

令和8年度 盛岡市公民館総合講座案内(令和8年9月～10月)

秋の講座のご案内

- ☆ 盛岡市の公民館で開催する講座等のご案内です。
- ☆ お問い合わせは、各公民館へ。
- ☆ このご案内は 右記二次元コードからもご覧になれます。



講座内容は、令和8年8月28日時点の情報です。
内容が変更となる場合がありますので、事前に実施する公民館へお問い合わせください。

索引

中央公民館	P2～5
上田公民館	P6～9
西部公民館	P10～13
都南公民館	P14～17
河南公民館	P18～19
渋民公民館	P20～21
松園地区公民館	P22
見前地区公民館	P23～24
乙部地区公民館	P24
見前南地区公民館	P25～26

パソコンなどでご覧の方は、上記の「公民館名」をクリックすると、該当する公民館のページへ移動します。

中央公民館の駐車場台数には限りがあり、混雑時は満車となり駐車出来ません。
また、周辺には有料駐車場も無いため、公共交通機関等での来館に御協力ください。

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f) メールアドレス (g) 保護者氏名
(h) 児童氏名 (i) 保護者年齢 (j) 保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
(o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

受付メールアドレス chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
防災講座 もしも今日、 大災害が起きたら？ 避難所運営ゲーム(HUG)と体験で 防災について学ぶ講座です。 講師:岩手県立大学准教授 杉安 和也 さん	9月26日(土曜日) 13:00～15:30	無料	市民30人	9月16日 (水曜日) (a)～(f) を記入
紅茶とハンドケア～午後の リラックスタイム～ いつものティーバッグでより美味 しく紅茶を楽しむ方法と、日常生活 の中で気軽に取り入れられるハンド ケアを体験します。 講師:緑のことは 代表 桂 倫子 ^{つねこ} さん	9月27日(日曜日) 13:00～14:45	費用300円 (紅茶・お菓子代)	市民 (18歳以上) 10名	フォーム・ FAX・窓口 で受付 (a)～(d)、 (f)、年齢 を記入 9月15日 (火曜日) まで 
岩泉・田野畑で学ぶ 災害 を忘れないための現地講座 バスで岩泉町・田野畑村を訪れ、 被災の跡や復興の歩みに触れなが ら、災害の記憶と教訓を学びます。 講師:SAVE IWATE 金野 万里さん 大津波語り部ガイド	10月7日(水曜日) 8:30～17:00	費用230円 (保険料30円、 工場見学科200円)	市民17名 ※応募多数の 場合は抽選	フォーム・ FAX・窓口・ 往復はが きで受付 9月17日 (水曜日) 正午まで
庭園で楽しむ秋の自然観察 中央公民館の庭園を会場に、秋の 自然観察を楽しみます。 講師:岩手県環境アドバイザー 今宮 英男 さん	10月25日(日曜日) 10:00～11:30	保険料30円	市民15人 ※小学校低学 年以下は保 護者同伴。 ※応募多数の 場合は抽選	10月14日 (水曜日) (a)～(d)、 (f)、年齢 を記入

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
紅茶とハンドケア～おやすみ前のリラックスタイム～ いつものティーバッグでより美味しく紅茶を楽しむ方法と、日常生活の中で気軽に取り入れられるハンドケアを体験します。 講師: 緑のことは 代表 桂 倫子 ^{つねこ} さん	10月30日(金曜日) 18:30～20:15	費用 300 円 (紅茶・お菓子代)	市民 (18 歳以上) 10 名	フォーム・FAX ・窓口で受付 (a)～(d)、 (f)、年齢を記入 10月14日 (水曜日) まで 
秋の親子ふれあい ベビーヨガ教室 親子でふれあいながらヨガを楽しむ講座です。親子で一緒に行うヨガはもちろん、保護者向けのゆったりヨガの時間もあります。先着順のため、お早めにお申込みください。 講師: 認定NPO法人日本ヨガ連盟 ヨガインストラクター 梅原 麻梨子 さん	11月5日(木曜日) 10:00～11:30	保険料 1名 30 円 持ち物 バスタオルまたは ヨガマット、子どもを包む用バスタオル、体温調節できる動きやすい服、靴下、水分、おむつ等のいつものお出かけセット	首が据わった 3か月～11 か月頃の子どもとその保護者 先着 10 組	10月7日 (水曜日) 10:00～ 10月27日 (火曜日) 10:00 まで ※定員に達し次第、受付終了。 申込フォームから。 
女性のための 冬のやさしい着付け教室 基礎からやさしく学べる、初心者向けの着付け教室です。 ご自宅に眠っている着物を着てみたい方や、着物文化に興味がある方におすすめです。 講師: 石川泰子きもの教育協会 教授 天沼 美香 さん	① 11月19日(木) ② 11月26日(木) ③ 12月3日(木) ④ 12月10日(木) ⑤ 12月17日(木) 各回 10:00～12:00 (全5回)	受講料 1,000 円 必要な持ち物あり ※詳細は右のQRコードからご確認ください。 <u>リンク先のホームページは9月下旬公開予定です。</u>	盛岡市民(18歳以上の女性) 6名 ※応募多数の場合は抽選	10月22日 (木曜日) 17:00 まで フォーム・FAX・ 窓口で受付 

