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

―下長公民館まつり開催―

10月10日(土)　10時～14時

作品展示　食堂・フリマ・健康チェック
子どもコーナー等楽しめます

11日(日) 9時45分～14時30分

ステージ発表　自主クラブ、下長こども園、
下長中・たかだて音楽クラブ合同演奏等
もりだくさん！
プログラムは当日発表！

軽食販売・飲食コーナーあり
休憩時間はホールでの飲食もできます

参加者募集！
フリーマーケット
趣味の作品展示

・フリーマーケットに参加する方を募集します。
・趣味の作品（手工芸・陶芸等）を展示してみませんか？
詳しくは公民館までお問い合わせください。
申込み締め切り　9月10日(木)

下長地区６団体合同総会　終了

６月７日（日）に、令和８年度下長地区６団体合同総会が開催され、すべての議案が滞りなく承認され終了しました。
今年度も各団体共に地域のため、住民のため活動してまいります。皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

・・・各団体長のご紹介・・・　（敬称略、順不同）

＊社会福祉協議会	会長	佐々木	勝紀
＊公民館協力会	会長	菊池	高晴
＊連合町内会	会長	佐々木	勝紀
＊防犯協会	会長	後村	秀人
＊交通安全協会下長支部	支部長	本木	良男
＊青少年生活指導協議会	会長	島守	雅義

下長地区福祉芸能大会

７月１２日（日）、下長公民館ホールにおいて第２３回「福祉芸能大会」が行われました。雨で蒸し暑い中でしたが、唄、踊り、楽器演奏、手品等、素晴らしい発表が繰り広げられました。
最後に抽選会も行われ、盛り上がりの中無事に終了しました。

地　域　行　事

【盆踊り大会・夏祭り】
＊石堂町内盆踊り大会・・・・・８／　８（土）石堂６号公園
＊千田町内会夏祭り・・・・・・８／　８（土）長苗代三丁目公園
＊高館ニュータウン５０周年・・８／　９（日）ニュータウン生活館
＊下長町盆踊り大会・・・・・・８／２３（日）下長公民館　ホール
＊河原木団地夏祭り・・・・・・８／２９（土）河原木団地さくら公園

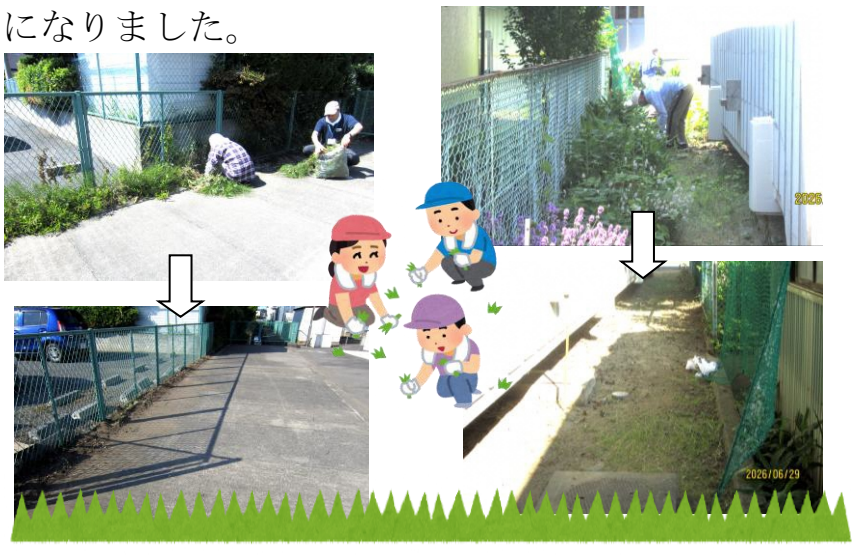
【下長地区体育振興会】
＊区民大運動会・・・・・・・・９／　６（日）下長中学校グラウンド
雨天時は下長中学校体育館
＊グラウンドゴルフ大会・・・・９／２７（日）馬淵川河川敷ゴルフ場
雨天決行！

【高館地区体育振興会】
＊区民大運動会・・・・・・・・９／　６（日）高館小学校校庭

【小田八幡宮例大祭】
＊前夜祭・・・・・・・・・・・９／１２（土）
＊本祭・・・・・・・・・・・・９／１３（日）

草取り　御礼

６月２９日（月）、月～水曜日に活動している自主クラブのみなさんのご協力をいただき公民館まわりの草取りを行いました。強い日差しの中でしたが１７名参加してくださり、すっきりと綺麗になりました。



8月3日(月)より受付開始講座

お願い

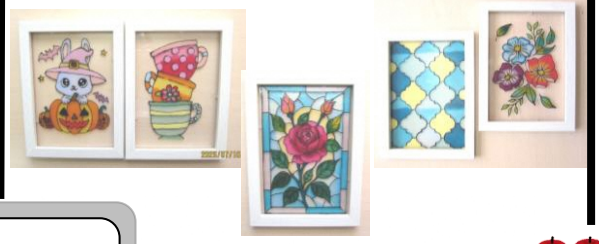
・熱中症対策のため、水分補給の飲み物を忘れないで持って来てください。
・講座開始の１０分前にはご来館くださいますようお願いいたします。

