公民館は
人と人
仲間と仲間
仕事と役割
今日と明日
をつなぐ

こうよう公民館だより

第1号
令和5年4月3日発行

八戸市立江陽公民館
八戸市江陽二丁目18－34
0178－45－4571

徐々に日常生活をとり戻して

1週間ほど前、東京では桜が満開を迎え、その下で車座での宴会の様子などが報道されていました。その後、桜前線がどんどん北上して各地で花見シーズンに突入し、来週辺りには八戸でもあちこちで桜の下の宴会を目にするようになるのではと思います。

これまで、コロナウィルス感染防止のため、お花見等のイベントが自粛や中止となり、桜を楽しむ気持ちを抑えざるを得なかったのが、このところの感染状況が落ち着いてきたことから、政府でもマスク着用等の取扱いについて見直しをし、いろいろな制限が緩和されてきました。

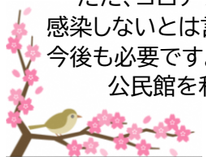
公民館においても、マスクの着用については個人の判断に委ねることになりましたので、マスクの着脱を強いることはないようにお願いします。

また、公民館での飲食を伴う活動や懇親会もできるようになりました。

ただ、コロナウィルスはなくなってしまった訳ではなく、感染しないとは言えませんので基本的な感染予防対策は今後も必要です。

公民館を利用するみなさんには、その活動内容に応じた感染予防対策（下記参照）を引き続きお願いいたします。

公民館職員は、窓口業務等で感染予防のため引き続きマスクを着用しての勤務とします。



今年も魅力的な講座がいっぱい！

今年度の講座は、昨年度人気のあったものに加えて、さらに「健康寿命を延ばそうというもの」、「趣味の幅を広げようというもの」、「新しいものに挑戦して脳の活性化を図ろうというもの」など企画しています。みなさまの興味関心のアンテナに伝わりたくさんの受講者があることを期待しています。

今年度も公民館事業の運営推進に向け職員一同鋭意努力して参りますので、みなさま方のご支援ご協力を何卒よろしくお願いいたします。

館　長　田　邊　　隆
職　員　倉　田　佳奈恵
　　吉　田　弘　司
　　菊　地　美　香

ご芳志御礼

★華道クラブさん、いつも館内にお花を飾っていただいています。

★閲覧書類展示棚を作っていただきました。
奥沢さんありがとうございます。

★江陽公民館協力会から寄付していただきました除雪機、活躍しました。

公民館利用案内

【使用料】（4時間あたり）

・調理室	1，490円
・和　室	610円
・小ホール	740円
・講座室	610円
・ホール	1，490円

【暖（冷）房料及び燃料費】（1時間あたり）

・ストーブ	1台	130円
・ガスレンジ	〃	70円
・ガス炊飯器	〃	70円
・ガス給湯器	〃	70円
・ガスオーブン	〃	70円
・冷　房	〃	130円

（冷房設備は小ホールと講座室のみ）

◆公民館利用時間は9時～22時
3か月前から予約ができます。
利用を希望される方は、直接来館または電話でお申し込みください。
手続きは使用許可申請書に記入し、料金を添えて使用日の前日までに提出してください。　※受付時間　午前8時30分～午後5時（土曜日・日曜日・祝日を除く）

