不安を感じた時の相談先などについて学習しました。

▶「手作りで心地いい暮らしを②
「アロマでセルフマッサージ」



今の自分の状態にあうエッセンシャルオイルを組み合わせ、自分だけのハンドクリームを作りました。

▶「華麗に加齢を！
いきいき教室③
「ずっと元気に過ごしたい」



ベジチェック、血管年齢、握力測定などを実施し、健康的なダイエット習慣について学びました

▶「生活向上セミナー③
「腸活ストレッチ＆ぬか床講座」



なぜ、腸活ストレッチとぬか床？答えは、ぬか床に含まれる乳酸菌や酵母が腸内環境を整え、便秘解消や美肌効果、免疫力アップに繋がるとされているからです！

▶「小学生講座
「ミニプラネタリウムづくり」



星のお話を聞いたあと、夏の星座を再現できるミニプラネタリウムを作りました。



碓井 教光

石畳

打ち水似合う

涼しげな

今月の秀作

きざんか句会

0.1.2.3 おでかけ

KukuNa(くくな)

9月4日(木)

10:30~12:00

相互台児童センター

ふれあい遊びや読み聞かせ、親子で楽しめる遊び
ママのトークタイムもあります。

*対象:名取市内にお住いの0歳~就学前の乳幼児親子

*参加費:無料

*定員:10組程度

*申込方法:QRコードまたは電話にて

主催:名取市

企画運営:子育て支援 ARI ママネット 090-7327-3108





お知らせ

～ 高館あおぞら保育園子育て支援センター ～

<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

<ばなな組遊ぼう day> 現在受付中

2歳児の同学年クラスのお友だちと一緒に活動を楽しみましょう！

日時：9月12日（金）10:00～10:30

内容：運動会ごっこ

場所：保育園ホール 定員：6組（先着順）

対象：2歳児

持ち物：水分補給用の飲み物、

<芋ほり遠足>

宮城県農業高等学校のさつまいも畑で芋掘り体験！

日時：10月15日（水）10:00～11:30

※雨天時は11月4日（火）

場所：宮城県農業高等学校さつまいも畑（現地集合）

定員：20組（先着順）

持ち物：水分補給用の飲み物、帽子、長靴、軍手、シャベル、持ち帰り用袋

参加費：400円

受付：9月1日（月）10:00～

※10月10日（金）締め切り

詳しくはHPの子育て支援便りをご覧ください。

問合せ：高館あおぞら保育園子育て支援センター

☎ 381-2031 平日 10:00～16:00

～ 児童センターで遊ぼう ～

<お月見こうさく>

日時：9月9日（火）10:30～11:00

対象：乳幼児親子 定員：10組

持ち物：よごれても大丈夫な服装で

水分補給用の飲み物 など

※事前申し込み不要、当日ご参加いただけます。

問合せ：相互台児童センター ☎ 386-5023

～ 通いの場元気アップ ～

介護予防の軽体操、脳トレ、血圧測定、筋肉量測定などをおこないます。

日時：9月1日、8日、22日、29日

※各月曜日

10:00～11:30（受付9:30～）

場所：相互台公民館 会議室

持ち物：飲み物、タオル、上靴、マスク

～ 図書館巡回日 ～



9月4日（木）・18日（木）10:30～11:15

～ ミニ野菜市 ～

地元農家さんの新鮮野菜をどうぞ！

毎週水曜日 10:30～11:15 公民館正面玄関にて
天候により実施しない場合があります。

～ 使用済み天ぷら油の回収 ～

日時 9月1日（月）10:20～11:00

場所 公民館 正面玄関前

天候により実施しない場合があります。

10/11 モルック大会参加申込書

キ リ ト リ

チーム名：

公民館記入
受付 /

No	お名前	住所	区分（○で囲んでください）
1		電話（ ）	小学生・中学生・高校生・大人
2			小学生・中学生・高校生・大人
3			小学生・中学生・高校生・大人
4			小学生・中学生・高校生・大人

・No.1に代表者の名前と連絡先をご記入ください。大会について連絡する場合があります。

・小学生以下でチーム編成する場合は、代表者に大人が入ってください。小学生未満は、小学生に○をしてください。

キ リ ト リ

講座申込書	講座名：雑談カフェ in 館長ルーム
氏名：	性別（○をつけてください） 男・女
住所：〒	電話番号：