

小中野
公民館
広 報

ふれあい

八戸市立小中野公民館

八戸市小中野 5-2-17

☎ 22-2877

次回発行予定：11月17日



公民館は「命・安全の拠り所」



市内24公民館の中で、屋上があるのは小中野公民館だけです。階段は3つ。A階段は1階から3階まで。B階段は1階駐車場から館内経由で屋上まで。C階段は屋外の地上から屋上まで直通。「津波避難ビル」だからこそこの3つの階段です。1階から屋上まで102段。毎日の館内巡視で、知らず知らず足腰が丈夫になっているのは有難いことです。

7月30日、津波警報が発表され、小中野公民館に避難所が開設されました。午前10時頃から、避難指示を受けた町内の方々が続々と訪れました。避難された方は123名。市担当職員（2名）のご指導をいただきながら、自主防災会の会員を中心に対応していただきました。

今回の避難所開設で、公民館が「地域の方々の命・安全の拠り所」であることを、改めて胸に刻んだ次第です。

残暑厳しい今日この頃ですが、10月4日（土）5日（日）開催予定の「公民館まつり」に向けて、準備にとりかかっています。楽しく豊かな行事になるよう、地域・クラブの方々と共に努めてまいります。今年も、多数の皆様のご来場をお待ちいたしております。（館長 上條秀信）



第43回 公民館まつり を開催します

10月4日（土）5日（日）両日10時～15時



スペシャルライブ♪ 4日（土）13時ころ
ギター弾き語り（いわぶち響堂マスター）



特別展 4日5日
10時～15時

浜辺の宝石

シーグラス作品展

八戸理容美容専門学校生徒さんによる

無料ネイルサロンOPEN

4日（土）10時～12時

みなさん、お誘い合わせの上、公民館まつりにお越しください。

まつり内容 ※内容が変更になる場合もあります

二階ふれあいホール・和室

☆公民館講座作品展示

☆公民館自主クラブ作品展示

☆小中野小・中学校作品展示

☆小中野児童館作品展示

景品が当たる
クイズがあります！！

三階ホール 【催し物】

10/4（土）10時～12時

☆小中野小・中学校吹奏楽ステージ



10/4（土）13時～15時

☆ギター弾き語りLIVE（出演：いわぶち響堂マスター）



10/5（日）10時～12時

☆小中野町内連合会 健康相談コーナー

10/5（日）13時～15時

☆自主クラブ等ステージ発表



【三階ホール お食事処】

そば・うどん・甘酒（ひまわりの会）

おにぎり・やきそば

五目ちらし・太巻きセット

唐揚げ・串だんご・コーヒー

アンジェリーナパン 他

※現金のみのお取り扱いとなります。



【その他出店】

☆子ども会

☆おやじの会

☆ふれ愛プラザあおば出店

☆しまもり直送野菜販売

主催：小中野町内連合会

共催：小中野公民館・小中野公民館自主クラブ・小中野シニアクラブ連合会

小中野子ども会育成連合会・小中野おやじの会



10月～12月の講座案内と各種お知らせ



◎健康教室◎ 健康な体づくりを学ぼう

- ◆月 日：10月21日（火）
28日（火）計2回
- ◇時 間：13時30分～15時30分
- ◆講 師：成瀬 淳氏
- ◇募集人数：16名
- ◆募集締切：10月15日（水）
- ◇持ち物：水分補給の飲み物
運動ができる服装
中履き・汗拭きタオル

※1回だけの参加も可



◎エクササイズ◎ ～ズンバゴールド（ダンス初心者）～

- ◆月 日：12月1日（月）8日（月）
計2回
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：伊原 真寿美氏
- ◇参加料：無料
- ◆募集人数：30名
- ◇募集締切：11月28日（金）

※持ち物 水分、フェイスタオル、内履き
ヨガマット

◎菓子作り教室◎ ～地元の食材を使ってお菓子を作ろう～

- ◆月 日：11月7日（金）
- ◇時 間：9時30分～12時30分
- ◆講 師：新井山 成雄氏
- ◇参加料：1000円
- ◆募集人数：12名
- ◇募集締切：10月30日（木）
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・手拭き
持ち帰り用容器・水分補給の
飲み物

<メニュー>
阿房宮菊の蒸しカステラ
長芋のあめ煮
焼きりんご南部風



◎ヘルシースイーツ教室◎ ～長芋のブラウニーを作しましょう～

- ◆月 日：12月2日（火）
- ◇時 間：10時～13時
- ◆講 師：スイーツ工房 なおママ
- ◇参加料：1000円
- ◆募集人数：16名
- ◇募集締切：11月20日（木）
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・手拭き
タオル・持ち帰り用タッパー

<メニュー>
長芋のブラウニー（小カップ5個）
おあげのみたらし

◎にこにこ教室◎

○転倒予防体操

- ◆月 日：10月17日（金）
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：関下 りち子氏
- ◇持ち物：ヨガマット又は大判のバスタオル
汗拭きタオル・中履き
水分補給の飲み物・運動できる服装



○ヘルシーなみたらし団子を作る

- ◆月 日：11月14日（金）
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：富岡 節子氏
- ◇材料費：500円前後
- ◆持ち物：エプロン・三角巾
水分補給の飲み物



※事前のお申し込みが必要です。

公民館からのお知らせ

○エアコン設置工事について

9月中旬より、外壁に足場を設置して
工事をするようになります。ご不便をお
かけしますが、徒歩または車での通行の
際はお気を付けください。

※工事は年内に終了予定です。

ご芳志御礼

生け花クラブ様
お花を飾っていただきました。
ありがとうございます。



<小中野町内連合会より>



湯～トピア入浴券（1枚）をプレゼント！

～「健診・がん検診」を受けた方へ～

- ◇対 象：今年度中に「健(検)診」を受けた
小中野地区の方
- ◇場 所：小中野公民館 事務室
- ◇期 間：令和8年3月31日まで
午前9時～午後5時（平日）
- ◇持ち物：健(検)診を受けたことが分かる書類
（受診表の控え・結果通知など）

※ 企業健診は対象外です。

新井田川健康ウォーク

毎月第3土曜日9時～開催中！
お気軽にご参加ください。

○次回開催日○

10/18（土） 11/15（土）

今年度の新井田川ウォークも残り2回と
なりました。
みなさまのご参加お待ちしております。

コース

- A 招運橋往復 約4km 50分
- B 新井田橋中央大橋往復 約5.4km 60分

お問合せは小中野公民館まで



お申込み・お問い合わせは公民館事務室まで ☎22-2877 （8：30～17：00 土日祝祭日除く）