◆公民館使用後は、各自責任を持って部屋の清掃と後片付けをお願いいたします。
ゴミはお持ち帰りください。

◆退室前に必ず窓の施錠と忘れ物の確認をお願いいたします。

◆使用許可申請した部屋以外は使用しないでください。

基本的な感染予防対策の励行についてご理解、ご協力をお願いいたします。

（基本的な感染予防対策）
- 「三つの密」（密閉・密集・密接）の回避
- 人と人との距離の確保
- 手洗い、手指消毒
- 換気など

感染状況の変化により、急な貸館中止・休館等を決定する場合がありますので、ご了承くださるようお願いいたします。

町内会長さん、各班長さん、お忙しいところ恐れ入りますが回覧よろしくお願いいたします。

講座案内　4月～7月

受付開始
4月17日（月）～

公民館講座
始まりまーす。

お申込み・お問い合わせは、江陽公民館までお願いいたします。
裏面に今年度の講座一覧を掲載しています。

健康教室「チェアエクササイズ」
【 イスに座って手足を動かそう 】
日　時：5月1日（月）　10時～11時
講　師：武部　貴子　氏
定　員：15名（参加無料）
持ち物：運動靴、長めのフェイスタオル、5本指ソックス、飲料水
※動きやすい服装
締切日：4月24日（月）

健康教室「チェアエクササイズ」
【 イスに座って手足を動かそう 】
日　時：5月8日（月）、6月5日（月）、6月12日（月）
10時～11時
講　師：廣谷　洋子　氏
定　員：15名（参加無料）
持ち物：長めのフェイスタオル、飲料水
※動きやすい服装
締切日：開催日の1週間前　※1回だけの参加可

体操教室「体芯力」
【 寝た切り予防～体芯力体操 】
日　時：5月10日（水）、17日（水）【全2回】
13時30分～15時30分
講　師：伊原　真寿美　氏
定　員：15名（参加無料）
持ち物：長めのフェイスタオル、ヨガマット、飲料水　※動きやすい服装
締切日：5月8日（月）

親子体操教室
【 赤ちゃんと一緒にできる
お母さんのための骨盤ストレッチ 】
日　時：5月15日（月）、22日（月）【全2回】
10時～11時
講　師：廣谷　洋子　氏
定　員：8名 4組（参加無料）
持ち物：長めのフェイスタオル、飲料水
※動きやすい服装（スカートNG）
締切日：5月11日（木）

園芸教室「盆栽」
【 お茶の木ミニ盆栽 】
日　時：5月19日（金）　10時～12時
講　師：梅森　敦子　氏
定　員：14名
材料費：1,800円
持ち物：エプロン
締切日：5月12日（金）

草木染教室
【 季節の草花でストールを
染めてみよう 】
日　時：6月9日（金）　9時～12時
講　師：大橋　陽子　氏
定　員：8名　※4月中旬見本展示予定
材料費：1,900円（28cm×130cm）
持ち物：エプロン、厚手のゴム手袋、持ち帰りの袋
※汚れてもいい服装
締切日：5月29日（月）

ウクレレ教室
【 初めてのウクレレ 】　貸出用、ウクレレあり
日　時：6月13日（火）、20日（火）、27日（火）、
7月　4日（火）、11日（火）、18日（火）、
7月25日（火）、8月　1日（火）【全8回】
13時15分～14時15分
講　師：竹井　正行　氏
定　員：6名（参加無料）
持ち物：筆記用具
締切日：6月6日（火）

健康教室「認知症予防」
【 認知症の理解と必要なケア 】
日　時：6月19日（月）　10時～12時
講　師：八戸医療生活協同組合
定　員：15名（参加無料）
持ち物：飲料水、筆記用具
締切日：6月14日（水）

体操教室「体幹」
【 姿勢改善～体幹運動 】
日　時：6月21日（水）、28日（水）【全2回】
13時30分～15時30分
講　師：廣谷　洋子　氏
定　員：15名（参加無料）
持ち物：長めのフェイススタオル、ヨガマット、飲料水　※動きやすい服装
締切日：6月19日（月）

親子アート教室
【 成長記録を残そう！　手形足形アート 】
日　時：6月23日（金）
①　9時～10時30分
②10時30分～12時
講　師：佐伯　知美　氏
定　員：①6名 3組　②6名 3組
材料費：1,000円
持ち物：手足を拭くもの（おしり拭きでも可）、汚れてもいい服装（親子）、貼りたい写真
〈申込の際は①、②どちらかお選びください。〉
締切日：6月15日（木）

