

# 館腰公民館だより

【令和6年1月1日号 No.437】

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

ホームページ：[館腰公民館](#)で検索



館腰公民館ホームページ



Facebook



館腰公民館 LINE 公式アカウント



## 《館腰地区人口・世帯数》

人口	世帯数	男性	女性
7,990	3,605	4,025	3,965

【令和5年11月末現在】

## 新年あけましておめでとうございます。

今年も館腰公民館が地域活動の拠点となるよう職員一同努めて参りますので、より一層ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和六年元旦

館腰公民館職員一同

## 大掃除が終了しました

12/4（月）、公民館を利用している団体の皆様にご協力をいただき、公民館の大掃除を実施しました。寒い中の作業でしたが、館内が隅々まで綺麗になりました。ご協力いただきありがとうございました。



## 令和5年度 マイナンバーカード出張申請 IN 館腰公民館

以下の日程で市役所の職員がマイナンバーカード申請を受付いたします！

出張料や顔写真撮影は無料ですのでぜひご利用ください！

① 1月11日（木）② 2月7日（水）③ 2月15日（木） ※いずれも時間は10時～12時、13時～15時

【持ち物】マイナンバー交付申請書、本人確認書類、マイナンバー通知カード、住基カード

※持ち物についての詳細は市民課までお問合せください。

【問い合わせ】市民課：(022)-724-7100

## なとりアートキャラバン ～芸術で地域めぐり～

名取市文化会館がとっておきの企画をたずさえて、あなたの近所へお邪魔します！

### 「立春！春風亭与いち落語会」 【入場無料 ※要整理券】

仙台市出身の落語家、春風亭与いち氏による抱腹絶倒落語会。

春の初めに晴れやかに笑ってみませんか？

日時：2024年2月4日（日）

【整理券配布開始日】

14：00 開演 13：30 開場

2024年1月15日（月）9：00～

会場：館腰公民館 ホール

名取市文化会館および館腰公民館にて

定員：130名

配布いたします。 ※お一人様4枚まで。



主催：公益財団法人名取市文化復興財団

問い合わせ：名取市文化会館 022-384-8900



**館腰の歴史講座 11/16 (木)**

**①「移動研修：館腰地区歴史スポット巡り」**

館腰公民館を出発し、道祖神の碑、館腰神社・弘誓寺、雷神山古墳、飯野坂古墳群をバスで巡りました。雷神山古墳では、受講生から「小さい頃よく遊んだ」、「いつもの散歩コース」といった声があがりました。頂上では市内が一望でき、大昔に埋葬された首長の権力の大きさに思いを巡らせました。

**カラダに良い！飲み物講座 11/17(金) ①「レモンの効能」**

レモンの歴史や効能をクイズや実験を交えながら学びました。レシピの紹介の際には受講生はメモを取り、熱心に質問する様子が見られました。講座の最後に、レモンと牛乳と一緒に摂取すると骨を強くする効果が高まるレモンラッシーの作り方を学びました。



**つくってみよう！こどもキッチン 11/18(土)**

今回は、地域で活動している「館腰食と生活を考える会」の皆さんに講師をお願いし、宮城県の郷土料理でもある芋煮をみんなで作りました。すべりやすい里芋を切るのが少し大変そうでしたが、みんなで手分けして他の野菜も上手に切ることができました。ほかに新米を炊いておにぎりも作り、出来上がった芋煮と一緒にみんなで美味しくいただきました。



**身体を鍛えるコツ＜体幹編＞ピラティス講座 ①11/26 (日)**

第1回のテーマは「体幹を意識しよう」。頭と腕、足を除いた胴体のことを体幹と呼びます。肋骨を広げるように息を吸うピラティスの呼吸法や、座骨を意識した座り方などピラティスの基本動作を学びました。



**雷神大学 ⑤11/27 (月)「フレイル予防 栄養編」**

フレイル予防のためには3食しっかり、色々な食品を摂ることが大事です。その中でも筋肉を維持するために必要なタンパク質が摂取できる簡単なレシピや運動を学びました。また、そのほかの栄養素もきちんと摂れているかチェックシートで確認しました。朝食と昼食で取れなかった栄養素がわかり、夕食の参考になるとの感想がありました。



**わんぱく体験実験教室 12/2(土)**

今回のわんぱく体験教室は、科学を楽しもう！ということで「東北大学サイエンス・アンバサダー」の方々に講師をお願いし、不思議なスライムづくりを体験しました。洗濯のりとホウ砂水溶液を混ぜたものに砂鉄を入れて磁石の力で動くスライムと夜光塗料を入れて暗間で光るスライムの2種類を作りました。ホウ砂水溶液の量によって固まりすぎたスライムになったり、柔らかすぎるスライムになったりと苦戦していましたが楽しみながら科学の面白さを知ることができたようです。

