

沼ノ端



苦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  
苦小牧市沼ノ端中央4-10-16  
TEL 0144-57-5560  
FAX 0144-57-5791

# コミセンだより

令和6年10月26日(土)・27日(日)の両日

## 『第28回沼ノ端コミセンまつり・6町内会合同文化祭』 を開催致します！

### ご挨拶

日頃より、沼ノ端コミセン事業に対し、地域の皆様をはじめ、コミセンご利用の皆様方の特段のご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

さて、「第29回沼ノ端コミセンまつり・6町内会合同文化祭」を10月26日・27日の2日間で開催いたします。

つきましては、当日は、コミセンをご利用いただいています各サークル・各教室の皆様方の日ごろの取り組みの成果の発表の場として、地域の皆様方には、日頃趣味の世界や玄人並みの作品の発表の場として、地域の多くの皆様方にご披露いただき地域文化の発展と地域交流の場となりますよう皆様方の参加・出店をお待ちしております。

最後に地域の皆様方には、当日ご来場いただき、「コミセンまつり・合同文化祭」を盛り上げていただきます様お願い申し上げます。スタッフ一同、ホールにて売店を開催し皆様方のご来場をお待ちしています。よろしく願いいたします。

第29回沼ノ端コミセンまつり・6町内会合同文化祭実行委員会  
実行委員長 竹田 秀泰 (沼ノ端中央町内会 会長)

## 作品展示・ステージ発表・各種大会

の参加者を募集します！

◇作品展示◇ステージ発表◇カラオケ発表◇各種体育大会◇囲碁・麻雀大会◇

コミセン利用の皆様、サークルの皆様、地域にお住まいの皆様、日頃一生懸命取り組んだ成果を披露する、年に一度の絶好のチャンスです！参加の申し込みはコミセン窓口までお越しください。皆様のご応募をお待ちしています！

参加募集行事	開催日程		会場	一般参加申込期日
スポンジテニス大会	10月12日(土)9:00～		体育館	9月28日まで
	※開始30分前までにお集まりください			
バドミントン大会	10月12日(土)13:00～		体育館	9月28日まで
	※開始30分前までにお集まりください			
ミニバレーボール大会	10月13日(日)9:00～		体育館	9月29日まで
	※開始30分前までにお集まりください			
卓球大会	10月13日(日)13:30～		体育館	9月29日まで
	※開始30分前までにお集まりください			
作品展示発表	10月26日(土) 10:00～	10月27日(日) 10:00～	館内	9月12日まで
	※作品搬入は、10月25日(金)10:00～15:00、搬出は10月27日(日)ステージ発表終了後			
ステージ発表	10月26日(土) 午後から	10月27日(日) 10:00～16:00	体育館特設ステージ	9月12日まで
	※出場の30分前までにお集まりください。発表時間は20分以内です。			
カラオケ発表	10月26日(土)17:30～		体育館特設ステージ	9月13日まで
	※開始30分前までにお集まりください。			
囲碁大会	10月14日(月祝)13:00～		和室 はくちょう	10月3日まで
	※開始30分前までにお集まりください			
麻雀大会	10月13日(日)9:00～		和室 ななかまど	10月3日まで
	※開始30分前までにお集まりください			

・参加内容の詳細については、コミセン事務局にお問い合わせ下さい。☎57-5560



# 9月からのイベント



## 『憩いのサロン、カレーなる食堂』

9月29日(日) 12:00~

カレーなる食堂があります！  
みんなで楽しくカレーを食べましょう！  
(大人300円、中学生以下無料)



9月から

## 『ぬまっこひろば』

第2週、第4週 水曜日  
9:00~13:00

体育館のB.C面を無料開放します！  
(低学年以下のお子様限定、  
未就学児は保護者同伴に限ります)



## 『オータムフェスタ』

コミセンロビーを秋の景色に！

開催場所：ロビー 9月~

ロビーの壁の秋景色に！

秋と言えば食欲、芸術、スポーツ！  
みんながイメージする秋の絵や言葉  
ぬりえ折り紙などでいっぱいにして  
”大好き”を实らせましょう！



## ふまねつと (定期)

(参加費100円)

毎週 水曜日

11:00~12:00

ふまねつと運動は介護予防や  
認知症予防に効果があります。  
誰でも参加できますので  
皆様是非遊びにきてください！



## 図書コーナーからのお知らせ

「おはなしくまさん」の読み聞かせ

日時：毎月第4水曜日10:30~

はすかつぶ・はなしょうぶ(和室)にて  
小さいお子様向けに行っています。

◎中央図書館や他のコミセンで借りた  
本の返却ができます。24時間返却OK  
(玄関に返却ポストあり)

☆図書館利用カードを発行できます  
(身分証明書が必要です)

◇開館時間9時~17時  
(土日祝日も営業)

