

下野市

公民館だより

2023 9月号



『エゴマ灯明の会』
古代下野薬師寺で行われていた法会を現代風にアレンジしたイベント。南河内小中学校と連携し栽培したエゴマの油を使用しています。

前期講座のご報告

集う・学ぶ・汗をかく！
暑い夏を公民館講座で乗り切りました！

国分寺公民館

☎ 40-5563

「夏の親子で体験活動」

おしゃれで、かわいい浴衣の着方を学び、組紐の帯締め作りも体験しました。今年の夏は、花火大会やお祭りが催されます。親子で浴衣を着ておでかけして、素敵な思い出をたくさんつくってください。



「初心者歓迎！メンズクッキング」

男性だけの料理教室。4回の講座で「モーニング」「ランチ」「ディナー」「デザート」をつくりました。みなさん、和気あいあいと料理を楽しみました。



石橋公民館

☎ 52-1157

「再発見！ふくべ細工の魅力」

下野市の特産品かんぴょうを使った「ふくべ細工」作りをしました。小物入れ、花器、ランタンなど、受講生が作りたいものを自由に制作。できあがった作品を下野市のイベント「かんぴょう祭り」や



「とうおうえ燈桜会」に出品。9月からスタートする自主サークル「しもつけ ふくべ細工の会」も立ち上がりました。

「新・フラワーガーデン」

去年の受講生と講師の徳原先生がデザインした花壇を作りました。夏の暑さに負けそうになりながらも頑張って咲いています。



南河内公民館

☎ 48-2393

「ガッテン科学の芽 2023」

今年も理科実験講座「ガッテン科学の芽」がスタートしました。第1回は「土から宝石を探そう」というテーマで、土の中から磁鉄鉱を探して顕微鏡で観察しました。顕微鏡の操作が難しそうでしたが、みなさん楽しんでいました。



「花と小さなつながりと」

行政と住民の連携によるまちづくりの事例（益子町）、市内の植物についての知識、自分の強みについて話し合う時間など3回の講座が終了しました。各回を通して、趣味や好きなことで仲間づくりやまちづくりができないか考えました。10月には、公民館としては久しぶりとなる館外学習に出かけます！！



南河内東公民館

☎ 48-5511

「地元の食材で作るパン」

丁寧にパン生地をこねることで、ふんわりとしたパンを作りました。焼き上げの時間を利用し、お菓子やスムージーを作り、あっという間に時間が過ぎていきました。



パンの焼き上がる香ばしい香りに包まれながら、和やかな3回講座が終了しました。

「美塾」

3回の講座の中には、ボディメイク、顔の筋トレ、ウォーキングレッスンと、身体のしなやかさ顔の表情、姿勢、歩き方を学び、レッスン後はいつも背筋が伸びて、美しさがUP！みなさん張り切って身体を動かしていました。





● ● 絶賛募集中の講座 ● ●



◆ 国分寺公民館 ◆

◆ 「伝統の「ふくべ細工」でインテリアづくり講座」

ふくべ細工で、小物入れ・状差しなどのインテリアをつくります。

- ①10月 4日 ②10月 11日
- ③10月 18日 ④10月 25日
- ⑤11月 1日 (水曜日 10時～正午)



◆ 「詩吟を楽しむ」

詩吟の基本、発声法、古典の教養などを学びます。

- ①11月 8日 ②11月 15日 ③11月 22日
- ④11月 29日 ⑤12月 6日 (水曜日 10時～正午)

◆ 石橋公民館 ◆

◆ 「ものづくり出前講座」

市内の学童クラブや子ども会育成会等小学生の団体を対象に、石橋公民館から講師とともに出向き工作教室を実施します。身近な材料を使ったものづくりの楽しさを仲間と体験してみましょう。

時期：冬休みの平日午後など (要相談)

定員：1回につき最大20名

場所：地域公民館、学童クラブなど

申込期限：実施1か月前、先着3団体まで

申込・問い合わせ 石橋公民館52-1157

◆ 南河内公民館 ◆



◆ 「親子でワイワイものづくり挑戦」

- 12月 2日(土) 「手づくり万華鏡」
- 12月 16日(土) 「簡単リニアモーターカー」とCDホバークラフト」
- 1月 13日(土) 「立体凧づくり」

◆ 「はじめて料理に挑戦」

いつでも簡単な料理を作れるように料理の基礎・基本を学んでみませんか。まだ空きがあります。

材料費 2500円 定員 15名

- 9月 16日(土) 「節約食材で美味しいごはん」
- 10月 7日(土) 「技あり中華料理」
- 10月 21日(土) 「ふっくら焼き魚と肉じゃが」
- 11月 4日(土) 「あったかシチューとパスタ」

◆ 南河内東公民館 ◆

◆ 「老老介護が現実に (2023)」

介護予防から介護技術のポイント、市内でどんなサービスが受けられ相談ができるか、あらゆる方向から学べる講座です。高齢化が進む今、介護について考えてみませんか。すでにスタートしている講座ですが受講可能です。

時間：9時30分～11時30分 定員：20名

- 9月 22日(金) 認知症予防について
- 10月 6日(金) 介護技術①排泄編
- 10月 20日(金) 介護技術②移乗編
- 11月 10日(金) 終活と相談窓口紹介・ゆうがお日記



公民館からのお知らせ

● 国分寺公民館 ●

色えんぴつ画愛好会「レインボー」会員募集中

今、流行りの「色えんぴつ画」が楽しく学べます。初心者大歓迎です。ご興味のある方は、見学においでください。

毎月第1・3 金曜日 9時30分～正午 活動中

● 南河内公民館 ●

やさしいヨガ教室 会員募集中

「**ヨガによる健康増進**」を体験してみませんか！ 初心者でも大歓迎です

第1・2・3 金曜日

13時～14時30分 活動中



● 石橋公民館 ●

自主サークル月別作品展示会 開催中！！

毎月の前半と後半に分けて、公民館のエントランスホールにて、自主サークルの作品展示を実施しています。力作ぞろいです。来館の折には、ぜひご覧ください。

● 南河内東公民館 ●

さくらんぼ 会員募集中

手ごねによるふんわりパンを作ってみませんか。パンの焼きあがる香ばしい香りに包まれて会員同士のお喋りも弾みます。初心者でも大歓迎です。

毎月第1土曜日 9時～13時 活動中

休館日：毎週月曜、毎月第3日曜日(家庭の日)、国民の祝日(月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日も休館) 年末年始(12月29日から1月3日まで)

FMゆうがお 87.9MHz 「ピタッとラジオ」毎週火曜日 12時15分～40分頃

各公民館、生涯学習情報センターからのお知らせなどを放送中



各公民館使用料案内