

# 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6年  
5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



- 今年度も上長公民館をよろしく願っています -

職員一同

## 公民館講座 受講生募集中!

○お客様のご都合によりキャンセルされる場合は、材料代をいただきます。  
○今回掲載の講座の開催時間はすべて**10:00~12:00**となっております。  
○講座開始時間の5分前には会場にお入りください。

公民館講座への参加は  
抽選となります  
講座開始日の一週間前  
にご連絡いたします

### カラダの学校

- 体幹を鍛えるトレーニング -  
5月7日・14日・21日(火)

講師：向井 聡洋 氏  
募集：10名(参加費無料)  
持ち物  
動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル  
フォームローラー(お持ちの方)

### スマホ教室基礎の基礎

- 今さら聞けないスマホの使い方 -  
5月8日(水)

講師：(特非)IT事業センターはちのへ  
下平 厚子 氏  
募集：6名 資料代：¥200  
持ち物  
自分のスマートフォン(フル充電)  
メモ帳、筆記用具、スマホ契約時の書類

### 自分のスマホの使い方

- 基本的な使い方を覚えよう -  
5月9日(木)・10日(金)

講師：(特非)IT事業センターはちのへ  
下平 厚子 氏  
募集：6名  
資料代：¥200(8日も参加の方は不要)  
持ち物  
自分のスマートフォン(フル充電)  
メモ帳、筆記用具、スマホ契約時の書類

### 器の焼き物教室

- 自分だけの器作り -  
5月17日(金)

講師：渡邊 真樹 氏  
募集：10名 材料費：¥1,800

持ち物  
捨ててもよい  
タオル  
汚れてもよい  
服装  
エプロン



### 腕念珠教室

- 腕念珠作りに挑戦しよう -  
5月24日(金)

講師：(株)報恩八田なごみ庵  
募集：15名 材料費：¥2,000  
応募締切：4月26日(金)

公民館に見本を展示予定

### 南部菱刺し教室

6月3日・10日・17日(月)

講師：山田 友子 氏・公民館職員  
募集：8名  
材料費：¥2,000

公民館に  
見本を展示予定



### 手づくりジャム講座

- 季節のフルーツをジャムにしてみよう -  
5月27日(月)

講師：ジャム工房Otte 中村 栄子 氏  
募集：8名 材料費：¥1,500  
(ジャム1瓶持ち帰り、パンケーキ・紅茶試食付)  
持ち物  
エプロン  
手拭き用のタオル



### 切り絵教室

- 四季の花の切り絵に挑戦しよう -  
6月11日・18日・25日(火)

講師：大南 累世 氏  
募集：8名 公民館に見本を展示中  
材料費：¥1,200(額装有)  
700(額装無)

持ち物  
デザインナイフ  
カッターマット  
(※貸し出しも有ります)

応募締切：5月28日



### 歴史講座

- 南部の歴史 -  
7月3日(水)

講師：滝尻 侑貴 氏  
募集：10名(参加費無料)  
高齢者教室と併催



### クラフトバンド教室

- クラフトバンドのバッグ作り -  
7月4日・11日・18日・25日(木)

講師：和嶋 和家子 氏  
募集：6名 材料費：¥1,800

持ち物  
ハサミ  
洗濯バサミ  
メジャー、目打ち  
大きなエコバッグ  
※制作中のバッグを  
入れるために使います  
公民館に見本を展示予定



身近な防犯・交通安全の講座を開催予定  
次回だよりにてご紹介します

## 公民館講座 年間予定表

▷ 公民館にてお配りしております ◁

## 《令和6年度公民館まつり開催予定》

公民館講座で制作した作品の展示を予定しております

# ゆう遊教室 受講生募集

一年間の学級制です。一度お申し込みいただくと、それ以降ゆう遊教室の講座のお申し込みは必要ありません。  
 楽しい&ためになる講座を一緒に体験してみませんか。  
 各講座ともに受講料は無料ですが、貼り絵教室のみ材料費をいただきます。  
 ゆう遊教室へ参加をご希望の方は、お電話もしくは公民館の事務所にて、いつでもお申し込みください。  
 6月5日の開講式以降も、お申し込みいただけます。

月 日	講座名	内 容	時 間	講 師
6月5日(水)	ゆう遊開講式コンサート	クラブの演奏を鑑賞しよう	10:00~12:00	公民館職員/上長自主クラブ
6月19日(水)	3B 体操教室	3B 体操で楽しく身体を動かそう	10:00~12:00	佐々木 美智子 氏
7月3日(水)	歴史講座	南部の歴史	10:00~12:00	滝尻 侑貴 氏
日 付 未 定	防犯教室	身近な防犯・交通安全について学ぼう	10:00~12:00	八戸警察署八戸駅前交番所長
8月21日(水)	交流ポッチャ教室	子どもたちと一緒にポッチャに挑戦しよう	10:00~12:00	公民館職員
9月4日(水)	運動機能向上教室	楽しく運動しよう	10:00~12:00	高齢者支援センター はくじゅ
10月4日(金)	歯科衛生士による講話	お口の健康づくりで健康長寿を目指しましょう	10:00~12:00	木村 和子 氏
10月23日(水)	干支の貼り絵教室(¥200)	干支の貼り絵カレンダー作り	10:00~12:00	公民館職員
11月6日(水)	楽レクダンス教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00~12:00	大久保 幸恵 氏
11月13日(水)	医師の講話	関節のお話し	13:30~14:30	奥寺 良之 氏
11月20日(水)	ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	10:00~12:00	八戸市スポーツ推進委員
12月4日(水)	クリスマスコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00~12:00	ハルモニア
12月11日(水)	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00~12:00	公民館職員
1月15日(水)	健康体操教室	運動不足を解消しよう	10:00~12:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね 氏
1月22日(水)	ゆう遊閉講式お楽しみ会	一年の活動の映像鑑賞とクイズ大会	10:00~12:00	公民館職員



体調が悪い時は、無理をせずお休みしましょう。ご都合に合わせて、出席できる講座にお越しください。

ゆう遊教室へのご参加は、上長地域にお住まいの方以外も大歓迎です  
 ご友人とお誘いあわせの上、ぜひお申し込みください



## お車で公民館へお越しの皆さまへ

八戸消防署尻内分遣所の敷地に  
**車を停めない・敷地を通らない**  
 ようにお願いします！

救急出動の妨げとなる可能性があります。公民館へお越しの際は、必ず公民館の出入り口及び駐車場をご利用ください。駐車場が満車の際は、職員にお声がけください。

