回　覧

令和８年　４月　１日　発行　　第２２７号

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

新年度のスタートにあたり

寒かった季節も過ぎ、少しずつ暖かくなってきました。春の訪れ、桜の開花も間もなくです。

令和7年度は、自主クラブ、講座や公民館祭りへの参加者・協力者の皆様とともに充実した１年を送ることができました。館内外の清掃活動や避難訓練への協力もいただきました。7月末の津波警報発令、12月の大地震の際もご理解ご協力をいただき、公民館には被害はあったものの、利用者の皆様の無事、安全・安心が確認できました。特にホールの床の件に関しましては、現状をご理解の上、安全に留意し活動してくださっていることに感謝申し上げます。（苦情や事故、怪我の報告が1件もありません。ありがとうございます）

令和8年度も皆様に喜んでいただける講座を多数企画しました。お誘いあわせの上、ご参加いただければ幸いです。よろしくお願いします。

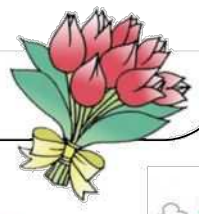
本年度も、生涯学習・情報交換、憩いの場として皆様が集い、学び、楽しんでいただけるよう職員一同努力してまいりますので、変わらぬご支援・ご協力をお願いいたします。

皆様のご来館を心よりお待ちしております。　　下長公民館　職員一同

退任主事あいさつ

地域の皆様には長い間大変お世話になりました。
おかげさまで日々楽しく仕事をすることが出来ました。また、皆様との出会いに心より感謝しております。ありがとうございました。
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

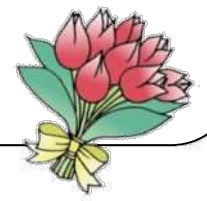
上村　恵子



新任主事あいさつ

４月１日よりお世話になります小原久美子です。
地域の皆様との出会いと交流を大切にしながら一日も早く仕事を覚え、気軽に声をかけていただける存在になりたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

小原久美子



公民館ご利用にあたって

★使用予定日前に部屋の空き状況を確認し、前日までに使用許可申請の手続きをお願いします。
★使用後は元の状態に戻し、清掃をお願いします。ゴミはお持ち帰りください。
★使用場所や時間を守り、前の利用者が退室してから入室して下さい。ストーブ・エアコンの消し忘れがないか確認して下さい。

避難訓練

３月４日（水）１５時から「震度６弱の地震が発生、津波の心配はなし」という想定で避難訓練を行いました。

「公民館職員が自分の役割を理解し、利用者を安全に避難誘導することが出来るようにすること」を訓練の一番の目標としました。

１５時に地震のＣＤを放送で流し、放送の指示に従って揺れが収まるのを安全に待ってもらい、揺れが収まったら職員の指示に従って素早く館外に避難しました。ご協力いただいた自主クラブ、利用者の皆様、ありがとうございました。

夜間・土日祝日ご利用の場合

☆鍵を借りる時は、平日の17時までに受け取りに来て下さい。
☆退館時には、お互いに声を掛け合い、鍵のかけ忘れと警備セット忘れにご注意下さい。
☆館内の消灯、戸締り、使用記録簿の記入をお願いします。
☆市民センター使用時も、公民館からのみの出入りとなります。

ー公民館使用料ー

■**使用料（４時間単位）**
ホール・調理室・・・　１，４９０円
講義室　・・・・・・・　６１０円
■**ガス代（１台に付き１時間）**　７０円
■**ガス給湯器（１時間）**　・・　７０円
■**暖房料（１台に付き１時間）**　１３０円
■**冷房料（１台に付き１時間）**　１３０円

◎申し込みは、３か月前より予約ができます。
◎暖房・冷房料、燃料費は使用後にお支払い下さい。夜間、土日祝日使用の場合は翌日又は週明けのお支払いをお願いします。
◎使用団体によって部屋の使用料が減免になる場合があります。

※詳しくは公民館にお問い合わせ下さい

4月1日(水) 9:30より 受付開始講座

開講式

講　話　『劇的救命』
　　出動！ドクターヘリ
日　時　４月２７日（月）
　　１０時～１２時
講　師　八戸市立市民病院事業管理者
　　今　明秀先生
参加費　無　料
準備の都合上、申込みをお願いします。
お誘い合わせの上お越しください。

