

沼ノ端 コミセンだより



令和6年4月1日号

NO.140

苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター

指定管理者

労働者協同組合 ワーカーズコープ・センター事業団

苫小牧市沼ノ端中央4丁目10番16号

TEL 0144-57-5560

FAX 0144-57-5791



雪解けが進み、陽射しも日増しに和らいで春の芽吹きが楽しい季節となりました。地域の方々およびご利用者の皆さまにおかれましては、日頃よりコミセン運営にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。心より感謝を申し上げます。今後とも皆さまに安全・安心してご利用いただける施設づくりを目指し、スタッフ一同いっそう努力を続けてまいります。また、生涯学習講座をはじめ、より多くの皆さまに親しんでいただける、様々な企画を予定しております。ご要望等ございましたらお気軽にお声掛け下さいますようお願い申し上げます。

沼ノ端コミュニティセンター館長

図書コーナーからのお知らせ

沼ノ端の図書室には、2万6000冊もの蔵書があります。また、他館にある本の検索や取り寄せもできます。健康・美容・趣味・旅行など、皆さまの生活に役立つ本がたくさん揃っています。小さいお子様向けの児童書や絵本も沢山ございますので、幅広い年代の方々に楽しんで頂けます。ぜひともご家族皆さままでお越しください。

開館時間9:00~17:00
お休み 12/29~1/3
図書館利用カード発行できます



●毎月開催♪イベント●

☆おはなしくまさん
(参加費:無料)
第4水曜日 10:30~

小さなお子さん向けに絵本の読み聞かせを行っています。手遊びや歌もあります。親子でお気軽にご参加ください。読み聞かせしてくださるボランティアさんも募集中!!(子連れOK!)

☆健康づくり・ふまねっと
(参加費100円)
毎週 水曜日 11:00~12:00

綱を踏まないように「またぎ越す」ことで、週に1回、毎回60分程度の練習を継続的に行う程度でも歩行機能と認知機能の改善効果が期待できます。初心者からでも簡単に参加できます。

スタツフ 募集中

コミセンと一緒に
働きませんか!!

※詳しくはコミセンに問合せください。

コミセンからの重要なお知らせ

証明書取扱所について

証明書取扱所(苫小牧市沼ノ端出張所)は北栄町の“沼ノ端交流センター”に移転しております。お間違えないようお願い申し上げます。ご連絡先:0144-55-0979

当館公式ホームページ

<https://tomakomai-comicen.com/numanohata/>



←QRコードからも見られます。いち早く情報をお伝えできるよう、随時更新しております!

沼ノ端コミュニティセンター利用の御案内

◇会議や趣味の活動など、用途によっていろいろなお部屋をご利用頂けます。電話でのご予約も出来ますので、お気軽にお問い合わせ下さい。(0144-57-5560)

沼ノ端コミュニティセンター使用料金表

部屋名	区分	午前		午後		夜間		1日 9時~21時	
		9時~13時		13時~17時		17時~21時			
		2時間	4時間	2時間	4時間	2時間	4時間		
集会室	使用料	500円	1,000円	650円	1,300円	750円	1,500円	3,200円	
	暖房料	250円	500円	320円	650円	370円	750円	1,600円	
和室・会議室 工芸室・料理室	使用料	350円	700円	500円	1,000円	650円	1,300円	2,600円	
	暖房料	170円	350円	250円	500円	320円	650円	1,300円	
体育館	全面	使用料	1,500円	3,000円	1,950円	3,900円	2,250円	4,500円	9,600円
		暖房料	750円	1,500円	750円	1,500円	750円	1,500円	4,500円
	2/3面	使用料	1,000円	2,000円	1,300円	2,600円	1,500円	3,000円	6,400円
		暖房料	500円	1,000円	500円	1,000円	500円	1,000円	3,000円
	1/3面	使用料	500円	1,000円	650円	1,300円	750円	1,500円	3,200円
		暖房料	250円	500円	250円	500円	250円	500円	1,500円

◆冬期(10月15日から翌年5月15日まで)は使用料に暖房料がかかります。

◆体育館の1面および1面分のコート1面分です。

◆各室の最低使用時間は2時間となります。(奇数2時間単位)

