令和8年4月号　　第172号

☆東公民館は、地域の皆様の
「たのしい　ためになる
たよりになる」
館をめざしています。
☆公民館は、地域の住民の集会や学習の場です。生涯学習活動の拠点施設です。

# 東公民館だより

八戸市立東公民館
〒０３１－０８１３
八戸市大字新井田字八森平７－６７
TEL・FAX　２５－２９５１

## ～令和8年度を迎えるにあたり～

春風の心地よい季節となりました。新年度を迎え、地域の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

お陰様をもちまして昨年度は、３４の講座・教室と１６の自主クラブの活動、つつじ祭りなどの公民館行事に、総勢約２００００名の方々が公民館に足を運んでくださいました。また、地域諸団体の集まりや企業等の研修などでも多くの方々に公民館を利用していただきました。本当にありがとうございました。

さて、東公民館が平成９年４月１日に開館してから、今年度創立３０周年を迎えることになりました。旭ケ丘地区、町畑地区、湊高台地区の住民の生涯学習の場として、交流やふれあいの場として、多くの方々にご利用いただいてきました。これまでのご支援ご協力に心より感謝申し上げます。

新しい主事が加わり、令和８年度も、皆様にとって「たのしい・ためになる・たよりになる」公民館を目指して、職員一丸となって、多くの方々が参加したくなるような講座や行事の計画・実施に努めてまいります。これまで同様、地域の皆様の変わらぬお力添えを賜りますようよろしくお願いいたします。

東公民館職員一同

## えんぶり鑑賞会

２月15日（日）にえんぶり鑑賞会が開催されました。100人を超える方々が訪れ、東十日市えんぶり組の舞いを楽しんでいました。お陰様で、盛況裡に終えることができました。ありがとうございました。

## 消防避難訓練実施

２月10日（火）に調理室からの火災発生を想定し消防避難訓練を行いました。参加された皆様ご協力ありがとうございました。

## 退任主事のあいさつ

このたび、３月３１日をもちまして退職することとなりました。８年半の勤務を通じて、講座や行事でたくさんの方と出会い、貴重な時間を過ごすことができました。地域の皆様をはじめ、多くの方に支えていただきましたこと、心より感謝申し上げます。

これまで本当にありがとうございました。

法官　知香

## 新任主事のあいさつ

この度４月から、東公民館に務めることとなりました鈴木麻琴（すずきまこと）と申します。

公民館の仕事は初めてで不安もありますが、先輩職員の皆様にご指導ご鞭撻をいただきながら、地域の方々に寄り添った仕事をしていきたいと思っています。

これからどうぞ、よろしくお願いします。　　鈴木　麻琴

## 自主クラブ会員募集

『 東書道倶楽部 』
活動日：毎週木曜日（月3回）
10:00～12:00
会　費：月1，500円

是非一度見学にお越しください！
お問い合わせは東公民館まで

## ５・６・７月 講座案内

＊４月６日（月）８：３０より受付いたします。お問い合わせ・お申し込みは東公民館（２５－２９５１）まで＊

◎申し込みは、**先着順**になります。締切り前に定員に達した場合には、キャンセル待ちとして受付いたします。
◎材料費は、当日いただきます。締切りを過ぎてからのキャンセルは材料費をいただく場合がございますのでご了承ください。
◎体調の悪い方は、参加をお控えいただくようお願いいたします。その際も、材料費をいただく場合がございますのでご了承ください。
◎当日は、水分補給用の飲み物をお持ちください。
※諸事情により急遽中止となる場合がありますので、ご了承のうえお申し込みいただくようお願いいたします。

### スマホ教室
～スマホの基本操作とＡＩについて学ぼう～
日　時：５月１２日(火)、１３日(水)、１４日(木)
１０：００～１２：００
講　師：(特非)ＩＴ事業センターはちのへ
材料費：２００円(資料代)
持ち物：充電したスマホ、筆記用具
募集数：６名
締切り：５月１日(金)