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
手打ちうどん作り体験講座 講師が事前に準備した生地を使用するため、初めての方も気軽にご参加いただけます。 できあがったうどんは試食し、残りはお土産としてお持ち帰りいただけます♪ 講師: 瀧澤 勝美 さん	12月6日(日曜日) 10:00～12:15	費用 630 円 (材料費・保険料)	盛岡市民 10 名 ・中学生以上 ・小麦アレルギーがない方 ※応募多数の場合は抽選	11月17日 (火曜日) 10:00 まで 申込フォームから。 

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 中央公民館(019-654-5366)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
はじめてのスマホ入門・秋 スマホの基本操作を学びます。スマホを持っているけれど使い方がよく分からない方、これからスマホを持ってみたいと思っている方におすすです。 講師: ソフトバンク株式会社 社員(スマホアドバイザー)ほか	10月7日(水曜日) ① 10:00～12:00 (スマホの基本操作) ② 13:30～15:30 (基本操作+LINE 体験) ※①の内容の一部は②にも含まれます	無料	盛岡市民 各回 15 名	9月9日 (水曜日) 10:00 から 窓口での受付も可 ※ 受講希望時間 (①か②)を選択

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対 象
図書室展示「認知症を知る」 認知症に関する本の展示や、役立つ情報が載ったリーフレットなどの配架を行います。	9月1日(火)～30日(水) 9:00～17:00	無料	どなたでも
すきまの時間 —おとなのためのおはなし会— おはなしボランティア「おはなしポット」の皆さんによる、詩やエッセイなどの文芸作品の朗読や歌、語り、様々な語りなど、「おとな」向けのおはなし会を開催します。 語り手: 「おはなしポット」	9月5日(土曜日) 10月10日(土曜日) 14:00～14:40	無料	おおむね中学生以上

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
わくわく♪おはなし会 おはなしボランティア「おはなしポット」、「おはなしちゅーみん」の皆さんが絵本の読み聞かせなどを行います。 語り手: 「おはなしポット」(9月) 「おはなしちゅーみん」(10月)	9月12日(土曜日) 10月10日(土曜日) 11:00~11:30	無料	どなたでもどうぞ
すみっこおはなし会 図書室児童書コーナーで、絵本の読み聞かせを行います。 語り手:おはなしボランティア 「おはなしすみっこ」	9月13日(日曜日) 10月11日(日曜日) 11:00~11:30	無料	子ども向け (小さい子からおとなの方までどなたでもどうぞ)
図書室展示 「親子で学ぼう！食育ってなあに？」 子ども向けの食育に役立つ本を展示・貸出をします。	10月2日(金)~18日(日) 9:00~17:00	無料	どなたでも

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f) メールアドレス (g) 保護者氏名
(h) 児童氏名 (i) 保護者年齢 (j) 保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
(o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

受付メールアドレス ueda.ph@city.morioka.iwate

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
岩手の土にこだわった 南部焼不來方窯 陶芸教室 木村先生にご指導いただきながら、自分で茶碗やコーヒーカップなどを工房で作る教室です。南部焼不來方窯の工房は、見る価値ありの建物です。 講師:木村 裕 さん (岩手大学教育学部特設美術科卒)	9月26日(土曜日) 13:30～16:00 (受付13:00～) 集合・解散は 高松地区保健センター駐車場 住所:盛岡市上田字毛無森 2-11	自分で作る物を選択できます。 茶碗・湯飲み茶碗の場合 1,030 円 コーヒーカップの場合 1,330 円 (費用には、保険料を含んでいます。)	市民 15 人	9月8日 (火曜日) の消印まで有効 往復はがきの場合 (a)～(d) 応募 フォーム の場合、 必要項目 を入力
防災講座 防災ウォーク (水害編)～普段の見慣れた 景色を災害時の視点で見直そう～ 盛岡市内の浸水想定エリアを実際に歩きながら危険な個所や避難の障害となる場所を確認するなどし、実際の洪水時に安全な避難ができる力を養う講座。 講師:岩手県防災士会副理事長 防災士 荒屋敷 武則 さん	10月2日(金曜日) 9:00～12:00 (受付8:40～) 集合・解散は、 盛岡南地区公園駐車場 (ちびっ子広場側の 駐車場ベンチ前) 住所:向中野五丁目 10-5	費用 30 円 (受講料無料、保険料 30 円)	市民 10 人	9月11日 (金曜日) の消印まで有効 往復 はがき の場合 (a)～(d) を記入 (1枚のは がきで1 人応募で きます。) 応募 フォーム の場合、 必要項目 を入力

