

沼ノ端 コミセンだより



令和4年9月1日号

No.136

苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター
指定管理者 NPO法人ワーカーズコープ
苫小牧市沼ノ端中央4-10-16
TEL 0144-57-5560
FAX 0144-57-5791

地域の皆さまにおかれましては、常日頃より沼ノ端コミュニティセンターをご利用いただき心より感謝申し上げます。

例年であればこの『コミセンだより9月1日号』では、コミセンまつりについてのご案内をしておりますが、新型コロナウイルス感染状況が一向に収まる様子のないことから、「沼ノ端コミセンまつり・6町内会合同文化祭」の開催については、今年も見送りとさせていただきますこととなりました。

多くの皆さまにご参加をいただき、地域のまつりとして楽しみにしておられたとは思いますが、実行委員会としても苦渋の決断でございました。公共施設において利用者皆さまの安全を鑑みてのこととして、ご理解下さいますようよろしくお願いいたします。

当館では、日ごろ活動をされているサークルの皆さまの発表の場として、作品展示等のみの実施を予定しております。状況を見守りつつ準備を進め、企画内容等の詳細が決まり次第ポスター等を通じて皆さまにお伝えいたしますので、何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター
館長 守山 聖子

★コミセンからのお願い★

コミセンにお越しの際は、新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用のご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

併せて、入館の際は、手指消毒の励行もお願いいたします。



沼ノ端コミュニティセンターイベントのご案内

『オータムフェスタ』
コミセンロビーを秋の景色に！ 9月末～ 開催場所：ロビー
ロビーの壁の秋景色！秋と言えば食欲、芸術、スポーツ、そしてハロウィンも！！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！



『目指せ！沼コミマスター』
たくさんコミセンのイベントに参加して、沼コミマスターになろう！
6月～来年1月までのいろいろなイベントに参加してスタンプをgetしよう！！
開催終了後、プレゼントを用意しています。



☆定期開催イベント『ふまねっと』☆
毎週 水曜日 11:00～12:00 参加費 100円
ふまねっと運動は介護予防や認知症予防に効果があります。どなたでも参加できますので皆様是非、遊びに来てくださいね！
簡単な運動で間違えるからこそその脳の活性化健康づくり、友達づくり、みんなで楽しく♪ふまねっと♪一度体験に来ませんか？

図書コーナーからのお知らせ

沼ノ端の図書コーナーには、2万6千冊の蔵書がございます。
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、あなたの生活に役立つ本がたくさん揃っています。皆さま是非お立ち寄りくださいね！「絵本のとびら」の受付もしています(#^.^#)
◎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◇



ボランティアさん、募集中です！！

おはなしくまさんの読み聞かせ

日時：第4木曜日10時30分～
会議室Aにて
小さいお子さんに向けて行っています。



- ※ 読み聞かせをしてくれる方を募集中です。お子様連れのボランティアさんいらっしゃいますので、まずは遊びに来てくださいね！
- ※ 日程は変更になる場合があります。



募集中

コミセンと一緒に
働きませんか！！

- ◎ 事務スタッフ
- ◎ 設備スタッフ

※詳しくはコミセンに問合せください。

ひまわりの絆プロジェクト

一昨年より、当館敷地内でスタートした「ひまわりの絆プロジェクト」。今年も、正面玄関わきの花壇ではひまわりがすくすくと成長しています。
沼ノ端コミセンをはじめとして、昨年からは市内のコミセンでも植えられています。

「ひまわりの絆プロジェクト」は、平成23年に京都府内において交通事故で亡くなった東陽大(あずまはると)君(当時4歳)が生きた証と、ご遺族の交通事故根絶への強い願いが込められたひまわりを、全国に咲かせようと始まりました。
交通事故によって悲しい思いをする人がいなくなる社会を願ってひまわりの成長を見守っていただければと思います。



