

むすび

発行日 令和6年4月1日
 八戸市立三八城公民館
 八戸市城下3-1-17
 TEL.FAX 45-2566
 【題字 島山 田鶴子 氏】

三八城地区の人口
 男性 5,571人
 女性 5,946人
 合計 11,517人
 世帯数 6,284世帯
 (令和6年2月29日現在)

公民館だよりは、年4回発行となりますが4月発行のみ各戸配付となります。裏面には年間の講座日程が掲載されていますので、保存してください。

公民館の講座や自主クラブなどは八戸市ホームページで検索できます。

八戸市 三八城公民館



三八城にここ教室

おおむね65才以上を対象に月1回 第3金曜日 10時~12時に行う脳活性化教室です。毎月内容を変えてレクリエーションや音楽、体操などを行います。参加される方は出来るだけ動きやすい服装でお越しください。

【年間通しての講座】

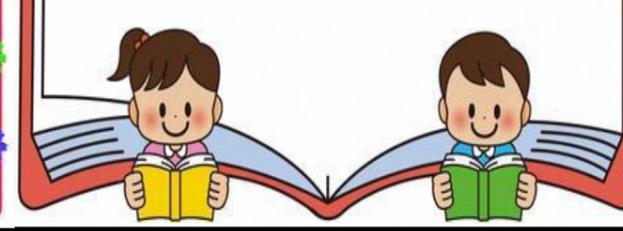
○持ち物 ズック・水分補給の飲み物 は必ずお持ちください。
 ○注意 6月・8月は第2金曜日開催です。令和7年3月は第1金曜日開催です。

日 程	講 師 名	内 容
4月19日(金)	沼田 幸子 先生	開講式・講話「認知症について」レクリエーション
5月17日(金)	大塚 利美 先生	脳トレ・楽しくレクリエーションしよう
6月14日(金)	小西池郁子 先生	やさしい体操で体をほぐそう
7月19日(金)	食改三八城	長いもだんごを作ってみよう
8月 9日(金)	高山 清美 先生	頭と体を活性化しいきいき元気に
9月20日(金)	公民館職員	ハサミを使わない立体切り絵を作ろう
10月18日(金)	大塚 利美 先生	楽しくレクリエーションしよう
11月15日(金)	市災害対策課	災害時の備えについて学ぼう
12月20日(金)	小西池郁子 先生	やさしい体操で体をほぐそう
1月17日(金)	沼田 幸子 先生	楽しくレクリエーションしよう
2月21日(金)	関下りち子 先生	家でもできる貯筋体操で体を動かそう
3月 7日(金)	八戸医療生活協同組合	フレイル予防、自分に合った健康づくり・閉講式



移動図書館巡回予定表

毎回水曜日です 10時~10時30分
 4/24・5/22・6/19・7/24
 8/28・9/25・10/23・11/20
 12/18・1/22・2/19・3/26



ほっとサロンの日程

開催時間 10時~11時30分
 5/29(水) 南部昔っこ
 6/26(水) 映画上映
 7/24(水) 頭と体を使って楽しくなろう
 10/23(水) カローリング
 11/11(月) 日帰り温泉旅行
 12/18(水) クリスマス会
 3/19(水) ゲーム・反省会
 ※日程が変更になる場合がありますので民生委員にご確認ください。参加希望の方は民生委員又は公民館窓口にお申込み下さい。

主催 三八城地区社会福祉協議会

〈子育てサロンぽっぽクラブの日程〉

♡就学前の親子対象のあそび場です♡
 自由あそびや絵本の読み聞かせなど、皆で楽しくあそびましょう。悩みがあったら子育てメイトさんに相談してください。1人で悩まないで！お友達つくりましょう！

♡お子さんの飲み物を忘れないでね！
 ー 開催月日 ー
 4/4・5/2・6/6・7/4・9/5・10/3
 11/7・12/5・令和7年2/6・3/6

開催時間 10時~12時
 基本第1木曜日開催
 ☆1月と8月はお休みです
 主催 子育てサロンぽっぽクラブ



退職職員のあいさつ

多くの人との出会いがあり、沢山の事を学べて、自分の人生の宝となりました。長い間本当にお世話になりました。ありがとうございました。 和山淑子

新任職員のあいさつ

長根町内在住12年です。公民館には子育てサロンや郷土かるた大会等でお世話になり、少しでも恩返しできればと思います。よろしく願いいたします。 石塚あき

【令和6年度まべち川堤防一帯清掃活動】

日 時 4月20日(土曜日)
 午前6時集合
 ※1時間程度の活動
 ※小雨決行

集合場所 まべち公園駐車場
 持ち物 軍手・火ばさみをお持ちの方はご持参ください。
 ※雨天の場合は翌21日に順延。

※ゴミ袋は用意してあります。
 ※城小・二中の児童生徒・保護者は所属の町内に参加してください。
 ♡ご協力お願いいたします♡

主催 沼館・城下振興会

令和6年度三八城公民館講座年間行事予定表 〈保存版〉

※講座への参加申込みは、開催日の2ヶ月前から受付いたします。(地域の方優先とさせていただきます。)