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
南部杜氏の酒蔵巡り～日本酒造りの奥深さに触れ、より深く日本酒について知ろう～ 二ヶ所の酒蔵をめぐる講座です。 ・盛岡市川目町の「桜顔酒造」 ・紫波郡紫波町の「紫波酒造店」	10月20日(火曜日) 午前9:00～12:30 (受付8:30～) 集合・解散は、 都南公民館南側正面入り口 (都南中央公園側) バス移動	費用 30 円 (受講料無料、保険料 30 円)	市民 15 人	9月29日(火曜日)の消印まで有効 往復はがきの場合 (a)～(d)を記入 (1枚のはがきで1人応募できます。) 応募フォームの場合、必要項目を入力
地元の魅力再発見！盛岡・旧五小路隈歴史講座 第1回では、もりおか歴史文化館での見学と、学芸員より南部藩主(初代信直公～第4代重信公)について学びます。 講師:もりおか歴史文化館 学芸員 熊谷 博史 さん 第2回では、旧五小路(現下ノ橋町)界隈を講師と共に散策し、旧石井県令邸を中心に巡ります。 講師:文化地層研究会 真山 重博 さん	① 10月21日(水曜日) 10:00～12:00 (受付9:30～) もりおか歴史文化館 ② 10月28日(水曜日) 10:00～12:00 集合解散は もりおか歴史文化館 (受付9:30～) (全2回)	費用 980 円 (受講料・保険料・入館料を含む) ① 10月21日 950 円集金 ② 10月28日 30 円集金	市民 20 人	10月2日(金曜日)の消印まで有効 往復はがきの場合 (a)～(d)を記入 応募フォームの場合、必要項目を入力
「美を愛好する～鑑賞と体験をととして」 第1回では浮世絵『東海道五十三次(箱根を中心として10点)』を講師の説明を受けながら鑑賞します。 講師:MOA 美術文化 インストラクター 岡宮 卓司 さん 第2回では姫神小桜石(盛岡産)を使ってストラップ作りをします。 講師:上田公民館 社会教育指導員 佐藤 あい子	① 10月24日(土曜日) 13:30～15:30 中央公民館 絵画実習室 ② 11月7日(土曜日) 13:30～15:30 中央公民館 工作工芸室 受付(13:00～) (全2回)	費用 800 円 (受講料 500 円・ストラップの材料代を含む) ① 10月24日 500 円集金 ② 11月7日 300 円集金 持ち物 筆記用具	市民 20 人	10月7日(水曜日)の消印まで有効 往復はがきの場合 (a)～(d)を記入 応募フォームの場合、必要項目を入力

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
岩手の伝統的工芸品で生活に潤いを～南部鉄瓶の奥深さに触れよう～ 薫山工房の伝統工芸士より南部鉄瓶の歴史・文化・同工房の特色について講義を受けた後、工房へ移動し、南部鉄瓶の製造工程を見学します。 講師: 薫山工房 三代薫山 伝統工芸士 佐々木 和夫 さん	11月17日(火曜日) 10:00～11:30 (受付9:40～) 会場: 盛岡手づくり村 薫山工房 住所: 繫字尾入野 64 番地 12	無料	市民 15 人	10月28日(水曜日)の消印まで有効 往復はがきの場合(a)～(d)を記入(1枚のはがきで1人応募できます。) 応募フォームの場合、必要項目を入力
初心者も大丈夫「プロに学ぶスイーツ教室」 旬を意識したスイーツ教室です。栗やサツマイモを活用したり、クリスマスケーキを作ったりします。できあがったお菓子を持ち帰って家族で味わうことができます。 講師: ホテル AZUMA FARM KOIWAI パティシエ 宮川 大輔 さん ①「マロンプリン、焼き芋のバスクチーズケーキ」を作る ②「クリスマスケーキ」を作る	会場 盛岡市西部公民館 調理実習室 ①11月18日(水曜日) ②11月25日(水曜日) 各回とも 13:30～16:00 (受付 13:00～) (全2回)	費用 3,000 円 (受講料・材料費を含む) 3人分程度のスイーツを持ち帰れます。 持ち物: 筆記用具 エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク	市民 12 人	10月29日(木曜日)消印有効 往復はがき(a)～(d)を記入 応募フォームの場合、必要項目を入力

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
魅力たっぷりの岩洞で 親子そばうち体験 岩洞湖活性化センターの講師の指導で、新そば(藪川蕎麦)を親子で打って食べる体験講座です。	① 11月28日(土曜日) ② 12月5日(土曜日) 活動時間①、②とも 9:20~14:10(受付9:00~) (集合・解散は都南総合支所 駐車場) ※ ①と②のいずれか1日 のみ参加可能です。応募時 に第1希望または、いづれ の日でも参加可能な旨記入 するようお願いいたします。	費用1人1,530円 (体験料1,500円と 保険料30円を 含む) 持ち物 エプロン・薄手の ゴム手袋・三角巾	①は小学生の 親子20名(保 護者2名と小 学生4名まで 一緒に応募で きます。) ②は小学生の 親子10名(保 護者2名と小 学生4名まで 一緒に応募で きます。)	11月11日 (水曜日) の消印有 効 往復はが きの場合 (a)~(d) 参加する 全員の氏 名。 小学生は (n) (o)も記入 応募フォ ームの場 合、必要 項目を入 力
魅力たっぷりの岩洞で そばうち体験 岩洞湖活性化センターの講師の指導で、新そば(藪川蕎麦)を打って食べる体験講座です。	① 11月29日(日曜日) ② 12月5日(土曜日) 9:20~14:10(受付9:00~) (集合・解散は都南総合支所 駐車場) ※ ①と②のいずれか1日 のみ参加可能です。応募時 に第1希望または、いづれ の日でも参加可能な旨記入 するようお願いいたします。	費用1人1,530円 (体験料1,500円と 保険料30円を 含む) 持ち物 エプロン・薄手の ゴム手袋・三角巾	①は市民20名 (1人で参加で きる中学生以 上) ③は市民10名 (1人で参加で きる中学生以 上)	11月11日 (水曜日) の消印有 効 往復はが きの場合 (a)~(d) を記入 応募フォ ームの場 合、必要 項目を入 力