### ストレッチ＆ズンバゴールド教室
～初心者も体力に自信のない人も
ラテンのリズムを楽しもう～
日　時：５月１８日(月)、６月１日(月)
１０：００～１２：００
講　師：伊原　真寿美 氏
持ち物：上履き、ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
募集数：２０名
締切り：５月８日(金)

### パーソナルカラー教室
～自分に合う色を見つけよう～
日　時：５月２１日(木)
１０：００～１２：００
講　師：浅川　ふさこ 氏
材料費：５００円(カラーカード代)
持ち物：筆記用具
募集数：８名
締切り：５月１５日(金)

### 寄せ植え教室
～春の寄せ植え～
日　時：６月２日(火)
１０：００～１１：００
講　師：(株)花生植物園
材料費：１，２００円
持ち物：ゴム手袋、シャベル
募集数：２０名
締切り：５月１８日(月)

### 健康教室
～体のゆがみ改善！
指圧マッサージとツボを学ぼう～
日　時：６月３日(水)、１０日(水)
１０：００～１２：００
講　師：武部　勝信 氏
持ち物：ヨガマットｏｒバスタオル
募集数：１０名
締切り：５月２８日(木)

### ヘッドマッサージ教室
～目・耳・顔のたるみを改善しよう～
日　時：６月５日(金)
１０：００～１２：００
講　師：(株)アルソアデフィ
小田桐　瑞恵 氏
持ち物：置き型の鏡、水
募集数：１０名
締切り：６月２日(火)

### リメイク教室
～ケープ＆ストールを作ろう～
日　時：６月１５日(月)、２２日(月)、２９日(月)
９：００～１２：００
講　師：飼牛　道子 氏
材料費：１００円(型紙代)
持ち物：古着(素材はなんでも可)
110ｃｍ巾×180ｃｍ
130ｃｍ巾×150ｃｍ
］どちらかのサイズで表布と裏布２枚分必要です
裁縫道具、30ｃｍ定規、はさみ
募集数：１０名
締切り：６月５日(金)
★リバーシブルになります。見本展示中です

### 念珠作り教室
～パワーストーンで念珠作り～
日　時：７月１７日(金)
１０：００～１２：００
講　師：工藤　洋子 氏
材料費：１，５００円
募集数：１０名
締切り：７月９日(木)
★見本は６月中に展示予定です

### かぎ針編み教室
～麻×裂き編みバッグを作ろう～
日　時：７月７日(火)、１４日(火)、２１日(火)
９：００～１２：００
講　師：木村　まゆみ 氏
材料費：１，８００円
持ち物：かぎ針 10/0、とじ針、はさみ、目印マーカー
募集数：８名
締切り：６月２３日(火)
★見本展示中です

※かぎ針、とじ針、目印マーカーをお持ちでない方は当日購入も可能です。金額等の詳細はお申し込み時にお問い合わせください。

◆町内会長さん・行政委員さん・班長さん・・・お忙しいところ大変恐縮ですが、各戸にご配布下さいますようお願いいたします。
◆公民館だよりは、公民館窓口にも置いてありますので、どうぞご利用ください。次号は、7月号（6月下旬）発行予定です。

裏面もあります⇒

# 令和８年度東公民館講座案内

### 5月講座 【4月6日（月）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| スマホ教室①<br>スマホ教室②<br>スマホ教室③ | 12<br>13<br>14 | 火<br>水<br>木 | 10:00～12:00 | (特非)IT事業センター<br>はちのへ |
| ストレッチ＆ズンバゴールド教室① | 18 | 月 | 10:00～12:00 | 伊原　真寿美 |
| パーソナルカラー教室 | 21 | 木 | 10:00～12:00 | 浅川　ふさこ |

### 6月講座 【4月6日（月）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| ストレッチ＆ズンバゴールド教室② | 1 | 月 | 10:00～12:00 | 伊原　真寿美 |
| 寄せ植え教室 | 2 | 火 | 10:00～11:00 | (株)花生植物園 |
| 健康教室①<br>健康教室② | 3<br>10 | 水 | 10:00～12:00 | 武部　勝信 |
| ヘッドマッサージ教室 | 5 | 金 | 10:00～12:00 | (株)アルソアデフィ<br>小田桐　瑞恵 |
| リメイク教室①<br>リメイク教室②<br>リメイク教室③ | 15<br>22<br>29 | 月 | 9:00～12:00 | 飼牛　道子 |