【5月～11月】 ニュースポーツ 教室

日 時	5月 7日(火)	講師	山邊 みゆき 先生	ボッチャ
	6月 4日(火)	講師	山邊 みゆき 先生	モルック
	7月 2日(火)	講師	沼田 幸子 先生	ラダーゲッター
	9月 10日(火)	講師	山邊 みゆき 先生	ボッチャ
	10月 8日(火)	講師	山邊 みゆき 先生	モルック
	11月 5日(火)	講師	沼田 幸子 先生	ラダーゲッター

各回 10時～12時
持ち物/ズック・飲み物



【5月】 春のリフォーム 教室

日 時/5月 13・20・27日(月)
9時30分～12時30分

講 師/佐藤 千鶴子 先生
参加費/300円(予定)
持ち物/古布・裁縫道具・ものさし
布切はさみ・筆記用具・飲み物
○短め袖のワンピース作り



グラウンドゴルフ 教室

日 時/5月 14・21日(火)練習
5月 28日(火)大会
10時～12時

場 所/まべち公園
参加費/500円(大会参加者のみ)
持ち物/道具一式・飲み物
○道具のない方は貸し出します
※練習に参加した人のみ大会に参加可能



【6月】 スマホ 教室 (初級～中級)

日 時/6月 12・13日(水・木)
19・20日(水・木)
10時～12時(計4回)

講 師/藤 加奈子 先生
持ち物/スマホ
筆記用具
飲み物



盆踊り 教室

日 時/6月 24日(月)
7月 1・8日(月)
13時30分～
15時30分

講 師/源波 フサ 先生
持ち物/ぞうり又はズック
飲み物



救命救急 教室

日 時/6月 27日(木)
9時30分～
12時30分

講 師/八戸消防署
持ち物/ハンカチ・ズック
飲み物



☆ 子ども講座 ☆

子どもパン作り教室

日 時/5月 11日(土)
9時～11時

講 師/菅野 泰明 先生
材料費/1,000円
持ち物/エプロン・三角巾
ズック・飲み物
※未就学児は保護者付き添い



子ども工作 教室

日 時/7月 28日(日)
10時～12時

講 師/鈴木 篤史 先生
材料費/600円
持ち物/エプロン・飲み物
○貯金箱作り

【7月】 モビール 教室

日 時/7月 9日(火) 10時～12時
7月 16・23日(火)
9時30分～12時30分

講 師/金見 喜久 先生
材料費/1,500円
持ち物/食品用トレ(13×15位)・クリアファイル1枚
エプロン・手ふきタオル・飲み物
○張り子の金魚モビールを作ろう

【8月】 陶芸 教室

日 時/8月 27日(火)→作品作り
9月 17日(火)→薬がけ(工房にて)
13時30分～15時30分

講 師/後村 弘樹 先生
材料費/2,000円(1回分の土1kg)
持ち物/エプロン・ぬれタオル・飲み物



子ども工作 教室

日 時/8月 18日(日)
10時～12時

講 師/和山 淑子 先生
材料費/500円
持ち物/エプロン・飲み物

郷土かるた大会(令和版)

日 時/12月 7日(土)
9時30分～
11時30分

講 師/川口 礼子 先生
持ち物/ズック・飲み物
☆お土産あります。



《 9月～12月までの講座 》

○津軽塗体験 教室 .. 9月5日(木) 講師 島守 宏和 先生 10時～12時	○秋のリフォーム 教室 .. 10月21・28日(月)・30日(水) 講師 佐藤 千鶴子 先生 9時30分～12時30分
○天然木アート 教室 .. 9月11日(水) 講師 和山 淑子 先生 10時～12時	○パワーストーン 教室 .. 11月20日(水) 講師 工藤 洋子 先生 10時～12時
○編物 教室 .. 9月19・26日(木)・10月3日(木) 講師 小屋敷 ミツ 先生 9時30分～12時30分	○糸かけアート 教室 .. 11月25日(月) 講師 関下 千佳子 先生 9時30分～12時30分
○押し絵 教室 .. 9月25日(水) 講師 和山 淑子 先生 10時～12時	○乾物料理 教室 .. 12月3日(火) 講師 堀米 睦子 先生 10時～12時
○園芸 教室 .. 10月2日(水) 講師 梅森 敦子 先生 10時～12時	○スマホ 教室 .. 12月4・5日(水・木)・11・12日(水・木) 講師 藤 加奈子 先生 10時～12時

子どもおかし作り教室

日 時/令和7年2月11日(火)
(建国記念日)
10時～12時

講 師/追切 裕子 先生
材料費/500円
持ち物/エプロン・三角巾
ズック・飲み物
○バレンタインのおかし作り

お楽しみ会

日 時/令和7年
2月16日(日)
10時～12時

講 師/和山 淑子 先生
参加費/100円
持ち物/ズック・飲み物
♡お土産あります。



《 令和7年1月～2月までの講座 》

○終活講座 .. 令和7年1月15日(水)
講師 佐々木 博一 先生 10時～12時

○フラワーアレンジメント 教室 .. 令和7年2月19日(水)
講師 中村 眞江 先生 10時～12時