● 往復はがき・申込フォームで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきで申し込む場合は講座ごとに必要な項目を記入し、申込期限**必着**で郵送してください。

(a)講座名 (b) 氏名(ふりがな) (c)住所 (d)電話番号 (e)年代 (f)駐車場利用の有無

応募フォームで申し込む場合は必要事項を入力してください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
古代・中世史講座 ① 「陸奥国志波城 一造営から廃城まで」 ② 「中世の岩手郡と栗谷河」 講師: ① 岩手大学名誉教授 樋口 知志 さん ② 花巻市総合文化財センター 文化財専門官 室野 秀文 さん	① 9月 12 日(土曜日) 10:00~12:00 ② 9月 26 日(土曜日) 10:00~12:00 (全2回)	受講料 500 円 (全2回分)	市民 80 人	8月 27 日 (木曜日) 必着 往復はがき の場合 は (a)~(f) を記入 応募 フォーム の場合は 必要事項 を入力
第2回縄文講座 「世界文化遺産 御所野遺跡見学」 世界文化遺産に登録された御所野遺跡の見学と学芸員による講話を通して、縄文時代の生活文化や世界遺産登録までの道のりなどを学んでいきます。	10月 3 日(土曜日) 集合 9:00 西部公民館 解散 16:00 頃(予定)	費用 880 円 (受講料・入館料・ガイド料・保険料) ※昼食は各自持参	市民 30 人	9月 17 日 (木曜日) 必着 往復はがき の場合 は (a)~(f) を記入 応募 フォーム の場合は 必要事項 を入力

● 電話、応募フォームなどで申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 西部公民館(019-643-2288)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
〈西部地区あんしん地域づくり連携講座〉犯罪情勢と悪質商法の今を知る―被害者にならないために― いつ巻き込まれるか分からない犯罪や消費者トラブル。普段の生活の中に「どのような危険が潜んでいるのか」、「もしもの時は、どのように対処したらよいのか」を皆さんで学び、今後に備えたいと思います。 講師： 盛岡西警察署生活安全課職員 盛岡市 消費生活センター職員	9月2日(水曜日) 13:30～15:00	無料	市民50人 ※地域安全に関心がある方どなたでも参加できます	8月4日(火曜日) 10:00～ 電話申込
家族のため・自分のための介護教室 高齢者を抱える家族と高齢者本人、どちらも学べる講座 になっています。認知症や心身の衰えについて考え、対応や介護の仕方・相談先・暮らし方について学びます。また、健康寿命を延ばすために大切なことについても学びます。	① 10月1日(木曜日) ② 10月8日(木曜日) ③ 10月15日(木曜日) ④ 10月22日(木曜日) 10:00～12:00 (全4回) 【会場】 ①～③は西部公民館 ④ は青山和敬荘	無料	市民16名	9月4日(金曜日) 10:00～ 電話、応募フォームで申込
子育てママピラティスでリフレッシュ講座 疲れた体をリフレッシュ、癒しのひととき！ピラティスを楽しみます。 【託児付き】 講師： ピラティスインストラクター 神田 容識美 さん	10月1日(木曜日) 【ピラティス】 10:00～11:40 【託児】 9:40～12:00	無料	市内の子育て中の母親等 16人 【託児】 6人まで 0歳から3歳	9月8日(火曜日) 10:00～ 託児希望の場合:電話申込 ピラティスのみ:応募フォーム
令和8年度 第7回健康いきいきスポーツ教室 スポーツジムでも人気のあるトレーニング方法で、小さなボールやウレタン製のポールを使って体幹を強化し、バランス感覚を養います。幅広い年齢の人が取り組みます。 講師： 岩手県スポーツ振興事業団職員	10月14日(水曜日) 10:00～11:30	保険料:30円 持ち物:運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル	25名 ※定例のスポーツ教室に参加している方も今回は改めてお申込み下さい	9月15日(火曜日) 10:00～ 電話、窓口で申込

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
親子で楽しいおもちゃづくり おもちゃづくりや遊びを通して、子供の健やかな発育を促し、子育ての情報交換などを行います。 講師:盛岡市とりょう保育園 子育て支援センター保育士	10月14日(水曜日) 10:00～11:30	無料 持ち物:はさみ、スティックのり、飲み物等	1～3歳の幼児とその保護者10組	9月17日(木曜日) 10:00～ 電話、応募フォームで申込
初心者のための俳句教室 五・七・五のリズムで詠まれる俳句は、心の機微を自由に表現できる世界最短の定型詩です。この教室では、楽しく俳句の基礎を学び、日本の伝統文化にふれていきます。 講師:岩手県俳人協会副会長 俳誌「樹氷」編集長 澤口 航悠 さん	① 10月22日(木曜日) ② 11月5日(木曜日) ③ 11月19日(木曜日) 13:30～15:30 (全3回)	受講料:500円 持ち物:筆記用具 飲み物	市民14人	10月4日(日曜日) 10:00～ 電話、応募フォームで申込

