

小 中 野  
公 民 館  
広 報

# ふれあい

発行：八戸市立小中野公民館  
八戸市小中野5-2-17  
電話 0178-22-2877

次回発行は  
5月15日  
の予定です

## 新年度を迎えて

全国各地から桜の便りが聞かれる季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。昨年度は貸館や講座が再開され、令和4年度は開館日数338日、年間利用人数約22,427人と多くの方々にご利用いただきました。職員も久しぶりの皆様との交流に楽しく充実した日々を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

今年度は、4月14日のここにこ教室を皮切りに、あわせて61回の各講座を計画しております。本紙に保存版を掲載しておりますので、気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

令和5年度も皆様との触れ合いを楽しみに、職員一同皆様のご来館をお待ち申し上げます。

公民館職員一同

## 新旧館長挨拶

### 退任 奥山 二三男

平成29年4月より6年間、皆様に支えられてここまで務めることが出来ました。途中新型コロナウイルス感染症の蔓延により休館を余儀なくされましたが、本日を迎えることができました。今後は、微力ながら地域の一員として公民館を支えていきたいと思っております。長い間ありがとうございました。

### 新任 上條 秀信

4月1日より、小中野公民館館長として勤務させていただきます。上條秀信と申します。微力ではありますが、生まれ育ち今も住んでいる「ふるさと小中野」に少しでも恩返しできるよう、頑張りたいと思っております。ご指導、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

# 4～6月の講座募集案内

## ◎編み物教室◎

～初夏に着るベスト作り～

- ◆月 日：5月18日25日（木）  
6月1日 8日（木）全4回
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：田中 美智子氏
- ◇参加料：4800円
- ◆募集人数：10名
- ◇募集締切：5月10日（水）
- ◆持ち物：かぎ針4号・5号 段数リング  
とじ針（ある方）



※見本は4月に  
展示します。  
お問い合わせ  
ください。

## ◎パン作り教室◎

～おいしいパンを作ろう～

- ◆月 日：6月13日（火）
- ◇時 間：9時～12時
- ◆講 師：（株）アンジェリーナ
- ◇参加料：1000円
- ◆募集人数：16名
- ◇募集締切：6月7日（水）
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・手拭き  
水分補給の飲み物



メニュー  
食パン（半斤）  
ソフトフランス（2種）  
揚げカレーパン  
アップルデニッシュ  
※5個作ります

## ◎フィットネスウォーキング◎

～歩いて筋肉を鍛えよう～

- ◆月 日：6月2日・9日（金） ◆募集人数：15名
- ◇時 間：10時～12時 ◇募集締切：5月25日（木）
- ◆講 師：丸岡 信子氏
- ◆持ち物：ヨガマット又は大判バスタオル・歩きやすい中ばき・水分補給の飲み物  
汗拭きタオル・運動に適した服装



◎お申込み・お問い合わせは小中野公民館までお願いします。電話番号 22-2877（土日祝祭日除く 8:30～17:00）

## 高齢者教室【八千草大学】受講生募集!!

4月3日より受付を開始します。お電話または公民館事務室にてお申し込みください。対象年齢は、おおむね60歳以上です。受講は無料ですが、内容によって材料費が必要な場合があります。※本年度より年会費の徴収を行わないこととなりましたので、お知らせいたします。

月日	曜日	内容	学習時間	講師
5月11日	(木)	開講式・さあ！健康生活を始めましょう(講話)	13:30 ~ 15:30	八戸医療生活協同組合
5月25日	(木)	健幸体操	13:30 ~ 15:30	中村 真由美
6月8日	(木)	3B体操	13:30 ~ 15:30	佐藤 佐智子
6月22日	(木)	大正琴に触れる・聞く	13:30 ~ 15:30	川島 侑紀子
7月6日	(木)	北欧森のポーリング、モルックを楽しむ	13:30 ~ 15:30	沼田 幸子
7月20日	(木)	ロコモ体操	13:30 ~ 15:30	関下 和彦
9月14日	(木)	南部昔っことわざ	13:30 ~ 15:30	正部家 光彦
9月28日	(木)	和風ミニランプを作る	13:30 ~ 15:30	鈴木 篤史
10月12日	(木)	らくらく貯筋体操	13:30 ~ 15:30	小西池 郁子
10月26日	(木)	知って得する医療・介護の負担軽減策(講話)	13:30 ~ 15:30	八戸医療生活協同組合
11月16日	(木)	健幸体操	13:30 ~ 15:30	中村 真由美
12月7日	(木)	ギムニクストレッチボールでマッサージ	13:30 ~ 15:30	武部 貴子
12月21日	(木)	閉講式・音楽歌セラピーで元気100歳♪	13:30 ~ 15:30	吉岡 リサ

## 避難訓練

2月24日（金）に避難訓練を行いました。今回は、日中の利用者のほかに夜間や休日に使用される団体の方々にも参加をお願いし、職員不在時に火事がおこった場合による避難経路の確認を行いました。実際に通路を確認することで、素早く避難ができるようになったと思います。お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

### 館長による防災の講話



避難経路の確認



レスキューベンチ  
使用方法の確認



## ご芳志御礼

このたび、地域の方のご協力により、3階ステージ階段に手すりがつきました。制作していただきました種市様、中村様どうもありがとうございました。

制作 左比代 種市 莊三氏  
塗装 上左比代 中村 昭則氏

大事に使わせていただきます。



館長作・収納庫

ちょっと一息・脳トレ  
(迷路に挑戦)





