

三条市  
公式 LINE は  
こちら



令和 8 年 6 月 1 日号 (第 195 号)

# 三条東公民館だより

三条東公民館 〒955-0046 三条市興野 1 丁目13番70号  
Tel : 0256-35-1200 Fax : 0256-35-1180  
E-mail : higashic@city.sanjo.niigata.jp

他地区の  
公民館だよりは  
こちら(市 HP)



市民ゼミ

## はじめてのマインドフルネス

7月27日(月) 13:30~15:30 三条東公民館 多目的ホール1にて

「マインドフルネス」を知っていますか？

マインドフルネスは仏教用語で「正念(しょうねん)」にあたります。過去や未来の雑念を取り去り、執着を離れて「ありのままの現在」に意識を向ける、脳と心のトレーニングです。心理療法として医療分野でも用いられます。

この講座では、自己分析と「マインドフルネス瞑想」を実践します。まずは体験してみませんか？頑固なストレスを解き放つコツ、皆で学んでいきましょう♪

定員：10人(定員を超えた場合は抽選します)

受講料：500円(資料代)

講師：OFFICE INADA 代表 稲田裕希雄さん

申込み：7月9日(木)までに三条東公民館へどうぞ！



市民ゼミ

## スマートホーム 初心者講習会

7月26日(日)

10:00~12:00 三条東公民館 会議室にて

スマートホームおじさんと  
いっしょにやってみよう！

「〇〇、テレビつけて！」機械に呼びかける場面を見たことはありませんか？スマートホームは、スマートスピーカーという機械を使用し、家電操作やカーテン開閉等の遠隔・自動操作を可能とする仕組みです。今回は機械を持ち込み、スマートホームを実際に体験します。受講無料、お気軽にお申込みください★

定員：10人(定員を超えた場合は抽選します)

持ち物：ご自分のスマートフォン

★アプリダウンロードの為にアカウントとパスワードを必ずご確認のうえ参加してください。(当日 Alexa アプリをスマホにインストールします)

講師：有限会社銀座堂 社会福祉士事務所

介護福祉士・社会福祉士/IT コーディネータ

藤川成康さん

申込み：7月9日(木)までに三条東公民館へどうぞ！



東っ子ひろば

# キラキラ&ぱっくり

## レジンで半球キーホルダーを作ろう！

8月11日(火・祝) 10:00~12:00

宝石みたいなステキなキーホルダーが作れるよ。  
しあがりはブルンとうるツヤ、とってもキュート！

スキな色で、推し色で…アナタは何色にする？♪

対象：主に一ノ木戸小学校の小学生

(定員に余裕があれば他校も受付ます)

定員：20人(定員を超えた場合は抽選します)

参加費：1,000円(材料代)

講師：レジン&グルーデコアクセサリ- Sophia.

五十嵐優子さん

お申込：7月23日(木)までに三条東公民館へどうぞ！



## アメリロ駆除剤を散布します

6月16日(火) 8:30~10:00

雨天時は6月24日(水)

上記日時、三条東公民館敷地内の駐車場にてアメリカシロヒトリ駆除剤を散布しますので、ご注意ください。

## ポプラシアター

7月24日(金) 13:30~15:20

「はだしのゲン」

三条東公民館

多目的ホール2にて



舞台は昭和20年、太平洋戦争末期の広島。国民学校2年の元気な少年「ゲン」。父は反戦家で「非国民」と呼ばれ、一家は周囲から冷たい扱いを受けて虐められていた。

8月6日、広島に原爆が投下される。登校中のゲンは、塙の陰で運良く助かる。変わり果てた町を目の当たりにしたゲンは、急いで自宅に駆け戻るが…。戦争と原爆の悲惨を描いた名作漫画の実写版。主演：三國連太郎、左幸子

入場無料、申込不要。お気軽にどうぞ。

## 二中校区食推といっしょに！

## 五目おこわ & おこわ団子を作りました



6月23日(火) 9:00~12:00

サンファーム三条にて

五目おこわ2~3人分、おこわ団子6個を作ります。完成したものはお持ち帰りいただけます！

定員：5人(先着順)

参加費：1,200円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込み：6月15日(月)まで、

二中校区食推役員の

山本までお願いします。

(電話 090-2882-0680)



## おはようラジオ体操

平日 8:35 からラジオ体操開催中！

申込不要、どなたでもお気軽にどうぞ。

会場：三条東公民館 駐車場(雨天時ロビー)

## 6月のお休み

6	7	10	13	14	16	20	21
土	日	水	土	日	火	土	日
22	23	24	25	27	28	30	
月	火	水	木	土	日	火	