

第8回下増田公民館長杯 ゴルフコンペが開催されました♪

5月22日(金)に『第8回下増田公民館長杯ゴルフコンペ』が開催されました。

あいにくの曇り空と突然の雨に翻弄されながらの開催となりましたが、参加者同士親睦を深めながらの競技会となりました。



RANKING

- 1 武田 清一さん
- 2 川島 啓さん
- 3 大友 修さん

「めざせ釣り王! 館長杯親子さかなとり大会」を開催しました

6月6日(土)に第2回目となる『親子さかなとり大会』が開催されました。

小雨の朝となりましたが開始時には雨もやみ、釣りを楽しみながら、参加者・ボランティアの方々と親睦と交流を深めたひと時となりました。



大物賞



大漁賞

【7月の講座】

- 運動で健康管理① 7/3(金) 10:00~11:30
「無理なく続ける健康エクササイズ①」
- さわやか学級② 7/16(木) 10:00~11:30
「ミドル&シニア世代の健康エクササイズ」
- ~明日を快活~ 健康ステップ講座②
7/17(金) 10:00~11:30
「健やかな心と身体になるために」
- 野菜講座① 7/24(金) 10:00~12:00
「夏野菜を使った常備菜」
- 夏休み工作づくり体験教室
7/28(火) 10:00~11:30
「電子工作体験会バースデーケーキを作ろう!」



夏休み 中高生の自由な学び舎

今年も夏休み期間を自習室として開放します。一人でもお友達と一緒にでもOKですよ! 事前申込は不要です。来館したら、公民館事務所に声かけしてご利用ください。

- ◆7月開放日: 22日(水), 24日(金), 27日(月)~31日(金)
- ◆8月開放日: 4日(火), 6日(木), 7日(金), 10日(月), 12日(水), 18日(火)~21日(金)
- ◆場 所: 会議室または研修室(2階)
- ◆時 間: 9時~12時, 13時~16時30分
※日によって時間と場所は変動します
- ◆対象者: 名取市にお住いの中学生・高校生
★館内 Wi-Fi 利用できます。

名取地区交通安全協会 下増田支部からのお知らせ 自転車「青切符制度の概要について」 の研修会を開催します

4月1日から自転車にも交通反則通告制度(青切符)が導入されました。この機会にもう一度自転車の交通ルールを確認しましょう!

- 日時: 7月27日(月) 11:00~12:00
- 場所: 下増田公民館 研修室
※申し込みは不要です。
直接会場にいらしてください。



下増田公民館だより

令和8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	4,263	+21
女	4,249	+8
計	8,512	+29
世帯数	3,573	+17

第42回館長杯ゲートボール大会を開催します!

今年も下記の日程で、「ゲートボール大会」を開催します。昨年度は、猛暑の中の開催となりました。参加される皆さんは、当日の天候に合わせて対策をした上で、参加していただきますようお願いいたします。

- ◆日 時: 7月2日(木) 9時開会
※8時30分集合
※雨天時は7月3日に延期

- ◆場 所: 本村下区集会所
ゲートボール場



「知って良かった!」

近年第2の脳と言われ注目されている腸にスポットをあてます! 腸活のメリットは、ダイエット、アンチエイジング、美肌など様々です。腸活について学んで自分自身や家族の健康に役立てませんか?

- 対象: 一般 ●定員: 16名
- 会場: 下増田公民館 研修室または調理室
- 日時・内容・参加費
- ① 9月2日(水) 10:00~11:30
『糠床と腸活の話! (ぬか漬け実習有)』
参加費: 2,240円(糠床持ち帰り)
- ② 10月28日(水) 10:00~11:30
『腸活エクササイズと
血糖値コントロールの重要性』
- ③ 11月4日(水) 10:00~13:00
『発酵調味料を使った健康ランチ』
参加費: 800円(調理実習代)
- ④ 12月2日(水) 10:00~11:30
『美腸で新年を迎えよう!
お腹スッキリ・デトックス』

「スマホのお悩み相談教室」

スマートフォンの操作方法など個別に相談出来ます。指導員の方と1対1での受講となります。

- 日程: 9月7日(月)
- 時間: ①10:00~10:30
②10:40~11:10
③11:20~11:50



- 対象: 一般 ◆定員: 各回2名
- 場所: 下増田公民館 研修室
※同様の講座を11月にも開催予定です。
募集案内を公民館だより9月号に掲載します。

受講生募集!

