

公民館は  
 ★ 生涯の学習の場  
 ★ 仲間づくりの場  
 ★ 地域づくりの場  
 皆さんが  
 支えあっていく施設です

# 下長公民館 だより

発行  
 八戸市立  
 下長公民館  
 八戸市下長一丁目4-9  
 電話&FAX  
 28-8863

## 令和6年 新年祝賀会

### 《下長地区》

日時 1月7日(日)  
 午後1時から3時  
 場所 下長公民館  
 共催 下長地区連合町内会  
 河原木団地連合町内会

### 《高館地区》

日時 1月7日(日)  
 午後4時から  
 場所 高館地区市民センター  
 主催 高館地区連合町内会

※多数のご参加をお待ちしています。

※石堂地区新年かくし芸大会は中止となります。



〜今年を振り返って〜  
 師走の慌ただしい季節となりましたが、皆様には  
 ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。  
 今年も感染対策をする中、たくさんの方が公民館  
 講座に参加して下さいました。また、各自クラブ  
 も盛んに活動し元気な声が響いていました。その中  
 でも、四年ぶりに公民館まつりを開催し、大盛況に  
 終えることができました。これも、皆様の多大なる  
 ご協力の賜物と存じます。  
 残り少なくなつた令和5年度ですが、最後まで誠  
 心誠意取り組んでまいります。皆様もお誘いあわせ  
 のうえご参加いただければ幸いです。職員一同お待  
 ちしております。

## 下長地区防災訓練



11月5日(日)に、下長地区連合町内会による防災訓練が、下長公民館で行われました。八戸市危機管理部防災対策課の地域防災グループリーダー阿部浩喜氏による「津波から命を守るために」の講話をいただいた後、各町内会から避難場所への所要時間の報告が行われました。最後に炊き出し訓練として、各町内から参加された141名全員にカレーライスを提供し、無事終了する事ができました。

## ●公民館からのお願い●

- ★ストーブを使用する時期になりました。使用後は、消し忘れ、元栓の閉め忘れのないように確認をお願いします。暖房料は当日または翌日、もしくは休み明けに忘れずに納めて下さい。ストーブ1台につき1時間130円です。
- ★靴の履き間違いや忘れ物がたびたび見受けられます。今一度確認してからお帰り下さい。
- ★夜間、土日祝日に公民館利用で鍵を借りられる方は、使用時まで大切に保管し、使用後は速やかに返却して下さい。退館時には利用者同志で声を掛け合い、鍵の閉め忘れや警備セット忘れのないようにご注意下さい。

## 年末年始の休館日

12月29日(金) ~  
 1月3日(水)

皆様良いお年を  
 お迎えください♡



## =忘れ物です=

去る11月5日(日)に行われた防災訓練時に、上着とメガネをお忘れになられた方がいらっしゃいます。お心当たりの方は、公民館までご連絡をお願いします。



ベージュの一枚もの、ポケットの中にメガネが入っていました。

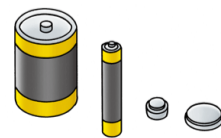
## ご芳志御礼



生花クラブ様  
 いつもありがとうございます  
 ごぞいます

## お知らせ

公民館で電池の回収を開始しています！  
 家庭で使用した乾電池・ボタン電池・小型充電式電池が回収対象になります。  
 (注)セロハンテープなどで絶縁してから入れて下さい。  
 詳しくは公民館へお問い合わせください。







# 1・2月の講座案内



## ストレッチ体操

ストレッチでからだを伸ばそう

日時 1月15日(月) 10時~12時  
 講師 高山 清美先生  
 定員 15名  
 参加費 無料  
 持ち物 ヨガマット・飲み物・上履き  
 締切 1月9日(火)



## 椅子ストレッチ

楽しく、簡単に柔軟性を身につけよう

日時 1月22日(月) 10時~12時  
 講師 小西池 郁子先生  
 定員 15名  
 参加費 無料  
 持ち物 飲み物・上履き  
 締切 1月15日(月)



## 健康教室

「認知症の理解と必要なケア」

日時 2月2日(金) 10時~12時  
 講師 八戸医療生協協同組合  
 定員 15名  
 参加費 無料  
 持ち物 飲み物  
 締切 1月25日(木)



※健康チェックあります!

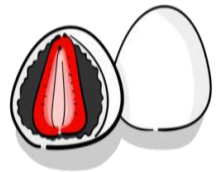
裸足になれるようご準備下さい。

## 料理教室

和菓子作り

いちご大福と練りきりに挑戦してみよう

日時 2月5日(月) 10時~12時  
 講師 (名) 菓子処 丸美屋  
 定員 12名  
 材料費 700円  
 持ち物 エプロン・三角巾  
 持ち帰り容器・ハンドタオル  
 締切 1月25日(木)



## 男の料理

簡単で美味しい料理を作ろう♪

日時 2月8日(木) 10時~13時  
 講師 追切 裕子先生  
 定員 12名  
 材料費 1,000円  
 持ち物 エプロン・三角巾  
 締切 1月29日(月)



=MENU=

- \*馬肉鍋 \*紅しょうがと人参のかき揚げ
- \*酢の物 \*ご飯

## 閉講式

ハーモニカ演奏を鑑賞しよう

日時 2月26日(月) 10時~12時  
 講師 西館 正純先生  
 定員 30名  
 参加費 無料  
 持ち物 飲み物  
 締切 2月14日(水)

下長ハーモニカクラブさんの講師をさせていただきます♪



## 講座申し込みにあたってのお願い

- \*申し込みは電話又は窓口で受付けます。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。結果は締め切り後にご連絡いたします。
- \*参加費は無料ですが、材料費を前もって頂く講座もあります。また、自己都合でキャンセルした場合は、材料費のみを頂く場合がありますのでご了承下さい。
- \*参加される方はできる限り始まりの10分前にお越し下さい。

## わくわくキッズ

未就園児と保護者の集いの場所です。

0歳児でも大丈夫です。子育ての悩み、心配事等、みんなで話してみませんか?メンバーさんから子育てのアドバイスが聞けますよ♪

- \*1月19日 節分の豆まきをしよう
- \*2月16日 ひな祭りをお祝いしよう
- \*3月 8日 フリーマーケット(第2金曜日)
- 各第3金曜日 10時~11時
- 参加費100円(おやつがある時のみ)

申し込み・問い合わせ

TEL 090-4880-9254 (代表 高橋)

来年度の講座について、興味のある事、こんな事をやってみたい、知りたい、勉強したい等ありましたら、職員までお声がけ下さい。また講師として、ご自分のスキルを皆様に伝え知って欲しいという方がいらっしゃいましたら、いつでもご連絡お待ちしております。