つまみ細工教室
【 和風小物作り 】
髪飾りとブローチの2way小物と
バックチャームの2種類
日　時：6月30日（金）　9時～12時
講　師：関下　千佳子　氏
定　員：6名　※4月中旬見本展示予定
材料費：1,000円
持ち物：なし
締切日：6月22日（木）

スマホ教室
【 スマートフォンの基本操作に挑戦 】
日　時：7月6日（木）、7日（金）【全2回】
10時～12時
講　師：ドコモショップ八戸中央店
定　員：14名（参加無料）
持ち物：スマートフォン、筆記用具（フル充電）
締切日：6月29日（木）

着物リメイク教室　古布でも対応可
【 リングバッグとバネロポーチにリメイク 】
日　時：7月21日（金）、28日（金）
10時～12時　【全2回】
講　師：関下　千佳子　氏
定　員：8名　※4月中旬見本展示予定
材料費：300円　（リングは茶色になります。）
持ち物：着物又は浴衣の場合
（反物にほどいて手洗い後、アイロンをかける）
ハギレの場合（35cm×2ḿ、35cm×20cm）
ポーチの裏地（20cm×20cm×2枚）
裁ちバサミ、30cm定規、裁縫道具
締切日：7月13日（木）

令和5年度　江陽公民館講座一覧

保存版

5月

《　5月～7月の講座　受付4月17日～　》

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
1	月	10:00～11:00	健康教室「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	武部　貴子
8					廣谷　洋子
10	水	13:30～15:30	体操教室「体芯力」	寝たきり予防～体芯力体操	伊原　真寿美
17					
19	金	10:00～12:00	園芸教室「盆栽」	お茶の木ミニ盆栽	梅森　敦子
15	月	10:00～11:00	親子体操教室	赤ちゃんと一緒にできる お母さんのための骨盤ストレッチ	廣谷　洋子
22					

6月

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
5	月	10:00～11:00	健康教室「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	廣谷　洋子
12					
9	金	9:00～12:00	草木染教室	季節の草花でストールを染めてみよう	大橋　陽子
13	火	13:15～14:15	ウクレレ教室	初めてのウクレレ 全8回(6月 3回)	竹井　正行
20					
27					
19	月	10:00～12:00	健康教室「認知症予防」	認知症の理解と必要なケア	八戸医療生活協同組合
23	金	9:00～10:30	親子アート教室	成長記録を残そう! 手形足形アート	佐伯　知美
		10:30～12:00			
21	水	13:30～15:30	体操教室「体幹」	姿勢改善～体幹運動	廣谷　洋子
28					
30	金	9:00～12:00	つまみ細工教室	和風小物作り	関下　千佳子

7月

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
4	火	13:15～14:15	ウクレレ教室	初めてのウクレレ 全8回(7月 4回)	竹井　正行
11					
18					
25					
6	木	10:00～12:00	スマホ教室	スマートフォンの基本操作に挑戦	ドコモショップ 八戸中央店
7	金				
21	金	10:00～12:00	着物リメイク教室	リングバッグとバネロポーチにリメイク (全2回)	関下　千佳子
28					

8月

《　8月～10月の講座　受付は7月中旬　》

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
1	火	13:15～14:15	ウクレレ教室	初めてのウクレレ　全8回(最終回)	竹井　正行
18	金	10:00～12:00	園芸教室「多肉植物」	多肉植物の寄せ植え	梅森　敦子
23	水	9:00～12:00	ステンドグラス教室	ステンドグラス小物置き作り	鳥谷部　敦子