スマホ教室Ⅰ・Ⅱ　※４日間参加出来る方

初級から中級（ラインの使い方）まで
日　時　（Ⅰ）5月１１日（月）～１４日（木）
　　１３時３０分～１５時３０分
　　（Ⅱ）6月４日(木)・５日(金)・８日(月)・９日(火)
　　１０時～１２時　　※（Ⅰ・Ⅱ）は
講　師　合同会社　浜と山と　　同じ内容です
定　員　１０名　　参加費　無　料　　締切り
持ち物　スマートフォン・筆記用具　　４月２３日（木）

ハワイアンキルト

プルメリアポーチを作ろう
日　時　５月１８日・２５日・６月１日
　　（各月曜日）　１０時～１２時
講　師　松倉　真由美先生
定　員　８名
材料費　１，５００円
持ち物　しつけ糸・針・はさみ
締切り　５月　７日（木）
※申込み時に色を決めてもらいます

捨て活講座

お財布・アルバムの整理
日　時　５月２０日（水）
　　１０時～１２時
講　師　福井　絵理子先生
定　員　１５名
参加費　無　料
持ち物　筆記用具
締切り　５月　７日（木）

健康づくり栄養講座

老化を防いで身体の中から健康に

日　時　５月２２日（金）
　　１０時～１２時
講　師　明治安田生命保険相互会社
参加費　無　料　　※ベジチェックあり
締切り　５月１４日（木）

健康教室

転倒防止のお話とレクリエーション

日　時　５月２７日（水）　１０時～１２時
講　師　上長・下長地区高齢者支援センターはくじゅ
参加費　無　料　　持ち物　飲み物・上履き
締切り　５月１４日（木）

普通救命講習

AED

熱中症対策と AED の使い方
日　時　６月２日（火）　９時～１２時
講　師　八戸消防署　河原木分署
定　員　２０名　　参加費　無　料
持ち物　上履き・飲み物
※申込み時に生年月日を伺います
締切り　５月２０日（水）

ニュースポーツ

★スカットボール
日　時　６月１２日（金）　１０時～１２時
講　師　大塚　利美先生
定　員　１０名　　参加費　無　料
持ち物　飲み物・上履き・汗拭きタオル
締切り　５月２９日（金）

★卓球バレー
日　時　６月２３日（火）　１０時～１２時
講　師　下村　真也先生
定　員　１２名　　参加費　無　料
持ち物　飲み物・上履き・汗拭きタオル
締切り　５月２９日（金）

代謝アップ教室

ストレッチで体の代謝をあげよう
日　時　５月２９日（金）
　　１３時３０分～１５時３０分
講　師　エスプロモ（株）
参加費　無　料
持ち物　ヨガマット・飲み物
　　上履き・汗拭きタオル
締切り　５月２０日（水）

歴史教室

日　時　６月１８日（木）
　　野村軍記の生い立ち
　　６月２５日（木）
　　奥州街道・八戸街道
　　１３時３０～１５時３０分
講　師　三浦　忠司先生
定　員　１６名　　参加費　無　料
持ち物　筆記用具
締切り　６月１１日（木）

盆踊り教室

いろいろな踊りを覚えよう

日　時　６月２６日・７月３日・１０日（各金曜日）
講　師　源波　フサ先生
持ち物　飲み物・上履き（草履可）・汗拭きタオル
締切り　６月１８日（木）
※当日の参加でも大丈夫です

菱刺し教室

額飾りを作ろう

日　時　６月１５日・２２日・２９日
　　（各月曜日）１０時～１２時
講　師　南部菱刺し西野刺っ娘の会
定　員　８名限定
材料費　１，１００円（額付）
持ち物　糸切りハサミ・めがね（必要な方）
締切り　５月２９日（金）※見本あります

グラウンドゴルフ

日　時　６月１６日（火）１０時～１２時
　　※９時４５分現地集合
場　所　屋内トレーニングセンター
参加費　４００円　（使用料・保険代込み）
　　※前もって徴収いたします
定　員　先着　２０名
締切り　５月２９日（金）
※準備の都合があるので
　　事前にお申込み下さい
道具の貸し出しがあります