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
パソコン・スマホお助け相談会 9月期 パソコンやスマホでお困りの方へ、相談員が悩み事にお答えします。 相談員: シニアネットいわての皆さん	① 9月5日(土曜日) ② 9月12日(土曜日) ③ 9月18日(金曜日) ④ 9月26日(土曜日) 13:00～16:00	1回500円	盛岡市民
ふたばわらべうた・おはなし会 楽しいわらべうたや絵本の読み聞かせを行います。 語り手:「のはらうた」の皆さん	9月16日(水曜日) 10月21日(水曜日) いずれも1部10:00～10:40 2部10:50～11:20	無料	4歳未満の乳幼児と保護者 1部:1歳～4歳未満 2部:0歳～1歳未満 当日受付
パソコン・スマホお助け相談会 10月期 パソコンやスマホでお困りの方へ、相談員が悩み事にお答えします。 相談員: シニアネットいわての皆さん	① 10月3日(土曜日) ② 10月10日(土曜日) ③ 10月17日(土曜日) ④ 10月24日(土曜日) ⑤ 10月30日(金曜日) 13:00～16:00	1回500円	盛岡市民

● 西部公民館祭 2026 10月30日(金曜日)から11月1日(日曜日)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
【作品展示】 写真、手芸、絵画など15団体	10月30日(金曜日) から 11月1日(日曜日) 〔 9:00～16:00 〕 ※11月1日は15:00まで	無料	どなたでも お誘い合わせの上、 お気軽にお越しください！
【舞台発表】 合唱、ダンス、中国武術、合奏 など合計19団体 会場: 1階プレーホール	① 10月30日(金曜日) 14:00～14:30 大新保育園きりん組 ～マーチング～ 大新小学校4年生 ～合唱・合奏～ ② 10月31日(土曜日) 9:30～12:50 西部公民館利用サークルに よる合唱、中国武術、 ダンス、詩吟など16団体 ③ 11月1日(日曜日) 13:00～14:45 【公開講座】 ジャズ入門講座 馬場葉子先生のジャズのお稽古塾 講座卒業生 「The Passengers」の発表あり (13:00～13:15)	無料	
【ブックリユース！ (本の無料譲渡会)】 好きな本を5冊までお持ち帰り いただけます。	10月31日(土曜日) 9:00～16:00 11月1日(日曜日) 9:00～15:00	無料	
【手打ちそば食堂】 盛岡手打ちそばの会による手打ち そばのふるまい	11月1日(日曜日) 11:00～売り切れ次第終了	有料	..
【お茶会】 表千家茶道同好会萩の会 によるお茶会 会場: 3階和室	11月1日(日曜日) 10:00～13:00 ※受付は9:30～12:30まで	一席500円 (50席限定)	
【初心者囲碁教室】 西部囲碁クラブによる 初心者向けの囲碁教室 会場: 3階大会議室	11月1日(日曜日) 10:00～15:00	無料	

● 申込フォームまたは往復はがきで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

メールの場合は必要な項目を全て入力し、往復はがきの場合は宛先内の講座名を記載するほか、

(a)住所 (b)氏名 (c)年齢 (d)電話番号の記入の上、申込期限**必着**で郵送ください。

応募数に関わらず抽選権はお1人につき1回となります。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
先人講座 ～宮沢賢治生誕 130 年～ 賢治ゆかりの地を訪ねて 花巻市内の賢治ゆかりの地をバスで訪れます。 訪問先:宮沢賢治記念館、ぎんどろ公園・身照寺、「雨ニモマケズ」詩碑、羅須地人協会 案内:花巻市おもてなし観光ガイド	10月7日(水曜日) 9:00～15:45	費用 1,800 円 (入館料、昼食代、保険料)	市民 20 人	9月3日 (木曜日) から 9月24日 (木曜日) 必着 (a)～(d) を記入 申込フォームから 
郷土探訪講座 「パワースポット探訪」 ～神社編～ パワースポットと知られる神社をバスで訪れ、その神社の宮司の方のお話を聞きながら境内を見学します。 訪問先:早池峯神社(遠野) 遠野郷八幡宮 丹内山神社 ※ 御朱印もいただけます。 初穂料をお納めください。	10月29日(木曜日) 8:45～16:00	費用 1,600 円 (昼食代、保険料込)	市民 20 人	9月10日 (木曜日) から 10月15日 (木曜日) 必着 (a)～(d)、 御朱印希望の有無 (早池峯神社、丹内山神社)を 記入 

