



春を告げる梅の花 樹の下には福寿草が咲いていました
(大沢地区で見つけました)

相互台 362号 公民館だより



人口明細
世帯数 1,678
男 2,274
女 2,291
合計 4,565

令和5年2月末現在

令和5年4月1日発行 TEL386-2019 FAX386-3875

ホームページ で検索

令和5年度 相互台公民館事業予定

令和5年度がスタートします。より魅力ある公民館事業となるよう、職員一同努力し運営してまいります。公民館運営協力委員会の皆様をはじめ、サークル・愛好会の皆様、地域の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。
相互台公民館職員一同

事業名	実施年月日
第28回 相互台地区大運動会	中止
みどり台中学校区広域連携事業 「ごみゼロウォーク」	令和5年 6月 3日(土)
第28回 相互台公民館長杯球技大会	令和5年 9月 3日(日)
第29回 相互台公民館まつり	令和5年11月 5日(日)
みどり台中学校区広域連携事業 「講演会」	令和5年12月 2日(土)
令和6年(第29回) 相互台地区新春祝賀会	令和6年 1月 6日(土)
みどり台中学校区広域連携事業 「仙台伝承門松見学移動研修」	令和6年1月中旬

※新型コロナウイルスの感染状況によっては変更となる場合があります。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

令和5年度第28回相互台地区大運動会中止のお知らせ

例年5月に実施しています「相互台地区大運動会」は、相互台公民館運営協力委員会及び専門部会で協議し、更に二役会で、時間、内容等について検討した結果、今年度は中止とさせていただきますこととなりました。楽しみにされていた方々には大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

～大変お世話になりました～

お世話になった高館13・14区、相互台の皆さん、この3月を持ちまして退任いたしました。大変ありがとうございました。相互台地区の皆様にととても良くしていただいたこと、忘れません。今後とも更なる公民館運営へのご支援よろしくお願いいたします。

どうぞ、皆様のご健康とご多幸を心より、お祈り申し上げましてご挨拶にかえさせていただきます。

前相互台公民館長 洞口江美

令和5年度

春です！ 公民館で 楽しく 学びましょう！

教室・講座受講生募集！

令和5年度の教室・講座がスタートします！

新型コロナウイルス感染対策をしながら、楽しく学びましょう。

相互台公民館
電話 386-2019

申込期間：4月3日(月)～4月28日(金)

右下の申込書にご記入の上、公民館窓口までお持ちください。

また電話での申込みも受け付けています。

○受講料は無料ですが、講座により材料費等がかかる場合があります。

○申込受付は、定員になり次第終了します。

○日程および内容は、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染対策をとり、実施いたします。

マスク着用、検温、手指消毒、体調確認、換気、人と人との距離の確保等、ご協力をお願いいたします。

講座名	日にち・内容		時間	対象・定員	
華麗に加齢を！ いきいき教室 (全8回) 	6/5(月)	健康体操	心も体もすっきりしましょう	10:00 ~ 11:30 ※移動研修については決まり次第通知いたします	60歳以上 25名
	7/3(月)	健康講話	見直そう水分補給～熱中症予防		
	8/7(月)	講話	薬とどう付き合うか		
	9/11(月)	講話	うまい話にご用心！ ～特殊詐欺への対応		
	10/3(火)	移動研修			
	11/13(月)	健康講話	血圧年齢を知ろう		
	12/11(月)	健康体操	はつらつ健康エクササイズ		
	1/29(月)	健康講話	これで分かる！健康診断		
男子力アップ講座 (全7回) ※調理は材料費がかかります 	6/26(月)	調理実習 ※状況によって飲食はせず、持ち帰りとなります。	10:00	10:00 ~ 13:00 ※移動研修については決まり次第通知いたします	一般男性 10名
	7/24(月)				
	9/25(月)				
	10/23(月)				
	11/10(金)	移動研修			
	12/18(月)	調理実習			
	1/22(月)				
生活向上セミナー (全7回) 健康で潤いのある生活を送るために、ちょっとした工夫や楽しみを見出しましょう！ ※寄せ植え、調理は材料費がかかります。 	6/28(水)	実習	寄せ植え	10:00 ~ 11:30 ※移動研修については決まり次第通知いたします	一般女性 12名 
	7/26(水)	講義	片付け講座		
	8/30(水)	講義	女性のための「健康づくり栄養」		
	9/20(水)	移動研修			
	10/25(水)	講義	女性のための「健康づくり応援」		
	11/22(水)	講義	ルイボスティーの効能を学ぼう		
	12/13(水)	調理実習	ルイボスティーを使った調理		

講座名	日にち・内容		時間	対象・定員
コツコツためよう 「貯筋講座」 (全7回) 	6/7(水)、7/5(水)、8/2(水)、10/4(水)、 11/1(水)、12/6(水)、1/17(水) 転倒による骨折を防ぎ、脚の筋力を鍛え、いつまでも自 分の足で行きたいところに行くことを目標に筋力トレー ニングをしましょう！		10:00 ~ 11:30	一般 15名
知りたい！備えたい！ 「身近な防災」 (全3回)	6/13(火)	講義	大雨・台風のしくみ	10:00 ~ 11:30 一般 20名
	7/11(火)	講義	地震・津波の情報とその活用	
	8/22(火)	講義・実習	避難所になったらどうする？	
のびのび親子教室 (全4回) 	6/23(金)	講義	読み聞かせ	10:30 ~ 11:30 未就学児親子 10組
	7/21(金)	調理実習	季節の野菜で楽しく食育	
	9/29(金)	健康体操	親子で体を動かそう	
	10/27(金)	講義	手遊び等	
“まごわやさしい” 「ビストロ長寿食」 (全7回) 食の安全を学び、豆、 ごま、海藻、野菜、魚、 キノコ、芋を使った健 康な食事作りをしま す。	6/9(金)	調理実習	※状況によって飲食はせず持ち帰り とします。調理は材料費がかかります。	10:00 ~ 13:00 一般 12名
	7/14(金)			
	8/18(金)	講義	食の安全安心	
	9/8(金)			
	10/13(金)	調理実習	※調理は材料費がかかります。	
	11/17(金)			
	12/8(金)			