♪令和4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クラフトで作る四つたたみ編みのマイバスケット～縦28cm横38cm幅18cm 山田 いづみ	クラフトバンドの四つたたみ編みで縦28cm横38cm幅18cmの大きめのバスケットをつくりまします。	11/14・21・28 (月・3回) 10:00～12:00	はさみ、木工用ボンド、筆記用具、ウェットティッシュ、メジャー、目打ち 受 1,500 教 1,600	水	⑨土の手触りを楽しむ陶芸講座 服部 栄子	はじ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つくりまします。	10/12・19・26 11/2・9・16・30 (水・7回) 10:00～12:00	エプロン、ビニール袋、雑巾 受 3,500 教 3,000
	②はじめてのスパイス使い～冬の養生食 蛭澤 園子	スパイス初心者の方でも取り入れやすい冬におすすめのスパイスを取り上げて、効能や普段使いできるレシピをご紹介します。	11/28・12/12 (月・2回) 10:00～12:00	筆記用具、布巾2枚、エプロン、三角巾 受 1,000 教 1,600		⑩初めての子どもハワイアンフラ 寺端 春菜	子ども(4～9歳ぐらい)を対象に、ハワイアンの楽しい音楽に合わせて踊ります。初めての方大歓迎です。	10/12 (水・1回) 15:30～16:30	汗拭きタオル、水分補給用飲料 受 なし 教 1,000
火	③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。	10/11・18・25 11/1・8・15・22・29 (火・8回) 13:00～15:00	筆記用具 受 4,000 教 なし	木	⑪腰まわりスッキリ！余肉撲滅トレーニング 野呂 健太	腰まわり・お腹周りを、鍛えながら整えて、見た目も中身もスッキリまします！	10/12・19・26 11/2・9・16・30 12/7 (水・8回) 19:15～20:15	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
	④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、日頃のストレスを発散まします。	10/11・18・25 11/1・8・15・22・29 (火・8回) 13:30～15:30	筆記用具 受 2,720 教 300		⑫おしゃれ革小物～直径5cmのあじさいボール&7cmの革のスニーカー 大山 美由希	お好みの色を選んで、コロンとしたかわいいうあじさいボールとおしゃれな革のスニーカーのオリジナルの革小物をつくりまします。	11/10・24 (木・2回) 10:00～12:30	さいほう上手(チューブ)、ウェットティッシュ、ペンチ、カッター(新品の刃)、目打ち、あればドライヤー、カッター板 受 1,250 教 2,750
	⑤一日の身体と心を癒すストレッチ 石川 博昭	一日がんばった身体と心を緩めて、心地よいリラックスタイムにまします。	10/11・18・25 11/1 (火・4回) 18:00～19:00	ヨガマット、動きやすい服装、足元ははだし 受 1,000 教 なし	⑬家族に想いを伝える～エンディングノート書き方セミナー 中瀬 信一	終活は元気な今こそ始め時です。自分の残りの人生を有意義に生きていけるように、そして家族に想いを伝えるためにエンディングノートの書き方をまします。	11/17 (木・1回) 10:00～12:00	筆記用具 受 500 教 500	
	⑥初心者の方から～初めての中国語・旅行編 じんどう いのり	初めての方にもわかりやすい中国語講座。今回は、旅行で使える中国語を中心にまします。	10/18・25 11/1・8・15・22 (火・6回) 9:30～10:30	筆記用具 受 1,500 教 300	金	⑭やさしい手話を学ぼう 苫小牧聴力障害者協会	話し言葉に方言があるように、手話にもいろいろな表現があります。指文字・身振り表現などから挨拶・日常会話と、毎日の生活で楽しく使える手話をまします。	10/14・21 11/4・11・18・25 12/2・9 (金・8回) 19:00～20:30	筆記用具 受 3,000 教 なし
⑦小中学生対象)Let's DANCE～初めてのヒップホップ Nonoka	小中学生対象の初心者向けヒップホップダンス講座。リズム・ステップなどダンスの基本をしっかり学び、楽しく覚えてダンスを好きになりまします。	10/18・25 11/1・8 (火・4回) 17:45～18:45	動きやすい服装、運動靴、タオル、水分補給用飲料 受 なし 教 500	⑮家庭にある道具のできるそば打ち講座 根城 健		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しますか。	11/4・11・18・25 12/2 (金・5回) 18:30～20:00	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) 受 1,875 教 5,125	
土	⑧たのしいお菓子づくり～スイーツ&クリスマスケーキ 小野 雅美	自宅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。	11/22・29 12/6 (火・3回) 9:30～12:00	筆記用具、タオル2本、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の容器 受 1,875 教 1,425	日	⑯直径20cmの秋色あじさいリース 小田部 真由美	花色の濃淡を活かしたあじさいのリースをつくりまします。生花からドライフラワーへの変化も楽しめまします。	10/8 (土・1回) 10:00～12:00	花ばさみ 受 500 教 2,500
	⑩Girls DANCE～JAZZ FUNK! Nonoka	激しい中にも女性らしい動きのある「ジャズファンク」。ダンスで気持ちよい汗を流まします！	11/5・12・19・26 (土・4回) 19:30～20:30	動きやすい服装、運動靴、タオル、水分補給用飲料 受 1,000 教 500		⑰寒い季節にぴったり！あったか手づくり包子パーガー&おいしい中華のおそうざい 岩谷 みさお	蒸してつくるあったか包子にチャーシューをはさんだ包子パーガーと手軽でおいしい中華のおそうざいをつくりまします。	11/13(日・1回) 10:00～13:00	筆記用具、布巾2枚、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の袋 受 750 教 1,000

<講座の申し込み方法>

- ◆受付期間：9月1日(木)～9月16日(金) 当日消印有効
- ◆対象者：15歳以上の苫小牧市民(市内に勤務する方を含む) ※⑦は小中学生対象、⑩は年中～小3対象、いずれも保護者同伴
- ◆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。
(受付時間9:00～17:00)
- ◆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)
- ◆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まします。
※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。
- ◆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

