

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

第25回 下長公民館まつり 成功にて終了！ありがとうございました！！

10月11日(土)・12日(日)に開催いたしました。
12日(日)は小雨が降ったりもしましたが、食堂とフリーマーケットが復活したこともあり、両日とも大勢の方に来館していただきました。
今年のステージ発表は平田ファミリーに特別出演をお願いし、兄妹の可愛らしい唄と踊りに癒され、承太郎君の三味線演奏に圧倒されました。太極拳や社交ダンスでは観客も一体になった素晴らしいものになりました。また食堂復活もとても喜んでいただきました。
公民館まつりにご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

下長公民館まつり実行委員長 菊池 高晴
下長公民館長 穴戸 義彦



「公民館クイズ」・
「かぼちゃの重さ当て」
多数のご回答ありがとうございました。
公民館クイズの全問正解・・・13名
かぼちゃの重さ・・・・・・・・5.4Kg
残念ながらピッタリ賞はいませんでした。が、近い数字を書いた方12名(62名中)とクイズ全問正解の方13名(46名中)に賞品を差し上げました。
おめでとうございます。

草取り作業、ありがとうございました

10月29日(月)14時より、月・火・水曜日に活動している自主クラブの皆様に公民館周囲の草取りを行っていただきました。小雨が降っている中での活動でしたが13名に参加いただき、あっという間に終了しました。おかげで、さっぱりとして気持ちよく公民館まつりを迎えることができました。どうもありがとうございました。



おめでとうございます

「河原木県営住宅団地自治会
設立50周年」
令和7年11月3日(祝日)、
河原木県営住宅団地自治会設立
50年記念式典および祝う会が、
県営第一町内会集会所で行われ
ました。
式典では日頃の労を労い、8名
の方に感謝状を贈呈しました。

「石堂町内会創立40周年」
令和7年11月16日(日)、
石堂一丁目、二丁目、三丁目町内
会で構成する石堂町内連絡協議
会主催、石堂町内会創立40周年
記念式典・祝賀会が下長公民館で
行われました。
式典では日頃の労を労い、19
名の方に感謝状を贈呈しました。

今後のますますのご発展をお祈りいたします

下長地区防災訓練

11月2日(日)10時より、しもなが安全安心ネットワーク(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、100名程の参加者がありました。

八戸消防署河原木分署第二消防隊長消防司令補 木村大樹様による「住宅火災と防火対策について」の防災講話の後、公民館玄関前で消火器の使い方を実践しました。また、公民館にある発電機二台の試運転を行いました。

最後に炊き出し訓練で、八戸赤十字奉仕団下長分団の皆様に避難用食事としてカレーライスを作っていただき、美味しくいただきました。これからも住宅火災を起こさないように注意して生活しましょう。



公民館利用時のお願い

- ★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、元栓の閉め忘れがないように確認をして下さい。暖房料(1台 1時間 130円)は当日か翌日、もしくは休み明けにお支払い下さい。
- ★夜間・土日祝日に公民館使用で鍵が必要な方は、平日17時まで事務室まで借りに来て下さい。使用後は速やかに返却をお願いします。お帰りの際は使用している他の団体にお声がけしてからお帰りください。

年末年始の休館日

12月29日(月)～1月3日(土)

貸館は行いません

公民館職員は12月27日(土)

～1月4日(日)の間は休みです

良いお年をお迎えください



12月1日受付開始講座



温活ストレッチ

★経路マッサージで

基礎代謝をあげよう★

日時 1月19日・2月2日（月）

10時～12時

講師 吉崎 路子先生

持ち物 上履き・ヨガマット

水分補給の飲み物

締切り 1月13日（火）



椅子ストレッチ

★座ってできる

体操をしよう★

日時 1月26日（月）

10時～12時

講師 小西池 郁子先生

持ち物 上履き・タオル

水分補給の飲み物

締切り 1月13日（火）



私と家族の「そうぞく」講座

★「相続」が「争族」ならないために★

○相続の基本について

○「生前贈与」の有効性

○「争族」回避のポイント

日時 1月23日（金）

10時～12時

講師 明治安田生命保険相互会社

締切り 1月13日（火）



健康料理教室

★ワンコインで健康を考えた料理を作ろう★

栄養士さんのお話もあります。

メニュー

・揚げない油淋鶏 ・きなこプリン

・切り干し大根と水菜のサラダ

・きのこのミルクスープ

日時 1月20日（火）10時～13時

講師 八戸市食生活改善推進員

材料費 500円

定員 12名

持ち物 エプロン・三角巾

マスク・筆記用具：8

締切り 1月13日（火）



玄米みそ作り

★手作りみそを作ろう★

日時 2月4日（水）

10時～12時

講師 山の楽校 住澤 香苗先生

材料費 3,000円

定員 **12名限定**

持ち物 10Kg たる（中ぶた付）

エプロン・三角巾・手拭き

マスク

締切り 1月20日（火）



閉講式

★三味線演奏を聴こう★

日時 2月16日（月）

10時～12時

講師 三味線 赤坂 勉先生

太鼓 木村 万利子先生

締切り 2月9日（月）

※ 演奏を聴くだけではなく、
三味線と太鼓体験も行います。

お誘いあわせの上、

奮ってご参加ください。



こども講座

冬休みの工作

★「スノードーム」を作ろう★

日時 1月8日（木）

10時～12時

材料費 500円

定員 **先着12名**

※12月11日（木）より

受付開始



卓球バレー

★「卓球バレー」で楽しもう★

日時 12月24日（水）

・25日（木）

10時～11時

対象者 しもなが

スマイルキッズ

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16日 節分の豆まきをしよう

＊2月13日 ひな祭りをお祝いしよう

＊3月 6日 「ママとベビーのヨガ」で

体をポカポカにしよう！

各金曜日 10時～11時 当日参加OKです

参加費 お子様1人100円（おやつ代）



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け付けます。定員のある講座は、定員を超える申し込みがあった場合のみ抽選とさせていただきます。抽選結果は締め切り日後にご連絡いたします。

＊参加は無料です。ただし講座によっては材料費がかかります。また、参加が確定してからのキャンセルは材料費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。

＊水分補給のための飲み物は、各自ご持参ください。

来年度の講座を計画する時期となりました。興味のある事、やってみたい事、知りたい事、勉強したい事等ありましたら、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。