● 申込フォームで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

応募数に関わらず抽選権はお1人につき1回となります。
※自動返信メールが届かない場合は、お手数ですがお電話にてお問い合わせください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
キャラホール子育て応援講座 「パパママ特別企画 ちびっこ運動会」 かけっこ、ダンス、親子競技なども りだくさん！運動会はじめてのちび っこ集まれ～	10月4日(日曜日) 10:00～11:30	費用 200 円 (保険料等 親子2 人)※1人増える 場合は 50 円追加	40 人 3歳未満の子 とその親	9月16日 (水曜日) 
健康講座 朝活はじめ！ランニング教室 初級～中級向けに、歩き方と走り 方の違いなどを学んでから実際に走 ってみます。健康のため、体力づく りのため、疲れにくい走り方を学ん でみませんか？ 講師：畠山 正昭 さん (トライゲ インランニングクラブ 代表)	① 10月31日(土) ② 11月7日(土) 8:30～10:30	25 円(保険料)	各回 20 名 運動制限のな い方(初級～ 中級)	9月11日 (金曜日) ～10月16 日(金曜 日) 

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 都南公民館(019-637-6611)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
キャラホール ピアノ開放 DAY	10月11日(日曜日) 10月12日(月曜日) 10:00～20:00	1時間お一人 1,500 円 (2人目以降も 同料金を いただきます)	1時間単位、 (連続使用は 2時間まで)	9月16日 (水曜日) 11:00

● 第34回 都南公民館まつり(都南芸術祭) 10月23日(金曜日)から25日(日曜日)

事業名・演者ほか	開催日時	費用等	備考
展示発表 書道・華道・パッチワーク・絵画・水墨画・ステンドグラス・陶芸ほか	10月23日(金曜日) から 10月25日(日曜日) 10:00～16:00 最終日は15:30まで	無料	お誘いあわせの上、 お気軽にお越しください♪
舞台発表 ダンス・吟舞・健康体操・伝統芸能・吹奏楽・合唱・楽器演奏ほか	10月24日(土曜日) 11:00～15:30 10月25日(日曜日) 11:00～15:00	無料	【10月24日(土曜日)】 バンド演奏、舞踊、ダンス、伝統芸能 など 【10月25日(日曜日)】 吹奏楽、合唱、弦楽、和音、大正琴 など
わくわくスタンプラリー♪ 館内をまわってスタンプとキーワードを Get! キーワードを並べ替えてお菓子をもらおう♪	10月24日(土曜日) から 10月25日(日曜日) 10:00～16:00 最終日は15:30まで	無料	受付は都南公民館のカルチャーホールで行います。 直接会場にどうぞ♪
飲食コーナー 料理サークル自慢の美味しい料理を販売しますので、ご利用ください。 24日:レモンの会 25日:さといもの会 ★両日、産直、芋の子汁、コーヒー、焼き菓子などの販売コーナーもあるよ!	10月24日(土曜日) 11:00～14:00 10月25日(日曜日) 11:00～14:00	要食券 ★印は直接会場にて	【10月24日(土曜日)】 ・ホットドッグ ・コッペパンフルーツサンド 各400円 【10月25日(日曜日)】 キーマカレー 600円
ハロウィン工作教室 「ハロウィンタペストリー」、「蜘蛛の巣型ドリームキャッチャー」、好きなものを選んで作ろう♪ 講師:さわだ しょうこ さん (親子ふれあいあそび主宰)	10月24日(土曜日) 10:00～12:00 都南公民館 2階工芸室	無料	直接会場にどうぞ♪
オリジナル缶バッジづくり すきなイラストを描いてオリジナルの缶バッジづくりを体験♪	10月24日(土曜日) 13:30～16:00 都南公民館 2階工芸室	無料	直接会場にどうぞ♪

事業名・演者ほか	開催日時	費用等	備考
子どもあそびコーナー ジャンボお絵かき、ストラックアウト、竹トンボづくりなど楽しいあそびが盛りだくさん♪	10月25日(日曜日) 10:00～12:00 都南中央公園 ※雨天時は 都南公民館 2階工芸室	無料	直接会場にどうぞ♪
消防体験 消防車が来ます！乗車体験&消火体験も出来ます！	10月24日(土曜日) 10:00～12:00 都南中央公園側道路	無料	直接会場にどうぞ♪
ボードゲームコーナー さまざまなボードゲームを楽しもう♪	10月25日(日曜日) 10:00～15:00 都南公民館 3階和室	無料	直接会場にどうぞ♪

● 都南公民館まつり(都南芸術祭) お申し込みが必要なイベント

表中の申込開始時間から**先着順**に受け付けます。 受付電話 都南公民館(019-637-6611)

事業名・演者ほか	開催日時	費用等	対象・定員	申込開始
ベビーダンス体験教室 爆睡率92%！ぐずった時に、寝かしつけに…抱っこ紐で抱っこをしながら、リズムに合わせてステップを踏むだけの魔法のダンスです♪ 講師:神田 容識美 さん (ベビーダンスインストラクター)	10月24日(土曜日) 10:00～11:30 都南公民館 3階和室	無料 (要申し込み)	首がすわった 0～1歳くらい の子どもと 保護者 15組 ※抱っこ紐で 抱っこがで きるお子さ ん	10月1日 (木曜日) 10:00 ※電話ま たは来館
木の実のリースづくり 好きな木の実を選んで、クリスマスはもちろんインテリアにもなるリースを作りましょう 講師:田中 潔 さん(工房寿限無)	10月25日(日曜日) 13:00～15:30 都南公民館 2階工芸室	(要申し込み) 材料費 大(25cm)3,000円 中(20cm)2,000円 小(15cm)1,000円	20人	10月1日 (木曜日) 10:00 ※電話ま たは来館