「手作りを楽しもう!」

作って、使って、飾って楽しむ! 手を動かしながら、会話も弾むひとときを。

- 対象: 一般 ●定員: 12名
- 参加費: 3,300円(初回集金)
- 会場: 下増田公民館 研修室または調理室
- 日時・内容
- ① 9月9日(水) 13:30~15:30
『縫わないポーチ作り』
- ② 11月11日(水) 13:30~15:30
『手作り味噌(1.5kg/人 持ち帰り)』
- ③ 12月10日(木) 13:30~15:30
『干支の壁飾り』

「暮らしを彩る~女性club」

食と健康の知恵で、暮らしに彩りを♪

- 対象: 女性 ●定員: 12名
- 参加費: 2,000円(初回集金) ※移動研修別途
- 会場: 下増田公民館 研修室・調理室
- 日時・内容
- ① 9月18日(金) 10:00~11:30
『野菜をおいしく食べる減塩の工夫』
(調理実習・野菜摂取量計測)
- ② 10月2日(金) 10:00~11:30
『骨を丈夫に!!カルシウムとチーズの活用』
- ③ 11月13日(金) 9:00~15:30 予定
『移動学習(作並・秋保方面予定)』
- ④ 12月11日(金) 10:00~11:30
『生薬を学ぶオリジナル七味唐辛子作り』

【申込方法】

※受付開始: 7月2日(木) 9時~
窓口か電話(382-2335)で申し込みください。
先着順となります。ご了承ください。



下増田児童センター みたすかだより 7月号

令和8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



乳幼児親子

☆たまごタイム☆
 体操やふれあいあそび、読み聞かせ等を楽しみます。
 ●日時:1日、15日(水) 11:00~11:15
 ●対象:乳幼児親子
 ●申込:自由参加

☆ペンギンちゃんクラブ(1歳児親子)☆
 親子での体遊びを通してお友達との交流を楽しみます
 ●日時:2日(木) 11:00~11:30
 ●対象:1歳のお子さんと保護者
 ●申込:随時受け付けています。

☆めだかちゃんクラブ(0歳児親子)☆
 親子でのふれあいあそびを通して友だちづくりをします。
 ●日時:7日、14日(火) 11:00~11:30
 ●対象:0歳のお子さんと保護者
 ●申込:随時受け付けています

☆たけださんの手あそび会☆
 下増田地域にお住まいのたけださんによる手あそび会です。
 素敵なアコーディオンの音色にあわせて楽しんでください
 ●日時:8日(水) 11:00~11:15
 ●対象:乳幼児親子
 ●申込:自由参加

☆手形足形工作☆
 手形(足形)をとり、季節の飾り付けをします。
 ●日時:16日(木)、17日(金) 10:30~11:30
 ●対象:乳幼児親子
 ●申込:当日、11時までに直接職員にお声がけください。

☆「おしゃべりSalon de 児童館」☆
 ほっと一息つきながら、ざっくばらんに話ませんか？
 子育ての悩みやちょっとした喜びなど、話題は自由。
 また、児童センターのおもちゃを作ったり直したり、ちょっとしたサポート作業も同時進行で行います。
 プレパパ、プレママも大歓迎！
 気軽におしゃべりませんか？

●日時:9日(木)10:00~12:00
●場所:児童センター 共有ロビー
●対象:児童館職員とお話したい大人
●参加費:無料(申し込みなし)

☆七夕会☆
 季節の行事、七夕会を行います。
●日時:3日(金) 11:00~11:30
●対象:乳幼児親子 20組
●申込:6/19(金)~ ※定員になり次第締切