今回の募集講座以外にも、次回はさらに6月から始まる「運動不足を解消！健康づくり教室」(ニュースポーツを楽しむ講座です。)について日程をご連絡いたします。

また、夏以降には、「小学生講座」「カードゲームでSDGsを知ろう！」を企画しています。期日が近づきましたら、公民館だより等で募集のおしらせをいたします。お楽しみに！



き り と り せ ん

令和5年4月募集の講座・教室受講申込書

- 講座名
- | | |
|-----------------------|------------------|
| ① 華麗に加齢を！いきいき教室 | ② 男子カアアップ講座 |
| ③ 生活向上セミナー | ④ コツコツためよう「貯筋講座」 |
| ⑤ 知りたい！備えたい！「身近な防災」 | ⑥ のびのび親子教室 |
| ⑦ “まごわやさしい” 「ビストロ長寿食」 | |

(希望講座に○をつけてください。複数の希望でもかまいません。)

ふりがな
氏名：

電話番号：

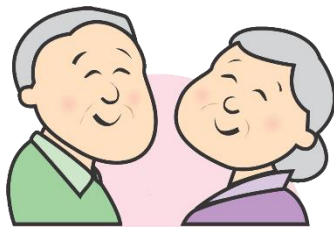
性別(○をつけてください) 男 女

住所：〒 —

会員募集

相互台シニアクラブ

相互台シニアクラブは、地域とのコミュニケーションを図り、健康増進、文化教養、社会奉仕を中心とした活動を続けています。ぜひ参加して生涯現役のいきいきライフを過ごしてみませんか！



入会希望の方はお気軽に下記までご連絡ください。

- ◆対象：相互台地区在住の60歳以上の方 ◆会費：年間3,000円
- ◆申込：電話386-2019 相互台公民館

さざんか句会

二月の秀作
 雑木山 ぞうきやま
 名残りの雪の なごり
 衣かな えいかな
 山崎とし子

二月の秀作



お知らせ

カタクリウィーク

高館山の「カタクリ」散策を楽しんでみませんか♪

期間：4月8日(土)～16日(日) 初日の4月8日はカタクリ観察会(雨天決行)

- ・午前10時スタートでガイドツアーがあります。
 - ・木製焼印メダル、ハツ折パンフレットを先着100名様にプレゼントします。
 - ・期間中、那智が丘公民館で春の草花を紹介する「なおかつフォトエッセイ」のパネル展示や「#カタクリっ子」のコーナー展示があります。
- 自由散策はいつでもOKです！
 場所：那智が丘公民館駐車場・高館山 問合せ：那智が丘公民館(386-6266)



忘れ物・落とし物が届いています

お心当たりのある方は、事務室にお声がけください。相互公園やバス停等、公民館外での落とし物が届いています。4月末までに受け取りのないものは処分させていただきます。

ミニ野菜市
 4/12(水)より再開
 毎週水曜日
 10:30～11:00
 地元農家さんの新鮮野菜をどうぞ！
 ※天候等により実施されない場合があります。

図書館
 巡回訪問
 4/13(木)、27(木)
 10:30～11:15
 リクエストもできます。
 ぜひ、ご利用ください！



4/13(木)
 11:10～11:50
 狂犬病の予防集合注射を実施します
 相互台公民館前広場で実施します。



4/11(火)
 13:30～15:00
 令和5度福祉バス・福祉タクシー利用券の交付をします
 相互台公民館ホールで実施します。



子育てサロン りんご組



親子でゆったりと自由に遊んで過ごせるお部屋があります。お子さんの遊びを見守りながら子育てトークも楽しみましょう！平日 10:00～12:00、14:30～16:00 (ランチタイムは当面の間お休みします)

【はじまりの会】

新年度も一緒に楽しい活動を行いましょ♪ 担当紹介、コーナー遊びや絵本の読み聞かせ等を行います。

- ◆日時 4月17日(月)10:00～11:30 ◆場所 高館あおぞら保育園 ホール及びりんごぐみ
- ※申し込みは必要ありませんので、直接お越しください。

【りんごちゃん遊ぼう day 前期】 同じ年齢・メンバーで月1回のペースで各8回(とらぐみ4回)活動します。

- ★とらぐみ(0歳児) 令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ 初回:4月20日(木)
- ★こいぬぐみ(1歳児) 令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ 初回:4月25日(火)
- ★のねずみぐみ(2歳児) 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ 初回:4月27日(木)

◆場所 高館あおぞら保育園 りんごぐみ ◆定員 6組

- ◆受付 とらぐみ 4月10日(月) 10:00～
- こいぬぐみ・のねずみぐみ 4月12日(水) 10:00～