● 申込フォーム、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f) メールアドレス (g) 保護者氏名
(h) 児童氏名 (i) 保護者年齢 (j) 保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
(o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
いってみ隊であい旅 ～大槌・釜石ふたたび～ 令和2年に訪れた当地をふたたび訪問します。「鯨と海の博物館」(山田町)、「うのすまい・トモス」(釜石市)を見学する他、地域で郷土芸能の保存や、児童合唱団の活動に取り組む方々からお話を聞きます。	11月5日(木曜日) 8:30～18:00	費用2,000円 (昼食代・保険料等)	市民25人	10月17日 (土曜日) (a)～(e) 申込フォーム または 往復ハガキでの申込み 定員を超えた場合は 抽選

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から**先着順**に受け付けます。 **受付電話 河南公民館(019-622-2258)**

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
スマホ教室 スマホ操作に不安を感じている方、もっとスマホを使いこなしたい方に！午前と午後で内容が変わります。お申込みの際はお間違えないようお願いいたします。 ① スマホの基本操作とLINE体験 ② スマホの基本操作とキャッシュレス体験 講師: ソフトバンク派遣講師	11月6日(金曜日) ① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00	無料 ※Androidのスマートフォンを1人一台お貸しします。	概ね60歳以上のスマホ初心者 30人	10月16日 (金曜日) 10:00

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
もりげきサロン 河南公民館の部屋を1室憩いの場として開放しています。気軽に立ち寄ってお茶でもしませんか？ただただおしゃべりを楽しんでOK。編み物や本などを持ち寄り自由にお過ごしいただけます。「お互いが気持ちよくいられるように心配りを」がルールです。	9月8日、15日、29日 10月6日、13日、27日 (火曜日) 10:00～15:30	無料 ※マイカップ持参でご利用ください。	市民
第33回地元学講座 語るべ！盛岡の魅力 ～アダムさんに教えたい 河南のこと～ イギリス出身の映画プロデューサー アダム トレルさんは盛岡に移住して3年目。映画「ナイスの森2」を盛岡で撮影したアダムさんが盛岡愛を語ります。さらに、神子田朝市、鉾屋町など河南エリアの魅力を地元で活躍するお二人が紹介。盛岡のディープな魅力が詰まった「カナン」について、アダムさんと地元で活躍するお二人が語り合うトークショーを開催します。 出演：アダム トレル さん (映画プロデューサー)ほか	10月25日(日曜日) 開場:13:30 開演:14:00 終演:16:10(予定)	無料	どなたでもどうぞ
にこにこルーム 親子のあそびの広場を開催します。保育士さんと一緒にあそぼう！お母さん同士の交流もできます♪	10月29日(木曜日) 10:00～11:30	無料	おおむね3歳までの親子

● 応募フォーム、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年齢 (f) メールアドレス (g) 保護者氏名
(h) 児童氏名 (i) 保護者年齢 (j) 保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
(o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
親子でチャレンジ！料理教室 郷土のおやつ「がんづき」と 「きりせんしょ」を作ります。 講師:生活研究グループ 須藤 ヒサ さん	11月7日(土曜日) 9:30~12:30	費用1人830円 (材料費、保険料)	市内の小学生 とその保護者 16人	応募フォーム  10月21日 (水曜日) 必着 (a)~(e)、 (h)(l) を記入
大人の社会科見学 ① 株式会社 環境整備 ② 株式会社 東光舎 岩手工場 玉山近隣にある2つの施設を見学 し、地域の魅力を再発見します。	① 11月20日(金曜日) ② 11月27日(金曜日) 9:30~12:00 (全2回) ※集合・解散は渋民公民館	費用560円 (受講料、保険料)	成人市民20人 ※全2回の受 講と階段昇降 ができる方	応募フォーム  11月5日 (木曜日) 必着 (a)~(e) を記入
パパと工作！ 『木の実たっぷりリース』 たくさんの木の実の中から好きな 材料を選んで、素敵なリースを作り ましょう。 講師:工房寿限無 田中 いさお さん	11月29日(日曜日) 9:30~11:30	費用 1組3,060円 (材料費、保険料)	市内の小学生 とその男性保 護者10組	応募フォーム  11月15日 (日曜日) 必着 (a)~(e)、 (h)(l) を記入