### 7月講座 【4月6日（月）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| かぎ針編み教室①<br>かぎ針編み教室②<br>かぎ針編み教室③ | 7<br>14<br>21 | 火 | 9:00～12:00 | 木村　まゆみ |
| 念珠作り教室 | 17 | 金 | 10:00～12:00 | 工藤　洋子 |

### 8月講座 【7月6日（月）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| パッチワーク教室①<br>パッチワーク教室②<br>パッチワーク教室③ | 7<br>21<br>28 | 金 | 9:30～12:30 | 田中　みどり |
| クラフトバンド教室①<br>クラフトバンド教室② | 24<br>25 | 月<br>火 | 9:30～12:30 | 柏崎　隆子 |

### 9月講座 【7月6日（月）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| コサージュ作り教室 | 1 | 火 | 10:00～13:00 | 上原子　澄子 |
| 切り絵教室①<br>切り絵教室② | 2<br>9 | 水 | 10:00～12:00 | 大南　累世 |
| アート書道教室 | 7 | 月 | 10:00～12:00 | 祝井澤口　智子 |
| 歴史教室 | 8 | 火 | 10:00～12:00 | 滝尻　侑貴 |
| 手芸工作教室 | 18 | 金 | 9:30～12:30 | 秋村　友光子 |

### 10月講座 【9月1日（火）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| 健康体操教室① | 7 | 水 | 10:00～12:00 | 高山　清美 |
| スカットボール教室 | 8 | 木 | 10:00～12:00 | 大塚　利美 |
| 終活講座 | 13 | 火 | 10:00～13:00 | 佐々木　博一<br>都市政策課 |
| 骨盤体操教室①<br>骨盤体操教室② | 19<br>26 | 月 | 10:00～12:00 | 廣谷　洋子 |

### 11月講座 【9月1日（火）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| 健康体操教室② | 4 | 水 | 10:00～12:00 | 高山　清美 |
| 脳活教室 | 17 | 火 | 10:00～12:00 | 正部家　光彦 |
| みそ作り教室 | 24 | 火 | 9:00～15:30 | 上原子　澄子 |
| 代謝アップ教室① | 25 | 水 | 10:00～12:00 | エスプロモ(株)<br>斉藤　あかね |

### 12月講座 【11月2日（月）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| 代謝アップ教室② | 2 | 水 | 10:00～12:00 | エスプロモ(株)<br>斉藤　あかね |
| お正月飾り教室 | 7 | 月 | 9:30～12:30 | 和嶋　和家子 |
| 健康体操教室③ | 9 | 水 | 10:00～12:00 | 高山　清美 |
| 料理教室 | 15 | 火 | 10:00～13:00 | 上原子　澄子 |
| つまみ細工教室 | 18 | 金 | 10:00～12:00 | 長塚　佳子 |
| フラワーアレンジメント教室 | 25 | 金 | 10:00～12:00 | 千葉　智子 |

### 1月講座 【11月2日（月）より受付】

| 講座名 | 日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| スマホ教室①<br>スマホ教室②<br>スマホ教室③ | 12<br>13<br>14 | 火<br>水<br>木 | 10:00～12:00 | (特非)IT事業センター<br>はちのへ |

### 家庭教育学級〈東っ子クラブ〉

| 講座名 | 月日 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|---|---|---|---|---|
| レジン工作教室 | 7月28日 | 火 | 10:00～12:00 | 秋村　友光子 |
| コラージュフレーム教室 | 7月29日 | 水 | | 木村　まゆみ |
| HIP　HOP教室 | 7月31日 | 金 | | ダンススタジオ<br>ONE　MOVE |
| 樹脂ねんど教室 | 8月3日 | 月 | | 祝井澤口　智子<br>野中　裕子 |
| 工作教室 | 8月4日 | 火 | | 工藤　洋子 |
| レクリエーション教室 | 8月5日 | 水 | | 山邉　みゆき |

