

令和7年度 下条地区文化祭を開催します！

日時 10月26日(日) 午前9時～午後2時 **会場** 利雪親雪総合センター(みよし館)

今年も「下条地区文化祭」を開催することに決定しました。会場は昨年と同じく「利雪親雪総合センター(愛称:みよし館)」で開催します。詳細は次号(10月10日号)にてお知らせします。

つきましては、一般の出品作品とリサイクルバザー用品の募集を行います。大勢の方からのご参加をお待ちしております。

一般の出品作品大募集

手芸・工芸・焼き物・絵画・写真…など

出品作品を募集します！



受付締めきり

・10月10日(金)午後5時までに下条公民館へお申し込みください。

※時間厳守をお願いします。

作品の搬入

・10月25日(土)午前10時～12時までに利雪親雪総合センター1階へお持ちください。

※日時、場所をお間違えないようお願いいたします。

リサイクルバザー用品大募集

※未使用品に限ります

下条地区文化祭でリサイクルバザーを開催します！ご家庭で眠っている品物がありましたら、下条公民館までご寄付をお願いします。ロビーに設置した段ボールへお入れください。

受付締めきり10月10日(金)

<募集物品>

- ・日用雑貨…石鹸、シャンプー、入浴剤、洗剤、食器キッチングッズ、タオル、衣類・バッグ・靴(未使用品)
- ・食料品…缶詰、調味料、飲料など(※賞味期限が有効なもの)
- ・その他…おもちゃ、贈答品 などなど

令和7年度 下条公民館 暮らしのうるおい講座

はじめての陶芸・焼物づくり

広い世界にたったひとつだけ、オンリーワンの焼物を作りませんか。小さなお子さんから高齢者まで、初心者のための講習会です。暮らしにうるおいを、親子ふれあいのきっかけに、参加してみませんか。

○日時：1回目 9月25日(木) 午後7時00分～午後9時00分

2回目 ※日程は、参加者で相談して決めます。

○参加費：中学生以下 1000円(材料代)・高校生以上 1,600円(材料代・受講料)

※当日ご持参ください。

○定員：8名程度

○申込み：9月19日(金)午後5時までに下条公民館(755-2004)に申し込んでください。

○その他：コーヒーカップや茶わんくらいの大きさに1人2～3作品となります。エプロンなど多少汚れてもよい服装で来てください。



10月の定期講座

地区館	ほねほね元気会	9:30～	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
上新田分館	健骨体操「いきいきサロン」	13:30～	10日(金)・24日(金)
上組分館	健骨体操「あじさいクラブ」	13:30～	2日(木)・16日(木)
東下組分館	さわらび長寿会	13:30～	17日(金)

ふれあい給食	1日(水)、15日(水)	はればれ会	24日(金)
--------	--------------	-------	--------

10月の休館日・貸館日のお知らせ
休館日・・・毎週月曜日（証明書の発行、図書コーナーはご利用いただけます…17:15閉館）
無人貸館日・・・毎週土曜日・日曜日
無人休館日・・・13日(月) スポーツの日

「あなたの血管は大丈夫？生活習慣を見直し、めざそう健康生活！」

食推による知識啓発と調理実習開催！皆様、お誘いあわせの上、ふるってご参加ください

1 日程 10月26日(日) 午前9時30分～12時

2 場所 下条公民館学習室と調理室にて開催

3 内容 ① 下条地区担当下田保健師による健康講話

② 「おいしく減塩 血管いきいきレシピ」の調理の仕方について、食推より調理のポイント説明



* サバ缶で 揚げない南蛮漬け！
* ひじきと切り干し大根のごまマヨサラダ
* きのことたっぷりスープ～豆乳風味～

③ 調理実習→試食→減塩についての懇談会→後片付け

4 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、代金不要

* 申し込み締め切り 令和7年10月10日(金)

* 申し込み先 下条公民館 (TEL755-2004)

食生活改善推進委員 担当 井川 美智子



Honk-Tweet News letter No.8

音響彫刻家

ギルさんからのお手紙

～アメリカより～

Hello!こんにちは！

下条の皆さんに、ビッグニュースです♪

一足先に妻の愛里と息子の犬幼が日本に帰国し、下条に戻りました。

下条公民館の方々の協力で、僕達の近況報告や私の夢などを連載していただき、ありがとうございました。

僕は、もう少しニューヨークにてお仕事を頑張らないといけませんが、出来ることならすぐにでも下条に帰りたいです。

大好きな下条、十日町の美味しいものや空気を味わいたいです。

妻と息子は、下条での生活に慣れるまで皆さんからたくさんサポートをしていただくとありますが、温かく見守っていただけると嬉しいです！

旧山喜支店さんの2階に美術館とカフェをオープンさせてから、1年が経ち、あっという間だなと感じています。

このnewsletterの反響も由果ちゃんから聞いています！皆さん、読んでくださって本当にありがとうございます！僕も、1日でも早く下条に帰れるように頑張りますよ！



情報館下条分室からのお知らせ

8月25日(月)～9月末(予定)、下条公民館の事務室改修工事を行っております。工事場所の周辺は危険ですので、本棚周辺には入らないでください。

※貸出はできますので、本を借りたい方は公民館職員へ声をかけてください。

※取り寄せ貸出、返却も通常通り行っております。



※下条っ子寺子屋塾(2～4回)とおとなの寺子屋塾の報告は10/10号にて掲載いたします。