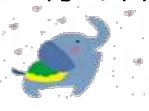
マクラメ編み教室

フラワーハンドストラップ
日　時　７月２日・９日（木）
　　１０時～１２時
講　師　林　　藍先生　　※見本あります
定　員　６名
材料費　１，０００円
持ち物　裁ちばさみ
締切り　６月１８日（木）

子育てサロンわくわくキッズ

0歳児から未就園児の集いの場所です
子育ての悩み、心配事などを皆で話してみませんか？

＊4月17日　端午の節句を祝おう
＊5月15日　成長を記録しよう
＊6月19日　梅雨に負けずに元気に遊ぼう
（下長こども園）
10時～11時（各第3金曜日）



・参加費　100円(おやつ代)
・事前申し込みが必要です(下記の電話へ)
・当日の参加も可能です♪
・熱中症対策のため各自で飲み物を持参してください
・予定は変更になることがあります
申し込み　℡090―2993―1527
天摩　百美子

講座申し込みにあたって

・申し込みは電話又は窓口で受付けします。定員を超えた場合は抽選とさせて頂きます。抽選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。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。
・水分補給の飲み物は各自ご持参ください。

町内会長さん・行政員さん・班長さん・配布ありがとうございます。次回発行は６月上旬予定です。

保存版

令和8年度 下長公民館 年間講座予定

下長公民館
(28) 8863

【４月１日(水)より受付開始講座】

月	日	曜日	講　座　名	時　間			講師
4	27	月	開講式（ドクターヘリのお話）	10:00	～	12:00	今　明秀
5	11～14	月～木	スマホ教室Ⅰ	13:30	～	15:30	（合）浜と山と
5	18・25・6/1	月	ハワイアンキルト	10:00	～	12:00	松倉　真由美
5	20	水	捨て活講座	10:00	～	12:00	福井　絵理子
5	22	金	健康づくり栄養講座	10:00	～	12:00	明治安田生命
5	27	水	健康教室（転倒防止予防）	10:00	～	12:00	はくじゅ
5	29	金	代謝アップ教室	13:30	～	15:30	斉藤　あかね
6	2	火	普通救命教室	9:00	～	12:00	河原木分署
6	4・5・8・9	木･金･月･火	スマホ教室Ⅱ	10:00	～	12:00	（合）浜と山と
6	12	金	ニュースポーツ(スカットボール)	10:00	～	12:00	大塚　利美
6	15・22・29	月	菱刺し教室（額）	10:00	～	12:00	西野刺っ娘の会
6	18・25	木	歴史教室	13:30	～	15:30	三浦　忠司
6	23	火	ニュースポーツ(卓球バレー)	10:00	～	12:00	下村　真也
6	26・7/3・10	金	盆踊り教室	10:00	～	12:00	源波　フサ
7	2・9	木	マクラメ編み教室（ストラップ）	10:00	～	12:00	林　藍

【６月１日(月)より受付開始講座】

月	日	曜日	講　座　名	時　間			講師
7	14	火	カルトナージュ教室（お薬手帳）	9:30	～	12:30	秋村　友光子
7	22	水	健康料理教室	10:00	～	13:00	食生活改善推進協議会
8	28	金	ベンガラ染教室	10:00	～	12:00	渡邉　麻央
9	1・8・15	火	かぎ針編み教室（あみつけがま口）	9:30	～	12:30	木村　まゆみ
9	2	水	糸かけアート（鳳凰）	9:30	～	12:30	関下　千佳子

