

館腰公民館だより

ホームページ: [館腰公民館](#)で検索

【令和4年12月1日号 No.424】

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

《館腰地区人口・世帯数》人口/7,884 世帯数/3,506

【令和4年10月末現在】

館腰公民館 LINE 公式アカウントを
始めました。

公民館だより、講座等のお知らせや臨時
休館情報などを配信!

「友だち追加」の登録はこちら! ↓



ホームページ



Facebook



新春祝賀会中止のお知らせ

令和5年1月7日(土)に開催を予定しておりました令和5年館腰地区新春祝賀会は、実行委員会で検討した結果、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止となりました。楽しみにされていた皆様には残念な結果となりましたが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

～受講生募集のお知らせ～

「知ることからはじめよう!メンタルヘルス」

こころの病は誰にでもかかりうること。

メンタルヘルスに関する正しい知識を学び理解を深めましょう

内 容

- 「こころのピンチ」と「こころの病気」はどう違う?
- この行動は問題?それとも対処?
- こころの病気の現状
- こころの病気に気づく方法
- 聴き方ワーク など

※内容は変更になる場合がございます

【開催日】: 令和5年1月20日(金)

【時 間】: 13:30~

【場 所】: 館腰公民館 ホール

【対 象】: 名取市在住・在勤者

【定 員】: 20名

※申込開始日: 12月5日(月) 8:30~

講座チラシは
こちらから→



みやぎ電子申請サービス
からの申込みはこちら→



12月開催講座

講座名	開催日	時間	場所	内容
はじめてみよう ピラティス体験講座	③ 4日(日)	10:00~	研修室	初心者ピラティス体験
	④ 18日(日)	11:00		
作ってみよう! こどもキッチン	10日(土)	10:00~ 12:00	ホール 調理室	ピザ作り教室

公民館利用について

《窓口》 年内は12月28日(水)まで、新年は1月4日(水)から始めます。

《貸館》 年内は12月27日(火)まで、新年は1月5日(木)から始めます。

本年も公民館への温かいご支援ご協力をいただき、誠にありがとうございました。



日常生活でできる高血圧予防のコツ<食事編>季節の薬膳講座② 10/19(水)



寒さの厳しい冬を迎える上で役に立つ薬膳や、生活習慣を見直す食事の話を行いました。体を温める食べ物には、シナモン、桂花（キンモクセイの花）胡桃、生姜やねぎ等に効果があるとのこと。シナモン、桂花、クルミ、「リンゴを食べれば医者いらず」と言われるリンゴを使用した「リンゴのピザ」を調理しました。

体を温める食材を、積極的に取り入れる工夫をしていきたいとの感想がありました。

日常生活でできる高血圧予防のコツ<食事編>減塩料理講座② 10/26(水)



最初に、「適塩増酢」～塩分を減らすお酢の使いこなし～についてのお話を聞き、その後調理実習を行いました。今回は、「肉じゃが」と「きんぴらごぼう」で、「お酢」を入れたものと入れないものを調理し、味を食べ比べてみました。お酢を塩と一緒に使うと塩分を控えめにしても風味を損なうことがないとの説明に、「お酢を入れたほうはまるやかになる」と「お酢」の効果を確認することができ、日々の食事に取り入れたいという感想が寄せられました。

スマホ初級講座 10/28(金)



今回のスマホ講座は文字入力について学びました。画面操作のコツや「フリック入力」や「らくらくタッチ入力」といった入力方法を体験しました。他に英数字や記号の切り替えのコツなども学び、ご自身のスマートフォンで用意された例文を何度も入力し、練習に励んでいました。

雷神大学④ 「脳活！リフレッシュ体操」 10/24(月)



この日、急激に寒くなったせいか受講生の参加は少なめでしたが楽しい雰囲気の中、自宅で無理なく行えるイスを使った体操を学びました。まずは、徐々に体を温めるように手足の体操から始まり、脳活にもつながる耳ほぐしや顔周りのリンパを流すマッサージ、イスを使ってできるヨガ（イスヨガ）など体験しました。またバンダナを使った体操や二人一組になりバンダナをボール代わりに投げ合うゲームなども行い、約90分疲れも見せず、多くの体操やゲームを体験しました。

初心者ピラティス体験講座① 11/6(日)



ピラティスとは、体の深層部にある筋肉（インナーマッスル）を鍛え、姿勢改善によって身体全体のバランスを整えるエクササイズです。主に免疫力向上やストレス解消、肩こりや腰痛などの解消に効果があります。

今回は背筋が伸びた美しい姿勢の作り方や、座骨を意識した座り方、呼吸法をはじめとしたピラティスの基本姿勢や動作を学びました。

こんな事業を行いました！



飯野坂青少年健全育成会

飯野坂青少年健全育成会の一大イベント「秋の収穫祭」を11月13日（日）に開催しました。6月に子どもたちが植えたさつまいの収穫です。青空の下、子どもたち、父ちゃん、母ちゃんが200人以上参加し、楽しい一日となりました。全員がマスクを着用するなどコロナウイルス感染症対策をし、焼き芋作り、ゲーム、

焼き鳥、ジュース（大人は生ビール等）を楽しみました。子どもも大人も親睦を深め、思い出に残る1日となりました。
（文/会長）





館腰小学校の2年生がまちたんけん！



10月26日（水）に館腰小学校2年生の子どもたちが、4、5人のグループに分かれ、館腰地区内11の施設を探検しました。地区の方やPTAの方の見守りのなか、子どもたちは交通ルールを守り、元気いっぱいな様子でした。館腰公民館では「公民館ってどんなことをしているの？」「公民館のお仕事について教えて！」など、色々な質問が飛び交いました。



調理中の講座に興味津々



館腰郵便局の様子



JA 名取岩沼館腰支店の様子

館腰の歴史について学びました！

5年生を対象に、10月21日（金）に「貝塚と古墳からみた館腰の歴史」について市教育委員会文化・スポーツ課文化財係の相澤 清利氏（館腰在住）を講師に勉強をしました。縄文土器や土偶の紹介、矢じり、貝塚からの貝殻に触れたりしました。また、古墳について（古墳の形、大きさなど）の話や、小学校西側を流れる下掘りの歴史についても教えてもらいました。最後に、「館腰の歴史」クイズをし、学習の成果を確認しました。

Q1 時代によって海岸線の位置は変化しました。さて、約6,500年前の縄文時代前期の海岸はどこにあったのでしょうか？

- ①現在の海岸線とおなじであった。
- ②現在の海岸線より約45kmも沖合（海側）にあった。
- ③五社山や高館山の山頂までできていた。
- ④館腰小学校や愛島小学校のある山すそまでできていた。

Q2 東北地方で最大の雷神山古墳は何のためにつくられたのでしょうか？

- ①敵から身を守る城としてつくられた。
- ②仙台平野を治めていた大王の遺体を埋葬するためにつくられた。
- ③村と村を連絡する「のろし台」としてつくられた。
- ④旅人の休憩所や道しるべとしてつくられた。

Q3 館腰小学校の西側を流れる小川は、いつ、何のためにつくられたのでしょうか？

- ①大昔から流れる自然にできた川。
- ②太平洋戦争中に敵の侵入を防ぐために掘られた溝。
- ③江戸時代に田んぼに水をひくためにつくった用水掘。