東っ子クラブの詳細や申し込みにつきましては、
6月中旬ころに各小学校にチラシを配布予定です。

★年間講座予定表です。掲載の講座につきましては、日時・内容等変更が生じる場合がありますのでご了承ください。
申し込みは、先着順になります。各講座の詳細につきましては、随時発行される公民館だよりでご確認ください。

## 東公民館自主クラブ紹介

| | クラブ名 | 例会日 | | 会費 |
|---|---|---|---|---|
| | | 曜日 | 時間 | |
| 1 | 東公民館卓球愛好会 | 毎週　月 | 9:30～12:30 | 年2,000円 |
| 2 | ヨガ健康クラブ | 毎週　月 | 14:00～16:00 | 月1,700円 |
| 3 | パッチワーククラブ | 第2・4　火 | 10:00～12:30 | 月1,300円 |
| 4 | 東吟詠クラブ | 毎週　火 | 13:00～15:00 | 月1,500円 |
| 5 | 東ストレッチクラブ | 毎週　火 | 19:00～21:00 | 月2,000円 |
| 6 | 東公民館卓球部 | 毎週　火・土 | 18:00～22:00 | 年3,600円 |
| 7 | 東3B体操クラブ | 毎週　水 | 10:00～12:30 | 月1,000円 |
| 8 | 東カラオケクラブ | 毎週　水 | 13:00～15:00 | 月1,000円 |
| 9 | テンダンスクラブ | 毎週　木 | 9:00～12:00 | 月1,500円 |
| 10 | 東書道倶楽部 | 毎週　木 | 10:00～12:00 | 月1,500円 |
| 11 | 湊高台ダンスクラブ | 毎週　木 | 19:00～21:00 | 月1,500円 |
| 12 | スマイル | 毎週　金 | 10:00～12:00 | 月1,300円 |
| 13 | 囲碁クラブ | 毎週　金 | 13:00～16:00 | 年1,000円 |
| 14 | 東絵手紙クラブ | 第3　土 | 13:00～16:00 | 月700円 |
| 15 | 東フォークダンスクラブ | 第2・4　日 | 9:00～13:00 | 回500円 |
| 16 | 東カラテ・キッズ・クラブ | 毎週　日 | 18:00～21:00 | 月2,000円 |

◎東公民館自主クラブ一覧表を窓口で配布しております。
◎入会手続きは、各クラブの代表者とのやり取りになりますので、興味のある方は一度見学にお越しください。また、日程の変更等がある場合もあります。お問い合わせは、東公民館までお願いいたします。
☎25－2951

## ひがし子育てひろばからのお知らせ

◆ 場　　所　八戸市立東公民館　1階和室
◆ 受付時間　9:30～9:55　◆ 活動時間　10:00～11:30
◆ 参 加 費　無料　◆ 参加資格　未就学児とその保護者
◆ 主　　催　東地区社会福祉協議会
※詳細やお申し込みについては、**杉本**まで（☎ 090-8580-5262 ）

### 【 年 間 行 事 予 定 表 】

| 月　日 | 活 動 内 容（ 予 定 ） |
|---|---|
| 5月8日（金） | 開講式　大きくなったかな？（成長手形スタンプ） |
| 6月12日（金） | 工作（七夕飾り） |
| 7月10日（金） | 自由遊び |
| 9月11日（金） | かんたん工作（何ができるかな？） |
| 10月9日（金） | 戸外あそびとお散歩（神田山で秋をさがそう） |
| 11月20日（金） | クリスマス飾りを作ろう |
| 12月11日（金） | クリスマス会 〈要予約〉 締切12月4日（金） |
| 1月8日（金） | お家で出来るかんたん遊び |
| 2月12日（金） | 節分だ、鬼さんと一緒に遊ぼう |
| 3月12日（金） | 閉講式　子育ておしゃべり会 |

※都合により、開催日時及び活動内容の変更もあります。