

三条市
公式 LINE は
こちら



令和 8 年 9 月 1 日号 (第 198 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)



大人の趣味教室

スキャンディアモスアート体験

ふわふわヒツジさんを作りました

11月1日(日) 14:00~16:00

三条東公民館 多目的ホール 2 にて

スキャンディアモスって?

スキャンディアモスは、スカンジナビア半島の森に自生する「ミヤマハナゴケ」に特殊な加工を施した、北欧生まれの観葉苔です。水やり不要の「生きた」インテリア素材で、消臭効果も期待されます。手ざわりは柔らか、しっとり&ふわふわ♡ずっと触っていたくなる Happy な癒しアイテムです(*'ω'*)
今回は可愛いヒツジの飾りを作ります。(来年の干支ですね!)
見本があります、ぜひ公民館の窓口に見に来てください♪

完成品は 11 月 7 日(土)~8 日(日)の文化祭にて展示させていただきます。

対象：成人(定員を超えた場合は東地区民を優先します)

定員：15 人(定員を超えた場合は抽選します) 受講料：3,500 円(材料費)

講師：スキャンディアモスアート講師 さかうえきょうこ さん

申込み：10 月 15 日(木)までに三条東公民館へどうぞ!

お好きな色を
お選びいただけます♪

大人の趣味教室

和そうそく職人が教える ろうそく絵付け体験

10月25日(日) 13:30~15:30

三条東公民館 多目的ホール 2 にて

プロのろうそく職人の指導で、美しい絵ろうそくを作ります。
四季の柄を見本として用意しています。ご先祖様へのお備えに、
お部屋の彩りに…灯せるインテリアを作ってみませんか?

完成品は 11 月 7 日(土)~8 日(日)の文化祭にて展示させていただきます。

対象：成人(定員を超えた場合は東地区民を優先します)

定員：12 人(定員を超えた場合は抽選します) 受講料：1,000 円(材料費)

講師：岡田蝋燭店 岡田和也 さん

申込み：10 月 1 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

10月19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：10月1日(木)までに
三条東公民館へどうぞ！



アメリシロ駆除剤を 散布します

9月11日(金)

8:30~10:00

雨天時は

9月15日(火)

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、洗濯物を屋外に干さないよう御協力願います。

きっかけの歩

暮らしの生け花

11月6日(金)

13:30~15:30

三条東公民館 ロビーにて

公民館の光庭(中庭)の花を使って、生け花をします。ご自宅にある器をお持ちください。

完成品は11月7日(土)~8日(日)開催の文化祭に展示、その後お持ち帰り頂けます。日頃使う気取らない器で、季節の花を生けてみませんか？

受講無料、公民館の花を使うので花代もかかりません。お気軽にどうぞ！

定員：5人(定員を超えた場合は抽選します)

講師：池坊教授 三巻真理子 さん

持ち物：花を生ける器

(食器やビン、ペットボトル等)

申込み：10月8日(木)までに

三条東公民館へどうぞ！

市民ゼミ

選んで作れる！ 季節の寄せ植え教室

～ハロウィンの寄せ植え～

秋編

10月12日(月/祝)

10:00~12:00

三条東公民館 多目的ホール1にて

旬の草花を使った寄せ植えを、座学と体験で学びます。花はお好きなものを選びます。自分好みの素敵な寄せ植えを作りましょう！鉢は持ち帰り、ご自宅でじっくりお楽しみください♪

講師：ハッチ ナーセリー 増田和人 さん

定員：20人

(定員を超えた場合は抽選します)

受講料：2,500円(材料代)

持ち物：筆記用具、
汚れてもいい格好

申込み：9月24日(木)までに

三条東公民館へどうぞ！

ポプラシアター

「1000年の山古志」

9月8日(火) 13:30~15:30

三条東公民館 多目的ホール2にて

中越地震で被害を受けた山古志村…崩壊した村の復旧に挑み、再びそこで生きようとする人々の姿をつづるドキュメンタリー。

入場無料、申込不要。お気軽にどうぞ...

おはようラジオ体操

平日朝 8:35~
三条東公民館正面玄関前にて開催！(雨天時ロビー)

9月	5	6	11	12	13	15	16
お休みの日	土	日	金	土	日	火	水
	19	20	21	22	23	26	27
	土	日	祝	休	祝	土	日

