

## 回覧

町内会長さん、班長さん、お忙しいところ恐縮ですが、回覧よろしくお願いいたします。次回は、7月17日頃発行予定となります。

# はなしの広場

題字：河村明見 氏（書道愛好会 講師）

八戸市立大館公民館

八戸市新井田字常光田17-1

電話 25-3331

FAX 32-0515

8:30~17:00

発行 令和8年6月19日

6/6・6/7

## 公民館文化祭 大盛況!!

ありがとう  
ございました!!



### 文化祭無事終わりました!

今年度は初日の土曜日が雨模様となり、来館者が伸び悩むのではと心配されましたが、日曜日は雨もやみ、外でのイベントも行うことができ無事に文化祭を予定通り開催・終了することができました。

準備や後片付けなど、下支えして下さった自主クラブや推進員の皆様方、ボランティアの中高生の皆さん。また作品を提供して下さった保育園・こども園の皆様方、バザーに品物を寄贈して下さった方々、多くの皆様に心より感謝申し上げます。

昨年度は好天に恵まれた半面、2階ホールでの展示や講座等は、暑さの中での活動となり、来館者や展示の担当者の皆様にはつらい面もあったかと思います。今年度は例年よりも気温も下がり、雨は降ったもののすべての活動を館内で行ったこともあって、コンパクトに楽しんでいたけたものと思っております。来館者数が昨年よりやや下回りましたが、無事に2日間の日程を終えることができました。ご来館誠にありがとうございました。

今後は来館された方々のお声も頂戴しながら、さらに多くの皆様に満足していただけるよう、文化祭の在り方を検討していきたいと思っております。

館長 峯 明紀



今年度はタンポポが多く、昨年より2週間早めて草取りを行いました。すでに綿毛の状態で種が飛んでしまったようでした。残念です。しかし、自主クラブや、社会福祉協議会の皆さんの協力ですっかりきれいになりました。ゴミ袋は29袋も出ました。作業して下さった皆さん、本当にお疲れ様でした。6月19日(金)・7月17日(金)・9月5日(土)もよろしくお願いします。

## 草取り御礼!!

5/23



この頃話題とされている「健康寿命」が気になる。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指し、厚生労働省では「健康状態で生活できることが期待される平均期間」と定義されているものです。令和4年の統計では、男性の平均寿命と健康寿命はそれぞれ、81.05歳と72.57歳、女性は87.09歳と75.45歳となっています。女性にかなわないのはいたしかたないのですが、平均寿命との差が約9年も違うことに驚きです。ということは、自分の健康寿命は…あと10年もないんだあ。まだまだやりたいことあるんだけどなあ。健康寿命延ばせないかなあ。

と、そんなわけでこれからの未来について真剣に考えていかなければと思った次第です。もう今さら遅いのではと思うわけでもないのですが、居てもたつてもおられず、ネットやグーグルさんで「ちょこっと」調べてみることに。

まずは食生活。食事の最初に野菜を食べる「先ベジ」、野菜と果物食べてビタミンやミネラル、食物繊維など健康に欠かせない成分を摂取する。高齢者は特に高タンパク質の食事を心がける。それから無理なく会話できる程度の運動。ストレスを味方につけて免疫力や集中力の向上につなげる。加齢と体力不足を防ぐために人とかかわりながら動く等々等々…。あれこれ考えることいっぱい過ぎて、かえってストレス溜まりそうじゃないかあ。

峯 記

館長コラム

## ちょこっと一言

6/14

## 大館地区自主防災会



今年度の防災訓練は、体験等のイベントはありませんでしたが、機材点検・炊き出し訓練の他、災害対策課の浜谷雄生氏が講演を行いました。暑い中ではありましたが、参加した皆様、お疲れ様でした。



6/9

講座報告  
新井田小学校  
共催講座新井田小学校4年生  
歴史看板フィールドワーク

自治振興会  
社会福祉協議会の皆様  
お疲れ様でした！



新田城への道ひばり坂



横町の秋葉様

9ヶ所の歴史看板には自治振興会の皆さんが看板の説明を、小学生の移動の安全確保のために社会福祉協議会の皆様が子ども達を引率してくれました。

## 大館地区社会福祉協議会からのお知らせ

シニア楽楽運動教室

7月15日(水)

10:00~11:30

ひまわりの会

7月28日(火)

10:00~11:30



要予約

子育てサロン

なかよしルーム

7月2日(木)

10:00~11:30

## 7月~8月の講座案内

参加の際は事前の申し込みと材料費のお支払いをお願いします。

※熱中症予防のため、  
水分補給の飲み物は  
各自持参ください。

大館公民館  
25-3331  
＜受付時間＞  
月~金曜日  
9:00~  
17:00

教歴史



南部の馬

7月3日(金)

10:00~12:00

講師：八戸市立図書館 滝尻侑貴氏

名馬の産地だった  
八戸の歴史を紐解く！

詳細に関しては  
新井田小学校から渡る  
大館公民館  
にここにチャレンジ便り  
夏休み特集号で  
ご確認ください！

## 子ども講座

ペットボトルミニ掃除機作り

7月29日(水)

10:00~  
12:00

10人限定

マーフリング  
エコバッグ作り

7月28日(火)

10:00~12:00

12人限定



16人限定

森のめぐみで  
作品作り

8月4日(火)

10:00~11:00

16人限定



ねんどで

ティッシュボックス作り

8月5日(水)

10:00~12:00

サンド  
アート作り

8月19日(水)

10:00~12:00



サンドアート イメージ

## はちのへ電子図書館

電子図書館を利用してみよう

家にいながら図書館を利用できる！

利用の仕方を教えてもらおう！

利用カードをお持ちの方は持ってきていただくと登録できます。期限(5年)が切れた方、カードを持っていない方は本人確認が出来る物を持ってくると利用カードが作れます。

\*本人確認に必要な物  
マイナンバーカード・免許証・保険資格確認証

7月31日(金)

10:00~11:00

講師：八戸市立図書館 下田優樹氏