子どもの講座

月	日	曜日				
7	24	月	10:00～12:00	夏休み工作教室「スイーツデコ」	スイーツデコで黒板をかわいく飾ろう	佐々木　香織
8	4	金	13:30～15:30	夏休み木工教室「時計」	オリジナル時計作り	鈴木　篤史
	7	月	9:00～12:00	夏休み絵画教室	宿題の絵を描こう	佐伯　知美
10	2	月	13:30～15:30	お菓子作り教室 「アイシングクッキー」	クッキーをデコレーションしてみよう	佐々木　愛莉
1	9	火	10:00～12:00	冬休み料理教室「パン作り」	楽しいパン作り	(株)アンジェリーナ 管野　泰明
未　定				和太鼓教室	和太鼓に挑戦してみよう	豊川　悦子

9月

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
4	月	10:00～11:00	健康教室「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	武部　貴子
25					廣谷　洋子
6	水	9:00～12:00	PPバンド教室	カゴバッグ作り 全5回(9月 4回)	朝市工房福ふく
13					
20					
27					
11	月	10:00～12:00	健康教室「介護」	介護保険制度	八戸医療生活協同組合
22	金	10:00～12:00	Live　in　江陽「南部弁講座」	トークライブ【南部昔っこ】	柾谷　伸夫
29	金	10:00～12:00	鑑賞会	名人の落語を聴こう(DVD)	館　長

10月

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
2	月	10:00～11:00	健康教室「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	武部　貴子
4	水	9:00～12:00	PPバンド教室	カゴバッグ作り　全5回(最終回)	朝市工房福ふく
6	金	10:00～12:00	Live　in　江陽「ハルモニア」	秋のコンサート【音楽で巡る世界一周】	ハルモニア 杉本　孝幸、杉本　洋子
13	金	10:00～12:00	2wayリース教室	ハロウィンからクリスマスまで 楽しめるハーフリース作り	大澤　幸子
11	水	13:30～15:30	体操教室「背骨調律」	かんたん体操～背骨調律エクササイズ	伊原　真寿美
25					
27	金	10:00～12:00	健康教室「ニュースポーツ」	介護予防教室＆ニュースポーツ	アクティブ24
					大塚　利美

11月

《　11月～1月の講座　受付は10月上旬　》

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
2	木	9:30～11:30	筆ペン教室	美文字のコツを学ぶ (全3回)	番沢　孝子
9					
16					
6	月	10:00～11:00	健康教室「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	武部　貴子
13	月	10:00～12:00	南部花形組子細工教室	組子細工で作品を作ってみよう	舘　功
22	水	13:30～15:30	体操教室「骨盤ストレッチ」	代謝アップ～骨盤ストレッチ	廣谷　洋子
29					
24	金	10:00～12:00	健康教室「ニュースポーツ」	介護予防教室＆ニュースポーツ	アクティブ24
					沼田　幸子

12月

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
1	金	10:00～12:00	ヘッドマッサージ教室	ヘッドマッサージで血行促進	(株)アルソアデフィ 小田桐　瑞恵
13	水	13:00～16:00	パソコン教室	写真・動画の編集に挑戦	山道　光子
14	木			Excelの関数に挑戦	
15	金			年賀状作りに挑戦	
22	金	10:00～11:00	Live　in　江陽「ゴスペル」	クリスマスコンサート【ゴスペル】	Lotta　Voices 大久保　浩子　他3名
下旬		10:00～12:00	フラワーアレンジメント「しめ飾り」	しめ飾り作り	milcah
下旬		10:00～12:00	フラワーアレンジメント「お正月花」	お正月花作り	milcah

1月

日	曜日	時　間	講座名	内　容	講　師(敬称略)
19	金	10:00～12:00	園芸教室「クリスマスローズ」	クリスマスローズの寄せ植え	梅森　敦子

新型コロナウイルス感染症対策として、下記のとおり対応いたしますので、御理解、御協力をお願いいたします。

- 講座中は、換気のため窓やドアを開放いたします。
- 手指消毒をお願いいたします。
- 体調が優れない方は、受講を見合わせるようお願いいたします。
- 今後の感染状況によっては、開催を中止させていただく場合がございます。
- 日程の変更等は、公民館へお問い合わせください。

八戸市立江陽公民館　☎45－4571