

むすび

発行日 令和5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 5,660人
 女性 6,056人
 合計 11,716人
 世帯数 6,328世帯
 (令和5年2月28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



公民館利用についてのお知らせ

- 1 マスクの着用は個人の判断となります。
- 2 公民館での飲食が可能となります。
- 3 基本的な感染防止対策は引き続き行い
 ましょう。

【例】三密(密閉・密集・密接)の回避
 手洗い等の手指の衛生、換気など



地域からのお知らせ まべち川堤防一帯清掃活動

日時 4月15日(土曜日)
 朝6時集合
 ※1時間程活動
 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。
 ※雨天の場合は順延ではなく中止です。

※ゴミ袋は用意します。
 ♡ご協力お願いいたします♡

主催 沼館・城下振興会

ほっとサロンの日程

- 5/26(金) ボッチャ
- 6/30(金) 高齢者支援わがみやぎ
- 7/28(金) 榎谷伸夫氏の方言いっぱい話し
- 10/27(金) 簡単つくりもの
- 11/24(金) カローリング
- 12/22(金) クリスマス会
- 3/22(金) 反省会・カローリング

開催時間 10時~11時30分
 参加費 100円(当日集めます)
 持ち物 ズック・飲み物

※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
 協力 三八城地区民生委員児童委員協議会

移動図書館巡回予定表

毎回水曜日です 10時~10時30分
 4/19・5/24・6/21・7/19・8/23
 9/20・10/25・11/22・12/20
 令和6年1/24・2/21・3/27

【三八城公民館が地域の 交流の場になれるように】

猛威を振るったコロナ第8波も大分
 収まってきました。

令和4年度に予定していた三八城
 公民館の講座もコロナに負けずに、3
 月3日の三八城にこにこ教室用講式
 を最後にすべての講座を実施するこ
 とが出来ました。参加していただい
 た皆様のご協力がなければできま
 せんでした。改めて感謝いたしま
 す。

令和5年度も3講座(63回)を実施
 する予定です。恒例の三八城にこに
 こ教室をはじめ、皆さんが楽しんで
 いただけるような講座を用意してい
 ます。新しい講座もあります。天然
 木シートを使った「天然木アート教
 室」・「墓じまい講座」なども最近話
 題になっているので興味をそそられ
 ます。新しくできた都市道路「沼館
 三日町線」を歩いて美術館に行く講
 座もありますよ。皆さんが参加し
 てくだされば大変うれしです。

最後に公民館での飲食を伴う活
 動や懇親会も可能になりました。
 但し、コロナ対策をして実施してい
 ただければ助かります。

館長 三浦勝美

三八城にこにこ教室 【年間通しての講座】

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。



- 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 令和6年3月は第1金曜日になります。

日程	講師名	内容
4月21日(金)	大塚 利美 先生	開講式・講話「認知症について」・レクリエーション
5月19日(金)	八戸医療生活協同組合	脳検査・脳いきいき教室
6月16日(金)	小田桐 瑞恵 先生	カラーコーディネイトで自分に似合う色を知る
7月21日(金)	小西池 郁子 先生	やさしい体操で体をほぐそう
8月18日(金)	沼田 幸子 先生	楽しくレクリエーションしよう
9月8日(金)	館 功 先生	南部花形組子でコースターを作ろう
10月20日(金)	小笠原 敬子 先生	笑いヨガを体験しよう
11月17日(金)	大塚 利美 先生	楽しくレクリエーションしよう
12月15日(金)	山道 敦子 先生	音楽で心も体もリフレッシュ
1月19日(金)	中村 真由美 先生	長寿体操で元気に長生き
2月16日(金)	沼田 幸子 先生	楽しくレクリエーションしよう
3月1日(金)	高橋 芳久 先生	講話「わの言いたい放題」・閉講式

令和5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 -

すこやか体操 教室

いすに座って貯筋体操
をしよう
日 時/5月8・22日(月)
6月12・26日(月)
13時~15時
講 師/小西池 郁子 先生
持ち物/ズック
汗拭きタオル
飲み物

グラウンドゴルフ 教室

楽しくプレイしよう!
日 時/5月9・16日(火)練習
5月23日(火)大会
10時~12時
場 所/まべち公園
講 師/館長
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

シーグラス 教室

シーグラスでランプシェードを作ろう
日 時/5月11日(木)
10時~12時
講 師/後藤 奈穂子 先生
材料費/1,300円
持ち物/飲み物・手ふき
持ち帰り容器
○見本4月上旬頃

春の寄せ植え教室

カラーリーフを使った
寄せ植え作り
日 時/5月18日(木)
10時~12時
講 師/後藤 奈穂子 先生
材料費/1,500円
持ち物/エプロン・ぼうし・軍手
飲み物・持ち帰り用袋

♡ 子どもチャレンジ講座 ♡

① 母の日のプレゼント 作り 教室

プレゼントを作ろう
日 時/5月13日(土)
10時~12時
講 師/公民館職員
材料費/500円
持ち物/飲み物
募集人数6名
○見本あります

② 子ども工作 教室

-夏休みの宿題に-
時計を作ろう
日 時/7月23日(日)
10時~12時
講 師/鈴木 篤史 先生
材料費/800円
持ち物/エプロン
飲み物
募集人数8名 ○見本5月中旬頃