乳幼児親子	日	曜日	小学生
たまごタイム	1	水	
ペンギンちゃんクラブ	2	木	
七夕会	3	金	
	4	土	
	5	日	
	6	月	
めだかちゃんクラブ	7	火	お話し会
たけださんの手あそび会	8	水	
おしゃべりSalon de児童館	9	木	
	10	金	
	11	土	
	12	日	
めだかちゃんクラブ	14	火	チャレンジタイム
たまごタイム	15	水	けん玉タイム
手形・足形工作	16	木	スポーツタイム
手形・足形工作	17	金	
	18	土	
	19	日	
海の日	20	月	海の日
	21	火	小学校夏休み(7/21~8/23)
	22	水	からだあそび
	23	木	
	24	金	
	25	土	
	26	日	
	27	月	工作タイム
	28	火	
	29	水	
	30	木	
	31	金	

夏の訪れを感じる季節になりました。子どもたちは児童館で元気に遊んでいます。7月も楽しい行事が盛りだくさんです。思いきり楽しめる時間を一緒に作っていきましょう。

小学生 夏休みの利用について (7/21(火)~8/23(日))		
8:00	児童クラブ、長期利用受入れ開始	児童クラブ・長期利用児童利用時間
9:00	自由来館はこの時間から	8:00~18:00 ・利用予定は当日9時までにコドモンにて申請をしてください。 ・17:00以降はお迎えが必要です。
10:00	おやつ(希望者のみ)	
12:00	昼食 ※小学生自由来館は帰宅して食べよう 小学生 自由来館は この時間から	*コドモンカード *防犯ブザー *おやつ(希望者) *昼食(児童クラブ・長期利用) *持ち物の記名など、自己管理できるようにご準備ください。
13:00	おやつ(希望者のみ) 小学生自由来館帰宅	
15:00	おやつ(希望者のみ)	
16:30	小学生自由来館帰宅	持ち物
17:00	児童クラブ、長期利用歩き帰り最終時刻	
18:00	児童クラブ、長期利用終了	

小学生以上

☆お話し会☆
 今月はどんなお話が聞けるかな？
 ●日時:7日(火)15:00~15:30
 ●場所:下増田児童センター クラブ室3
 ●対象:小学生(申込不要)

☆チャレンジタイム☆
 今月は「30秒片足タイムジャンプ」を行います。
 ●日時:13日(月)15:00~15:30
 ●場所:下増田児童センター 館庭
 ●対象:小学生(申込不要)

☆けん玉タイム☆
 けん玉の技に挑戦してみよう！
 まずは簡単な技から始めてみよう！
 ●日時:15日(水)15:00~15:30
 ●場所:下増田児童センター クラブ室3
 ●対象:小学生(申込不要)

☆からだあそびのじかん☆
 体をたくさん使っているいろいろな動きを体験する時間です。
 ●日時:22日(水)14:15~15:15
 ●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☆
 今月は「ダンス」を行います。
 リズムに乗ってたくさん体を動かしてみよう！
 ●日時:16日(木)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)

☆工作タイム☆
 今月は「キラキラモザイク風鈴」を作ります。
 ●日時:27日(月) 13:30~14:30
 ●場所:下増田児童センター クラブ室3
 ●対象:小学生 40名(申込不要)

【しもフェス×マルシェ】

5回目となった今回のフェスは、出演者6組と10店舗のマルシェが集まり、350名を超えるみなさんにご来場いただきました。
 当日は、地域のたくさんの方々が足を運んでくださり、会場は一日中笑顔と熱気でいっぱいでした。
 ステージでは、小学生のコーラスや演奏、スコップ三味線、アコーディオン、ダンスが披露され、どれも素敵なパフォーマンスばかり。歌やダンスの時間では、お客さんも一緒にステージに上がり、出演者と会場が一体となって盛り上げてくれました。
 ご来場いただいたみなさん、ありがとうございました。



【1歳児クラブ・ペンギンちゃん】
 6月9日(木)は1歳児クラブ「ペンギンちゃん」の日でした。当日は和やかな雰囲気の中、体操や手あそび、バスタオル遊びを楽しみました。子どもたちはみんな笑顔で体を動かし、職員が用意した柔らかいボールも大人気でした。上手にボールを転がしたり投げたりしながら、思い思いに遊ぶ姿が見られました。



☆新規職員のお知らせ☆
 6月1日~ 児童厚生員:伊藤牧子(いとう・まきこ) よろしくお願ひします。

★退職のお知らせ★
 5月31日付け 児童厚生員:甲斐千里 お世話になりました。