体育館週間利用区分表 沼ノ端コミュニティセンター

曜日	コート	午前9時~午後12時50分	午後1時~午後4時50分	午後5時~午後8時50分
月	A	卓球	卓球	卓球
	B	ミニバレー	卓球	バドミントン
	C	ミニバレー	バドミントン	バドミントン
火	A	卓球	スポンジテニス	SERENO サトウ巧建
	B	バドミントン	スポンジテニス	バドミントン
	C	バドミントン	スポンジテニス	Do Free
水	A	卓球	卓球	沼ノ端ワラース スポンジテニス
	B	バドミントン	スポンジテニス	優至会塚本道場
	C	バドミントン	スポンジテニス	優至会塚本道場
木	A	ミニバレー 卓球木曜会	卓球	沼ノ端剣輪道場
	B	ミニバレー	スポンジテニス	Volcano,B,C
	C	ミニバレー	スポンジテニス	バドミントン Mixトワラース
金	A	卓球	卓球	バドミントン
	B	バドミントン	スポンジテニス	優至会塚本道場
	C	バドミントン	スポンジテニス	優至会塚本道場
土	A	スポンジテニス	卓球	バドミントン
	B	スポンジテニス	バドミントン	バドミントン
	C	苫小牧剣道土曜会	沼ノ端剣輪道場	Do Free
日	A	バドミントン	卓球	バスケット
	B	バドミントン	バドミントン	バスケット
	C	バドミントン	バドミントン	バスケット