【８月３日(月)より受付開始講座】

月	日	曜日	講　座　名	時　間			講師
9	7・14	月	ストレッチ体操	10:00	～	12:00	高山　清美
9	10・11	木・金	ステンドグラス教室（おひなさま）	10:00	～	12:00	鳥谷部　敦子
9	18	金	つまみ細工教室	10:00	～	12:00	長塚　佳子
9	29	火	うちカフェ講座	10:00	～	12:00	難波　留依子
10	21	水	椅子ストレッチ	13:30	～	15:30	小西池　郁子
10	28	水	健康料理教室	10:00	～	13:00	食生活改善推進協議会
11	2	月	料理教室（ヘルシースイーツ）	10:00	～	13:00	ｽｲｰﾂ工房 なおママ
11	5	木	和菓子作り(ﾍﾙｼｰみたらし団子)	10:00	～	12:00	冨岡　節子
11	6	金	レジン教室（鏡もち作り）	10:00	～	12:00	長塚　佳子
11	13	金	代謝アップ	13:30	～	15:30	斉藤　あかね
11	15	日	ミニコンサート（マンドリン）	13:30	～	14:30	ﾏﾝﾄﾞﾘﾝｱﾝｻﾝﾌﾞﾙ
11	16	月	健康教室（音楽で認知症予防）	10:00	～	12:00	はくじゅ
11	18	水	タオルストレッチ	10:00	～	12:00	小西池　郁子
11	20・27	金	筆ペン講座（写経）	10:00	～	12:00	三浦　博子

○詳細は公民館だよりでご確認ください。
○材料費は前もって徴収することがありますのでご了承ください。
○定員のある講座は申し込み多数の場合のみ、抽選となります。結果は締め切り後にお知らせいたします。
○都合により中止、または変更となる場合があります。下長公民館だよりをご確認ください。

【１１月２日(月)より受付開始講座】

月	日	曜日	講　座　名	時　間			講師
12	1・8	火	ストップ・ザ・老化（関節ほぐし）	10:00	～	12:00	北向　恵子
12	4	金	料理教室（発酵あんこ）	10:00	～	13:00	堀米　睦子
12	14	月	そば打ち教室	10:00	～	12:00	岩渕　修一
12	21	月	椅子ストレッチ	10:00	～	12:00	小西池　郁子
12	23	水	ミニコンサート（ｸﾘｽﾏｽﾗｲﾌﾞ）	11:00	～	12:00	Lotta　Voices
12	25	金	フラワーアレンジメント	10:00	～	11:00	西村　かず子

【１２月１日(火)より受付開始講座】

月	日	曜日	講　座　名	時　間			講師
1	18・2/1	月	温活ストレッチ	10:00	～	12:00	吉崎　路子
1	22	金	代謝アップ	13:30	～	15:30	斉藤　あかね
1	27	水	玄米みそ作り	10:00	～	12:00	住澤　香苗
2	3	水	和菓子作り（ねり切り）	10:00	～	12:00	お菓子のまぁぶる
2	15	月	閉講式（ピアノとサックス演奏）	10:00	～	12:00	ハルモニア

【子ども講座】

月	日	曜日	講　座　名	時　間			講師
7	27	月	夏休みの工作（キューブライト）	10:00	～	12:00	長塚　佳子
7	31	金	夏休みの工作（タイルコースター）	10:00	～	12:00	祝井澤口　智子
8	3	月	夏休みの工作（子どもレジン）	10:00	～	12:00	秋村　友光子
8	5	水	夏休みの工作（お花のリース）	10:00	～	12:00	相田　優子
8	21	金	夏休みの工作（ﾎﾞﾀﾆｰﾍﾟｲﾝﾃｨﾝｸﾞ）	10:00	～	12:00	福井　絵理子
8	24	月	子ども和菓子教室	10:00	～	12:00	お菓子のまぁぶる
12	5	土	子ども工作（クリスマス飾り）	10:00	～	12:00	相田　優子
1	6・7	水・木	卓球バレー	10:00	～	11:00	下村　真也

公民館協力会との共催事業　　詳細は公民館だよりで！

グラウンドゴルフ　道具は借りられます。初心者大歓迎！

・６月１６日(火)・１０月２０日(火)　１０時～１２時

参加費　４００円　　９時４５分　屋内トレーニングセンター集合

子育てサロン 下長わくわくキッズ 年間スケジュール

乳児～未就学児と保護者の集いの場です。
今年度の予定は下記のとおりです。
当日参加可能！（８月はお休みします）

４／１７・　５／１５・　６／１９・　７／１７・９／１８・１０／１６
１１／２０・１２／１８・　１／１５・　２／１９・３／５

各金曜日　１０時～１１時　参加費　子ども一人１００円

※夏場は各自で飲み物をご持参ください。予定は変更になる場合もあります。