③ 親子ネット リテラシー講座

親子で考えよう!
楽しくネットと付き合う方法
日 時/7月29日(土)
10時~12時
講 師/藤 加奈子 先生
持ち物/筆記用具
スマホ又はタブレット
募集人数5組(10名)

④ 子ども工作 教室

-夏休みの宿題に-
貯金箱にスイーツデコしよう
日 時/8月6日(日)
10時~12時
講 師/工藤 洋子 先生
材料費/500円
持ち物/エプロン
飲み物
募集人数8名 ○見本6月上旬頃

⑤ 郷土かるた大会 (令和版)

郷土かるたをおぼえよう
日 時/12月2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
注意: 大会のみです。
昼食はありません。
☆お土産があります。

⑥ クリスマスリース 作り教室

松ぼっくりでリースを作ろう
日 時/12月17日(日)
10時~12時
講 師/公民館職員
持ち物/ズック・飲み物
材料費/300円
募集人数6名
○見本10月上旬頃

⑦ お楽しみ会

みんなで楽しく遊びましょう
日 時/令和6年
2月18日(日)
10時~12時
講 師/横山 由美子 先生
参加費/100円
持ち物/ズック・飲み物

子どもチャレンジ講座に参加したお子さんには専用紙にシールを貼ります。シールの枚数によって、最後の「お楽しみ会」の時にプレゼントを渡します。参加をまってます。

- 6 月 -

地域探訪講座

新しい沼館三日町線歩き
美術館へ行こう!
日 時/6月5日(月)
10時出発 ~12時
集合場所/三八城公民館
集合時間/9時45分
講 師/公民館館長
持ち物/飲み物・汗拭きタオル
※歩きやすい服装で! 帽子
※集合時間に遅れないように!
※現地解散になります。

着付け 教室

浴衣の着付けと
帯結びを学ぼう
日 時/6月7・14日(水)
10時~12時
講 師/小平 美津子 先生
持ち物/浴衣一式・飲み物

墓じまい 講座

墓じまいから最新の
ご供養について
日 時/6月8日(木)
10時~12時
講 師/佐々木 博一 先生
持ち物/筆記用具
飲み物

免疫力アップ 講座

ストレッチで自律神経を整える
日 時/6月14日(水)
10時~12時
講 師/山本 直子 先生
持ち物/ヨガマット又は
バスタオル・ズック
汗拭きタオル・飲み物

手芸 教室

カラフルな糸玉で
モビールを作ろう
日 時/6月20・27日(火)
9時30分~
12時30分
講 師/金見 喜久 先生
材料費/600円
持ち物/はさみ・飲み物
手拭きタオル
○見本は4月下旬頃

- 7 月 -

リフォーム 教室

着物を長めのベストに
リフォーム
日 時/7月3・10・24日(月)
9時30分~
12時30分
講 師/佐藤 千鶴子 先生
材料費/300円
持ち物/古布・裁縫道具・
ものさし・布切ハサミ
筆記用具・飲み物
○見本は6月上旬頃

盆踊り 教室

郷土の踊りをおぼえよう
日 時/7月3・10日
24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

編物 教室

モチーフ編みのポシェットを作ろう
日 時/7月6・13日・20日(木)
10時~12時
講 師/小屋敷 ミツ 先生
材料費/750円(1玉)
※毛糸持参OKです
持ち物/かぎ針4号・5号
毛糸用はり・飲み物
○見本あります

免疫力アップ 講座

マッサージで腸を
セルフケア
日 時/7月12日(水)
10時~12時
講 師/堀米 裕子 先生
持ち物/ヨガマット又は
バスタオル
汗拭きタオル
飲み物

ハンドメイド教室

レジンでキーホルダーの飾り
を作ろう
日 時/7月14日(金)
10時~12時
講 師/長塚 佳子 先生
材料費/1,000円
持ち物/エプロン
○見本は5月上旬頃

- 8 月 -

陶芸 教室

オリジナル作品を作ろう
日 時/8月22日(火)
9月12日(火)→(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

天然木アート 教室

天然木のシートを切って
貼って作品作り
日 時/8月30日(水)
10時~12時
講 師/公民館職員
材料費/1,550円
持ち物/はさみ・目打ち・飲み物
絵柄3種類 選んでください。
○見本あります

9月 から 12月 までの 講座

○園芸 教室 .. 9月1日(金)
講師 梅森 敦子 先生 10時~12時

○和紙工芸 教室 .. 9月6日(水)
講師 石井 美由紀 先生 10時~12時

○つまみ細工 教室 .. 9月21・22日(木・金)
講師 関下 千佳子 先生 9時30分~12時30分

○押し絵 教室 9月27日(水)
講師 石井 美由紀 先生 9時30分~12時30分

○スマホ 教室(初級) .. 10月25・26・27日
講師 藤 加奈子 先生 (水・木・金) 10時~12時

○スマホ 教室(中級) .. 11月8・9・10日
講師 藤 加奈子 先生 (水・木・金) 10時~12時

○パワーストーン 教室 .. 11月14日(火)
講師 工藤 洋子 先生 10時~12時

○冬の寄せ植え 教室 11月29日(水)
講師 後藤 奈穂子 先生 10時~12時

○フラワーアレンジメント 教室 .. 12月13日(水)
講師 中村 眞江 先生 10時~12時

作り物の講座から のお願い!

作り物の材料を用意した後のキャンセルは材料代を御負担頂く場合もあります。

よろしくお願いいたします。

