

三条市
公式 LINE は
こちら



令和8年7月1日号 (第196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)



みのり大学

回	日時	内容	講師
1	9月17日(木) 10:00~11:30	災害と妖怪	新潟妖怪研究所 所長 高橋 郁丸 さん
2	10月15日(木) 10:00~11:30	新潟県立歴史博物館事業出前講座 ストーンサークルを見る	新潟県立歴史博物館 専門研究員 宮尾 亨 さん
3	11月19日(木) 10:00~11:30	食からはじめる! 免疫カアップとフレイル予防	水野内科クリニック理事 分子栄養カウンセラー&看護師 水野 ゆかり さん
4	12月17日(木) 10:00~11:30	歌とピアノの音楽会	ソプラノ 坂井 真子 さん ピアノ 品田 真彦 さん

三条東公民館 多目的ホール2にて 受講無料

今年も「みのり大学」開講します。皆で楽しく学習しましょう!

対象：主に60歳以上で、全講座に出席できる方(定員を超えた場合は東地区住民優先)

定員：40人(定員を超えた場合は抽選します)

申込み：8月27日(木)までに三条東公民館へどうぞ!

市民ゼミ

はじめてのマインドフルネス

8月24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：8月6日(木)までに

三条東公民館へどうぞ!



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

太平洋戦争末期。広島少年「ゲン」の父は反戦家。非国民と呼ばれて一家は周囲から冷たい扱いを受けていた。8月6日、原爆投下の日。塀の陰にいて助かったゲンは、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。

初心者さんのための

やさしいスマホ相談

基本の「き」からはじめよう!

9月25日(金)

三条東公民館 会議室にて

夏編

初めてスマホを使う方、使い方に自信がない方のための教室です。
写真の撮り方・簡単なメッセージの送り方・文字の大きさの設定など、基本的な使い方をマンツーマンで教えます。
難しい専門用語や複雑な操作は扱いません。安心してご参加ください。
受講無料です!お気軽にどうぞ。

おひとり45分の「時間予約制」です。

←お申込み時に左表から希望時間帯を教えてください。

対象：成人(定員を超えた場合は東地区住民優先)
定員：14人(2人×7回)(定員を超えた場合は抽選します)
講師：三条市DX推進課職員
持ち物：お持ちのスマートフォン、充電器
申込み：8月13日(木)までに三条東公民館へどうぞ。

★講師は次のことは対応しません。

- ・本人に代わっての入力・ダウンロード
- ・サービス申込・契約・会員登録
- ・インターネットショッピング・アプリ上の売買



1回目	9:00~9:45
2回目	10:00~10:45
3回目	11:00~11:45
4回目	13:00~13:45
5回目	14:00~14:45
6回目	15:00~15:45
7回目	16:00~16:45

東っ子 ひろば 夕闇怪談会

8月22日(土) 18:00~19:00

三条東公民館 和室にて
「怖い話」を聴く会です。参加無料。
必ず保護者がご一緒ください。

対象：3年生以上の小学生親子
(定員を超えた場合は一ノ木戸小学校児童優先)
・小学生の参加は3、4、5、6年生に限ります。
・保護者は1家族1人をお願いします。

定員：親子10組
(定員を超えた場合は抽選します)
語り手：みやび家 きんとうさん
 武士侯 博之さん
申込み：7月30日(木)までに
 三条東公民館へどうぞ...



夏休み学習室

7月25日(土)

~8月26日(水)のうち、会議室の
空き時間を学習室として開放します。

会場：三条東公民館 会議室
開放時間：9:00~21:00のうち、
空いている時間

- ★利用状況により開放できない日もあります。
- ★開放時間は事務室前に掲示します。



三条フォーク村 サマーライブ

7月5日(日) 13:00~17:00

(開場 12:30)
三条東公民館多目的ホール2にて

昭和のフォークソングファン、昭和歌謡のファンの皆様、こんにちは。新春ライブには沢山のご来場を頂き、ありがとうございました。今年も暑い・熱い夏が来そうです!新しい「酷暑」が出来、どんな夏になるか心配です!皆さんも熱中症に気をつけて行きましょう。フォーク村も頑張って演奏します。新しく入ったバンドも出演します。皆さま暑い一日を是非楽しんでください。多数のご来場、フォーク村村民一同心からお待ちしております。 三条フォーク村村長 田辺 頼巳
問合せ：090-5510-5195

おはよう
ラジオ体操

平日朝 8:35 から、三条東公民館の駐車場で開催。(雨天時ロビー) 入場無料・申込不要です。お気軽に!

7月の休み

3	4	5	6	7	9	10	11	12
金	土	日	月	火	木	金	土	日
13	14	17	18	19	20	25	26	
月	火	金	土	日	祝	土	日	