お休み12/29~1/3



## スタッフ募集中

コミセンと一緒に  
働きませんか！？

◎ 図書スタッフ

◎ 事務スタッフ



※詳しくはコミセンに問合せください。



# 令和6年度 沼ノ端コミセン後期講座 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クラフトでつくるトイレト ペーパーが2個入るBOX	クラフトバンドを使って平編みで蓋つきの トイレトペーパーが2個入るボックス を作ります。	11/11・18・25 (3回)	はさみ、洗濯バサミ10個くらい、 速乾木工用ボンド、目打ち、 メジャー、筆記用具	金	⑫家庭にある道具でできる そば打ち講座	家庭にある道具で手軽にできるそば打 ち講座です。今年の年末は、自分で 打った年越しそばを楽しんで新年を迎 えませんか。	11/8・15・22・29 (4回)	タオル、おしぼり、エプロンか 前掛け、パンダナ、蓋つきの箱 (20cm×30cm)	
	山田いづみ	10:00～12:00	受 1,500 教 800	根城健		18:30～20:00	受 1,500 教 5,000			
火	②賭けない・飲まない・吸わない 健康マージャン	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ょ う。	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 (8回)	筆記用具	土	⑬シャボンフラワーで作る 赤い薔薇のクリスマスツリー	石鹸で出来ている花(シャボンフラ ワー)を今回は赤い薔薇を使ってクリ スマスツリーになるようアレンジしまし ます。	11/16 (1回)	はさみ	
	島村美英子	13:00～15:00	受 4,000 教 なし	小田部真由美		10:00～12:00	受 500 教 2,500			
	③初心者から楽しめるカラオケ 講座	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、日頃のストレスを発散しま しょう。	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 (8回)	筆記用具		⑭親子で一緒にクリスマスケーキ をつくらう	親子で一緒にスポンジを焼いて飾りつ けをしオリジナルなクリスマスケーキを 作ります。	12/7 (1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、子供用 上靴	
	美咲じゅん子	13:30～15:30	受 2,720 教 300	小野雅美		9:30～12:00	受 680 教 1,120			
④たのしいお菓子づくり～ スイーツ&クリスマスケーキ	自分でも楽しみたいお菓子づくり。気軽 にたのしくお菓子づくりの基本を学び、 最終日にはオリジナルクリスマスケー キを作ります。	11/26 12/3・10 (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	⑮四季折々の水引きでつくる 新春飾り～新年へ向けて…	色とりどりの水引きを色々な結び方で 飾りを作り、造花と一緒に新春の飾り として組み立てます。お正月が終わって も縁起物として飾れます。	12/14 (1回)	なし			
小野雅美	9:30～12:00	受 1,875 教 1,425	土田由紀枝	10:00～12:30	受 625 教 1,075					
水	⑤土の手触りを楽しむ陶芸講座	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。	10/9・16・23・30 11/6・13・20 (7回)	エプロン、ビニール袋、雑巾	日	⑯季節の野菜で手早く漬けて 食卓に～ ご飯と具だくさんの汁物で満腹！	夏から秋にかけての野菜で簡単漬 け物と具だくさんの汁物をつくって、ご 飯と一緒に食べます。先生のデモ中心 の講座です。	10/6 (1回)	エプロン、三角巾、布巾、筆記用 具	
	服部栄子	10:00～12:00	受 3,500 教 3,500	岩谷みさお		10:00～13:00	受 750 教 1,550			
⑥徹底的に肩こりをとる!!ほぐしと トレーニング	肩こりを専門的にほぐしていきます。 すぐに凝りがもどらないためのトレ ニングを行います。頭痛や眼の疲れでお 悩みの方むけの講座です。	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 (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	<p><b>&lt;講座の申し込み方法&gt;</b></p> <p>◆受付期間：9月1日(日)～9月15日(日)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)</p> <p>※⑭は幼児以上。</p> <p>◆申込方法：往復はがき(売価126円)の申込み</p> <p>「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</p> <p>「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。</p> <p>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>※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>♡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>						
野呂健太	19:15～20:15	受 1,360 教 なし								
木	⑦始めてみよう! ダンスフィットネス…ZUMBA!!	ラテン系リズムとダンスを融合させたダ ンスフィットネスZUMBA。スロー&ア ップテンポの曲に合わせて楽しく踊り、有 効的に脂肪燃焼力アップ!	10/10・17・31 11/7・14・21 (6回)							動きやすい服装、運動靴、 タオル、水分補給用飲料
	岩谷みさお	18:15～19:00	受 1,125 教 なし							
	⑧シェイプアップピラティス	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。	10/17・31 11/7・14・21・28 12/5・12 (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
	山下千鶴	18:30～19:30	受 2,000 教 なし							
	⑨屋下がりのまったりyoga	スキマ時間に身体を動かして心と身体 をスッキリさせませんか?	11/7・14・21・28 (4回)							ヨガマット、動きやすい服装、足元 ははだし
石川博昭	15:15～16:30	受 1,250 教 なし								
⑩革小物～バッグにかけれる マルチポーチ	好みの色を選んで何でも入れられて、 バッグにもかけれるポーチをオリジナ ルな革でつくります。	11/14・28 (2回)	裁ほう上手(手芸用ボンド)、目打 ち、糸切バサミ、ペンチ、ウエツト ティッシュ、カッター(大)、カッター 版、金定規15cm、							
大山美由希	10:00～12:30	受 1,250 教 3,600								
⑪縫わないちりめん細工～ かわいいおひなさま	ちりめんと発泡スチロールで縫わずに 簡単に可愛いおひなさまを作ります。	1/23 1/30 (2回)	なし							
尾引保彦	10:00～12:00	受 2,000 教 2,000								