※1 一般開放の時に専用利用が入る事もございますので「利用変更案内」をご確認の上、ご利用頂きます様よろしくお願い致します。

※2 体育館の専用利用のお申し込みはご使用日の2週間前の水曜日です。

※ ご不明な点がございましたら、沼ノ端コミセン57-5560までお気軽にお問い合わせくださいませ。

利用料金 大学生・一般:100円 高校生:50円 70歳以上・中学生以下:無料

※70歳以上の方は年齢を確認できる物をご持参ください。

※高校生以下の方は学生証・生徒手帳等の証明できる物をご持参ください。

※上履き・ラケット等の道具をご持参ください。道具の貸出しはございません。



♪ 令和6年度 沼ノ端コミセン前期講座 募集案内 ♪

曜日	講座名・講師	講座内容	日時	持ち物・費用	曜日	講座名・講師	講座内容	日時	持ち物・費用
月	①肩、腰、膝の痛みを和らげるストレッチ 石川博昭	慢性的な痛みには、緩やかに身体を動かして血行を良くする事が有効です。ヨガの呼吸を取り入れて、無理なく身体をほぐしましょう！	6/3・10・17・24 (4回)	ヨガマット、動きやすい服装、足元ははだし 受 1,250 教 なし	木	⑫やさしいスマホ講座 三上由美子	高齢者向けのスマホのline、WiFi、電子マネーの使い方、質問に答える講座です。	6/20・21 (2回)	筆記用具 受 1,000 教 500
	②クラフトで作るトリコットオリジナルゴッドアイ丸カゴ～S&Lサイズ 山田いづみ	コロんとした可愛いフォルムの丸カゴを小さいサイズと大きいサイズでクラフトを使って編みます。	6/3・10・17 (3回)	はさみ、目打ち、筆記用具 受 1,500 教 3,700		土	⑬長く飾れる爽やか夏のリース 小田部真由美	生花やドライになる花を使ってオリジナルな夏らしいリースを作る。	6/29 (1回)
	③初心者から楽しく～ウクレレ講座 根城健	楽譜が読めない人も、楽器に触ったことのない人も、楽しく学べるウクレレ講座です。ウクレレの楽しさを知って、永く続けていきましょう。	6/24 7/1・8・22・29 (5回)	筆記用具、ウクレレ(持っていない人は、初回時に先生が応相談) 受 1,875 教 505	日		⑭四季折々の水引きでつくるブローチとキーホルダー 土田由紀枝	色とりどりの水引きで普段使いもできる花のブローチとキーホルダーを作ります。	7/6・13 (2回)
	④おいしいパン＆お菓子づくり 小野雅美	手づくりだからこそ味わえるアツアツ焼きたてのパンと気軽に楽しくお菓子作りを学びおいしい楽しい時間を過ごしましょう。	6/24 7/1・8 (3回)	筆記用具、タオル2本、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の袋と容器 受 1,875 教 1,425		日	⑮基本の太巻き、細巻き寿司～新漬といちごの大福も一緒に 岩谷みさお	基本の太巻きと細巻きの巻き方から、ちょっとした新漬の作り方、春らしいいちご大福もつくりまします。	5/26 (1回)
⑤賭けない・飲まない・吸わない健康マージャン 島村美美子	知的スポーツとして幅広い年齢層に広く親しまれている健康マージャン。脳トレ&コミュニケーション、健康マージャンを永く人生の趣味として楽しみまします。	5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 (8回)	筆記用具 受 4,000 教 なし	日	⑯(小中学生対象)クラフトでつくるとまチョップキーホルダー 山田いづみ		ピンポン玉を土台にクラフトで、とまチョップの顔のキーホルダーを作ります。	7/28 (1回)	はさみ、目打ち 受 なし 教 1,000
⑥初心者から楽しめるカラオケ講座 美咲じゅん子	発声の基礎から年齢・性別問わず楽しく学ぶカラオケ講座。おなかの底から声を出して、日頃のストレスを分散しましょう。	5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2 (8回)	筆記用具 受 2,720 教 300		<div style="text-align: center;">  <h3><講座の申し込み方法></h3> <p>◆受付期間：4月1日(月)～4月20日(土) 当日消印有効</p> <p>◆対象者：15歳以上の苫小牧市民(市内に勤務する方を含む) ※⑯は小中学生対象(小1～3年生は保護者同伴)</p> <p>◆申込方法：往復はがき(売価126円)の申込み 「往信用」裏(うら)面に ⇒①希望講座名(はがき1枚につき1講座)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥性別 「返信用」表(おもて)面に ⇒①住所②氏名を記入し、沼ノ端コミュニティセンターに郵送してください。 ：沼ノ端コミセンの窓口での申込み 受講通知発送用として63円の官製はがきの表面に、受講者の住所・氏名をご記入の上ご持参ください。 ※窓口での申込受付時間は9:00～17:00になります。</p> <p>◆受講決定：応募者多数の場合は抽選で決定し、結果を通知。(申込み人数が少ない講座は中止の可能性あり)</p> <p>◆その他：受講料・教材費の納入方法については、受講決定通知でお知らせします。</p> <p style="text-align: center;">※駐車台数に限りがありますので、バスを利用するか車の乗り合わせにご協力ください。</p> <p style="text-align: right;">♡お申込み・お問い合わせ先： 苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター 〒059-1305 苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16 ☎ 0144-57-5560</p>   </div>				
水	⑦土の手触りを楽しむ陶芸講座 服部栄子	初めての方も基礎からじっくり楽しめる陶芸講座。土の温もりや手触りを感じながら日常使う器をひとつひとつ手づくりします。	5/15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10・17 (10回)	エプロン、ビニール袋、雑巾 受 5,000 教 5,000	木	⑨革小物～バッグにかけれるミニポーチ&コンパクト財布 大山美由希	好みの色を選んで小物も入れてバッグにもかけれるミニポーチとカードも入るコンパクトな財布を作ります。	5/16・30 (2回)	ウエットティッシュ、カッター、カッター版、裁ほう上手(手芸用ボンド)、目打ち、金定規 受 1,250 教 3,300
	⑧骨盤トレーニング&顔首整体講座 野呂健太	からだのベースである骨盤まわりのトレーニングと顔首をゆるめて全身のほぐれを体感していただけます。	5/15・22・29 6/5・12・19・26 7/3 (8回)	ヨガマット又は大判バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料 受 1,360 教 なし		⑩シェイプアップピラティス 山下千鶴	ピラティスで体幹シェイプアップ! 普段は使わない筋肉を使うことでキレイで健康的な身体づくりを目指しましょう。	5/16・23・30 6/6・13・20・27 7/4 (8回)	動きやすい服装、ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給用飲料 受 2,000 教 なし
木	⑪縫わないちりめん細工～金魚の吊るしと可愛いミツバチ又はくまのハチのストラップ 尾引保彦	ちりめんと発泡スチロールで縫わないで夏らしい金魚の吊るし飾りと可愛いらしいミツバチくまのハチのストラップを作ります。	7/4・11 (2回)	なし 受 2,000 教 1,500					