

かみなが公民館だより

所在地：八戸市一番町一丁目4-1 電話：0178 - 23 - 3237

上長公民館
発行
令和8年度
8月号

公民館は皆様の
★生涯の学習の場
★連帯と交流の場
★地域づくりの場

上長公民館

芸能発表会

10月4日(日)12時～15時

開場：11時30分から

会場：上長公民館2階ホール

出演 上長公民館自主クラブ

上長なかよし体操クラブ 上長社交ダンスクラブ カラオケクラブ
大正琴クラブ 上長おどりクラブ 上長コーラス コール・カルミア
シャルウィダンス上長 手踊り愛好会

観覧無料

皆様のご来館を心よりお待ちしております

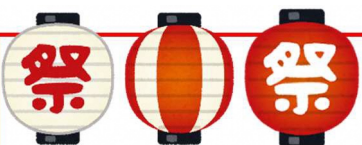
食堂・売店はございません

駐車場は公民館前と公民館隣の臨時駐車場(八戸駅第2広場)をご利用ください

○一番町町内会様が、公民館の花壇にお花を植えてくださいました

○一番町町内会長・副会長様が、公民館隣地の草刈りをしてくださいました

*** お忙しい中、ありがとうございました ***



上長地区町内連合会主催 上長地区盆踊り大会



日時：令和8年8月23日(日)

盆踊り：子どもの部 午後6時～午後7時・一般の部 午後7時～午後8時

会場：八戸駅第2広場(上長公民館隣)雨天時は上長公民館2階ホール

公民館講座 参加者募集中！

○開催回数が複数回の講座は、すべての回に参加できる方を募集します
○講座開始時間の10分前には会場にお入りください(時間厳守)
○無断欠席はご遠慮ください。ご都合により欠席される場合は必ず連絡をいただけるよう、お願いいたします。

8月3日(月)から募集開始(先着順)

参加費・材料費が発生する講座は
材料費をお預かりした時点で申込完了となります

【星の教室】8月8日(土)18時～20時 講師:八戸高専 丹羽准教授による科学講座 聴講無料

【カラダの学校】

日々の不調を改善するストレッチ

講師: 向井 聡洋 氏

日時: 9月7日・14日・28日(月)10時～12時(3日間)

持ち物: 飲み物・動きやすい服装

フォームローラー(お持ちの方)



【参加無料】期日までにお申し込みください 締切/8月28日(金)

【和菓子作り教室】

栗蒸し羊羹と上生菓子

講師: (名)菓子処丸美屋

日時: 9月17日(木)10時～12時

材料費: 1,000円

持ち物: エプロン・三角巾・手を濡らす布巾・手を拭くためのタオル
持ち帰り用のタッパー



申込締切/9月8日(火)

【秋の寄せ植え教室】

季節の寄せ植えを楽しもう

講師: (株)花生植物園

日時: 10月13日(火)10時～12時

材料費: 1,500円

持ち物

汚れても良い服装、軍手、シャベル(園芸用)もしくは移植ごて

申込締切/9月28日(月)



【料理教室】「生涯骨太クッキング」

変わりいなり2種・叩きむぎと桜比のニンニク醤油和え

中華スープ・チーズ入り長芋きな粉団子

講師: 八戸市食生活改善推進員協議会

日時: 10月21日(水)10時～13時

材料費: 600円

持ち物: エプロン・三角巾・手を拭くタオル

マスク

申込締切/10月16日(金)



【レジン教室】

ペンダント作りに挑戦

講師: 豊川 まり子 氏

日時: 10月27日(火)

10時～12時

材料費: 600円

申込締切/10月19日(月)



【上長シネマ】16 ミニフィルムで見る懐かしい映画

「ぼくの熊おじさん」・「ガッツ親父とオサム」

講師: 八戸市児童科学館

副館長 澤田 公悦 氏

日時: 11月11日(水)10時～12時

【参加無料】期日までにお申し込みください 締切/11月10日(火)



【自分のスマホの使い方】

基本的な使い方を覚えよう

講師: IT事業センターはちのへ 下平 厚子 氏

日時: 11月19日(木)・20日(金)10時～12時(2日間)

資料代: 200円

持ち物: スマホ契約時の書類、自分のスマートフォン(フル充電)

申込締切/11月12日(木)



【料理教室】クリスマス料理を学ぼう

ローストチキン・マリネサラダ・スープ

講師: 八戸プラザホテル 須田 忠幸 氏

日時: 11月26日(木)10時～13時

材料費: 1,300円

持ち物: 三角巾・エプロン・手を拭くためのタオル

申込締切/11月18日(水)



お申し込み・お問い合わせは上長公民館 0178 - 23 - 3237

公民館自主クラブ【ジークンドー・カリ】 会員募集中

☆ジークンドー(JEET KUNE DO)

ブルース・リー師祖が創始したジークンドー、その核となる「ジュンファン・グンフー」の技術の各基本、ミッドドリルやトラッピング技法そしてJKD戦術、哲学等を探求し、稽古します。



☆カリ(KALI)

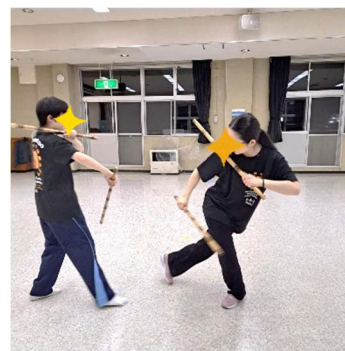
フィリピン武術の『カリ』として、主に武器術を稽古します。

「シングルスティック」「ダブルスティック」「ナイフ」「スティック&ナイフ」

「素手」相手の武器を奪う技術や攻防のドリル練習等を行います。

仕事や学業等に支障が無いように、ハードな稽古はほとんど行っていません。

主にブルース・リー師祖が残した格闘芸術&哲学『ジークンドー』を後世に正しく伝承して行くことを主な目的としています。



活動日時 : 毎週水曜日 / 第一金曜日 19:00～ 月会費:300円

次回の公民館だよりは 10月8日 発行予定です