

令和8年度 下条地区文化祭を開催します！

日時 10月25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」を開催いたします。会場は昨年と同じく「利雪親雪総合センター(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9日(金)午後5時までに下条公民館へお申し込みください。

※時間厳守でお願いします。

作品の搬入

・10月24日(土)午前10時～12時までに利雪親雪総合センター(みよし館)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9日(金)

<募集物品>

- ・日用雑貨…石鹸、シャンプー、入浴剤、洗剤、タオル
食器キッチングッズ、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

第2弾

「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、お気軽にご参加ください

1 日程 10月18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



メニュー

- * いわしの大葉包み焼き
- * 小松菜の磯香煮びたし
- * 切り干し大根のみそ汁



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8年10月2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

10月の定期講座

地区館	ほねほね元気会	9:30～	2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)
上新田分館	健骨体操「いきいきサロン」	13:30～	9日(金)・23日(金)
上組分館	健骨体操「あじさいクラブ」	13:30～	1日(木)・15日(木)
東下組分館	さわらび長寿会	13:30～	16日(金)

ふれあい給食	7日(水)、21日(水)	はればれ会	23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・・・12日(月) スポーツの日

夏休み下条っ子寺子屋塾開催しました！

今年も下条公民館主催の『夏休み下条っ子寺子屋塾』が行われました。全4回たくさんの子供たちが参加してくれ、楽しい思い出を作ることができました。今回は2回目～4回目の様子をお伝えします。

参加してくれた子供たち、お手伝いして下さった保護者の皆さま、ありがとうございました。

★第2回 料理教室

管理栄養士の無木康子さんを講師に迎え、「カラフルおにぎりのプレートランチ」を作りました。

子どもたちはとても積極的に協力しながら楽しく作ることができました。



★第3回 映画鑑賞会&ネームキーホルダー作り

アルファベットのネームシールや他のシールを好きなように貼り、オリジナルのキーホルダーができました！

映画は「トムとジェリー」を鑑賞しました。



★第4回 館外学習 博物館・情報館見学

電車に乗って博物館・情報館に行ってきました。

博物館では3つの展示室を見学しながら十日町の歴史文化を学び、情報館では普段見れない書庫を見学し、好きな本を選んで借りてきました。



令和8年度 下条公民館地域学講座

「おとなの寺子屋塾」第2回開催！

上村栄市さんを講師にお迎えし、「昔の人の暮らしと“ごったく”」という演題で、貴重なお話をいただきました。筆で書かれてなかなか読めない江戸時代の古文書の文字も、上村さんが解説し現代の文字に置き換えてくださっていたので、当時の人の価値観、風習、文化の一端に触れることができ、江戸時代の人々が、身近に感じられました。とても楽しい時間を過ごすことができました。



情報館下条分室からのお知らせ

★本の入れ替えをしました★

『いい本、いっぱいNEW』コーナーの本を8月12日入れ替えしました。1セット(一般図書・児童図書)

60冊あります。この機会にぜひご覧ください♪次回入れ替えは10月中旬予定です。