ステンドグラス

～おひな様作り～
日　時　９月１０日（木）
　　９月１１日（金）
　　１０時～１２時
講　師　鳥谷部　敦子 先生
材料費　３，０００円
定　員　８名
締切り　８月２８日（金）

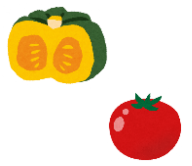
ディンプルアート

～エコな絵の具で色塗り体験～
日　時　９月２９日（火）
　　１０時～１２時
講　師　大野　亜希子 先生
定　員　８名
材料費　１，０００円
持ち物　汚れてもよい服装または
　　エプロン
締切り　９月１４日（月）



健康料理教室

～生涯骨太クッキング～
日　時　１０月２８日（水）
　　１０時～１３時
講　師　食生活改善推進員協議会
材料費　５００円
定　員　１２名
持ち物　エプロン、三角巾
献　立　白い麻婆豆腐
　　かぼちゃとバジルのサラダ
　　トマトとレタスのヘルシー味噌汁
　　抹茶と甘酒のプリン
締切り　１０月１５日（木）



つくる

つまみ細工

～ブローチにも
　　チャームにもなる～
日　時　９月１８日（金）
　　１０時～１２時
講　師　長塚　佳子 先生
材料費　１，０００円
定　員　８名
締切り　９月１０日（木）

レジン教室

～鏡もち作り～
日　時　１１月６日（金）
　　１０時～１２時
講　師　長塚　佳子　先生
材料費　１，０００円
定　員　８名
※完成品は後日受け取りです
締切り　１０月１５日（木）

和菓子作り

～ヘルシーみたらし団子～
　　豆腐と白玉粉で
　　作ります
日　時　１１月５日（木）
　　１０時～１２時
講　師　冨岡　節子　先生
定　員　１２名
材料費　５００円
持ち物　エプロン・三角巾
締切り　１０月１５日（木）

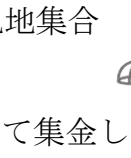
たべる

料理教室

～ヘルシースイーツを
　　作る～
日　時　１１月２日（月）
　　１０時～１３時
講　師　スイーツ工房
　　なおママ
材料費　１，２００円
定　員　１２名
持ち物　エプロン、三角巾
　　手拭きタオル
　　持ち帰り用タッパー
献　立　長芋のブラウニー
　　おあげのみたらし
締切り　１０月１５日（木）

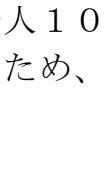
椅子ストレッチ

日　時　１０月２１日（水）
　　１３時３０分～１５時３０分
講　師　小西池　郁子 先生
持ち物　飲み物・上履き
締切り　１０月１５日（木）



ストレッチ体操

ストレッチで体を楽にしよう！
日　時　９月７日・１４日（月）
　　１０時～１２時
講　師　高山　清美 先生
持ち物　ヨガマット・飲み物
　　上履き・汗拭きタオル
締切り　８月２８日（金）



聴く

ミニコンサート

～マンドリンの演奏を聴こう～
日　時　１１月１５日（日）
　　１３時３０分～１４時３０分
講　師　八戸マンドリンアンサンブル

準備の都合上、事前の申し込みをお願いします。

書く

筆ペン講座

～写経に挑戦しよう～
日　時　１１月２０日（金）
　　２７日（金）
　　１０時～１２時
講　師　三浦　博子　先生
参加費　５００円
　　（筆ペン・写経用紙）
定　員　８名
締切り　１０月３０日（金）

健康教室

～音楽で認知症予防～
日　時　１１月１６日（月）
　　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
　　山道　敦子　先生
持ち物　飲み物・上履き
締切り　１０月３０日（金）

うごく

代謝アップ

日　時　１１月１３日（金）
１３時３０分～１５時３０分
講　師　斉藤　あかね　先生
持ち物　ヨガマット・飲み物
締切り　１０月３０日（金）

タオルストレッチ

日　時　１１月１８日（水）
　　１０時～１２時
講　師　小西池　郁子　先生
持ち物　タオル・飲み物
締切り　１０月３０日（金）

グラウンドゴルフ大会

日　時　１０月２０日（火）
　　１０時～１２時
場　所　屋内トレーニングセンター
　　９時４５分現地集合
定　員　先着２５名
参加費　４００円（前もって集金します）
締切り　１０月６日（火）

子育てサロン 下長わくわくキッズ

日　程　９月１８日（金）木の実を使って工作しよう！
　　１０月１６日（金）音や声で遊ぼう！即興ミュージック！
　　１１月２０日（金）スポーツの秋！（下長こども園さんと一緒に楽しく遊ぼう）

参加費　お子様一人１００円（おやつ代）　各金曜日　１０時～１１時
※人数を把握するため、申し込みをお願いします。（当日参加も可能です）
下長わくわくキッズ代表　天摩
TEL　090-2993-1527

町内会長さん・行政員さん・班長さん・回覧ありがとうございます。次回発行は９月上旬号外になります。