保存版

# 令和5年度 小中野公民館講座案内



☆お申し込みは、材料費など詳細が公民館広報に掲載される募集開始日からになりますので、ご注意ください。

☆あくまで予定ですので、日程など変更する場合があります。募集開始日発行の公民館広報でご確認ください。

	月日	曜日	講座名	内容	学習時間	講師	募集開始日
公民館活動教室	4月14日	(金)	小中野にここ教室	開講式・オカリナコンサート	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 アンサンブルアダージョ	4月3日
	5月12日	(金)		おうちでできる筋力体操	10:00 ~ 12:00	関下 りち子	随時
	6月9日	(金)		介護予防体操	10:00 ~ 12:00	中村 真由美	〃
	7月14日	(金)		音楽のレクリエーション	10:00 ~ 12:00	山道 敦子	〃
	8月4日	(金)		健康のお話と気軽に楽しむ ニュースポーツ	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 小中野地区老人クラブ	〃
	9月8日	(金)		まゆ玉で若ガエルを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	西村 かず子	〃
	10月13日	(金)		認知症予防のお話・健康チェック	10:00 ~ 12:00	八戸医療生活協同組合	〃
	11月10日	(金)		腸もみ健康マッサージ	10:00 ~ 12:00	堀米 裕子	〃
	12月8日	(金)		気軽な和菓子を作ろう	10:00 ~ 12:00	富岡 節子	〃
	1月12日	(金)		南部弁のお話と「劇団やませ」裏話	10:00 ~ 12:00	大館 登美子	〃
2月9日	(金)		閉講式・ラフターヨガ	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 小笠原 敬子	〃	
女性学級	5月18日	(木)	編み物教室	初夏に着るベスト作り	10:00 ~ 12:00	田中 美智子	4月3日
	5月25日	(木)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
	6月1日	(木)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
	6月8日	(木)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
	6月2日	(金)	フィットネスウォーキング	歩いて筋肉を鍛えよう	10:00 ~ 12:00	丸岡 信子	〃
	6月9日	(金)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
	7月7日	(金)	リフォーム教室	普段使いのバックを作る	9:30 ~ 12:30	慶長 幸子	5月15日
	7月14日	(金)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
	7月21日	(金)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
	7月28日	(金)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
	7月26日	(水)	料理教室	夏の食材を使いおいしい料理を作ろう	9:30 ~ 12:30	追切 裕子	〃
	9月15日	(金)	南部菱刺し教室	菱刺しを学び作品を作ろう	10:00 ~ 12:00	南部菱刺し 野刺っ娘の会	西 7月15日
	9月22日	(金)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
10月24日	(火)	和菓子作り教室	秋の和菓子作り	10:00 ~ 12:00	(名)菓子処 丸美屋	9月15日	
11月17日	(金)	ステンドグラス教室	南部菱刺しを取り入れたモダンなパネルを作る	9:00 ~ 12:00	鳥谷部 敦子	〃	

	月日	曜日	講座名	内容	学習時間	講師	募集開始日	
市民学校	6月13日	(火)	パン作り教室	おいしいパンを作ろう	9:00 ~ 12:00	(株)アンジェリーナ	4月3日	
	6月23日	(金)	切り絵教室	切り絵に挑戦	9:00 ~ 12:00	大西 幹夫	5月15日	
	6月30日	(金)		〃	9:00 ~ 12:00	〃	〃	
	9月7日	(木)	ペン字教室	きれいな文字の書き方を学ぶ	10:00 ~ 12:00	佐々木 祐子	7月15日	
	10月19日	(木)	園芸教室	苔テラリウムを作る	10:00 ~ 12:00	梅森 敦子	7月15日	
	10月20日	(金)	カラダの学校	慢性痛を改善し楽に体を動かす	10:00 ~ 12:00	向井 聡洋	9月15日	
	10月27日	(金)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
	11月9日	(木)	料理教室	家庭で食べる中国料理	10:00 ~ 12:00	八戸プラザホテル	〃	
	12月22日	(金)	そば打ち教室	手打ちそばを作ろう	10:00 ~ 12:00	新井山 成雄	11月15日	
	家庭教育学級	6月17日	(土)	子ども料理教室	親子でカフェ体験	10:00 ~ 12:00	ドトールコーヒー	詳細は後ほど
7月25日		(火)	子ども習字	夏休みの課題を仕上げよう	10:00 ~ 12:00	工藤 紅花	〃	
7月28日		(金)	こども料理教室	パン作りに挑戦	10:00 ~ 12:00	(株)アンジェリーナ	〃	
8月8日		(火)	子ども工作教室	サンドアートを作ろう	10:00 ~ 12:00	増田 直子	〃	
9月13日		(水)	ベビーピクス教室	親子でスキップ	10:30 ~ 11:30	武部 貴子	〃	
10月16日		(月)	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	山道 光子	〃	
12月26日		(火)	冬のおやつ作り	おいしいおやつを作ろう	10:00 ~ 12:00	富岡 節子	〃	
未定			クリスマス会	みんなで楽しいクリスマス	10:00 ~ 12:00	地区子ども会育成連合会	〃	
市民PT講習会	未定		スマホ講座口	スマホの基礎知識～応用	9:00 ~ 12:00	森 淑乃	詳細は後ほど	
	〃		〃	〃	9:00 ~ 12:00	〃	〃	
	〃		〃	〃	9:00 ~ 12:00	〃	〃	
	〃		パソコン講座	オリジナルカレンダーを作る	10:00 ~ 12:00	山道 光子	〃	
	〃		〃	〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
	〃							

この講座一覧は保存版です。高齢者教室の案内は表面にあります。

公民館玄関にも置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。お申込み・お問合せは事務室まで・・・TEL 22-2877