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
第21回 玉山地域公民館まつり 玉山地域で活動するサークル・団体等による作品展示、舞台発表、体験会、フリーマーケットほか各種イベントなど。 渋民公民館、好摩地区公民館、玉山地区公民館、藪川地区公民館の4館合同開催。 今年度は盛岡市・玉山村合併20周年の記念企画も実施します。 【記念企画】 ～ユネスコ無形文化遺産 永井の大念仏剣舞と玉山地域の神楽の饗宴～ 地域内の神楽5団体と永井大念仏剣舞保存会による演舞 巻堀神楽、藪川神楽、玉山神楽、日戸神楽、川又神楽、永井の大念仏剣舞 渋民中学校群読劇「風の吹くところ」	【10月24日(土曜日)】 9:30～16:30 9:30～オープニングセレモニー 開場 10:00～舞台発表開演 13:30～記念企画「渋民中学校群読劇『風の吹くところ』」 15:00～記念企画「～ユネスコ無形文化遺産 永井の大念仏剣舞と玉山地域の神楽の饗宴～」 巻堀神楽、藪川神楽、玉山神楽 (16:30 終演予定) 【10月25日(日曜日)】 10:00～15:00 9:45～開場 10:00～舞台発表開演 13:30～記念企画「～ユネスコ無形文化遺産 永井の大念仏剣舞と玉山地域の神楽の饗宴～」 日戸神楽、川又神楽、永井の大念仏剣舞 (15:00 終演予定)	無料 ※体験会など一部有料	どなたでも ※一部、申し込みが必要な催しがあります。詳しくはお問い合わせください。

● 往復はがきで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

(a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年齢 を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
防災学習～被災地を巡って～ 講師:① 岩手河川国道事務所 ② 東日本大震災津波伝承館 解説員	① 10月23日(金曜日) 10:00～11:30 松園地区公民館 ② 10月28日(水曜日) 9:00～16:40 東日本大震災伝承館 (陸前高田市) (全2回) ②は市バスを利用	費用 30 円 (保険料) ②の昼食は各自で 用意する。	市民 21 人	9月28日 (月曜日) (a)～(e) を記入

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対 象
おやとこひろば 絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びや ゲーム、体操などの軽運動や育児相談など をします 講師:社会福祉法人愛育園 地域子育て支援センター保育士	9月9日(水曜日) 10月22日(木曜日) 10:00～11:30	無料	0歳児から就園前の 子どもとその保護者

● 公民館窓口で申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>(電話受付はありません)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
秋のトレッキング講座 紅葉に染まる抱返り溪谷 紅葉に染まる抱返り溪谷をトレッキングし、仲間とともに紅葉を楽しみます。 場所:秋田県仙北市抱返り溪谷 講師:赤松 義則 さん 沼宮内 敬 さん	A日程 10月23日(金曜日) 8:30~16:00 B日程 10月30日(金曜日) 8:30~16:00 ※A日程またはB日程から選択してください。	費用200円 (保険料・駐車場代等)	A日程、B日程 市民 各23人	9月24日 (木曜日) 8時30分~9時に 公民館窓口で整理券を配布し9時から抽選します。

● 公民館窓口または電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。受付電話 見前地区公民館(019-639-1788)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
いきいき健康講座 健康的な生活を送るために必要なからだづくりについて、理論と実践を通して学びます。 ① 首・肩・腰・膝が楽になるストレッチ① ② 首・肩・腰・膝が楽になるストレッチ② 講師:柔道整復師 しんどう整骨院 院長 進藤 貴彦 さん	① 9月16日(水曜日) ② 9月30日(水曜日) 10:00~11:45 (全2回)	費用100円 (保険代等)	市民10人	8月24日 (月曜日) 9:00~
先人に学ぶ講座 郷土の豊かな精神文化の礎を築いた先人を顕彰し、偉大な人間形成の過程を学びます。 ① 盛岡市先人記念館訪問 館長講話と施設見学 ~金田一京助さんの生涯~ 講師:盛岡市先人記念館 館長 鈴木 美成 さん ② 盛岡市中央公民館訪問 歴史的建造物と紅葉に染まる庭園の見学 講師:盛岡市中央公民館職員	① 10月16日(金曜日) ② 11月5日(木曜日) 9:00~12:00 (全2回)	費用200円 (保険代等)	市民10人	9月18日 (金曜日) 9:00~

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
手作り味噌講座 手作り味噌の美味しさを味わうとともに、発酵食品について学びます。 ① 日本一の自前味噌① ② 日本一の自前味噌② 講師:梅津 八須子 さん	① 11月18日(水曜日) ② 11月25日(水曜日) 9:30～12:00 ※①または②の日程から選択してください	費用 3,000 円 (材料代等) ※約6キログラムの味噌を作ります。	①②日程 市民 各5人	10月19日 (月曜日) 9:00～
資産管理講座 ～知っておきたい 空き家対策～ 空き家対策について学びそれぞれの立場で「今」やるべきことについて考えます。 講師:税理士 馬内 和志 さん	11月27日(金曜日) 10:00～11:30	費用 無料	市民 20 人	10月29日 (木曜日) 9:00～

乙部地区公民館 TEL:696-2081 〒020-0403 盛岡市乙部6地割79-1

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 乙部地区公民館(019-696-2081)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
おもしろイラスト講座 講師:藤原 和博 さん	9月29日(火曜日) 9月30日(水曜日) 10:00～12:00 (全2回)	受講料 500 円	市民 15 人	9月8日 (火曜日) 10:00
楽しく体を動かす 健康体操 講師:我妻 和子 さん (公社)日本フィットネス協会認定インストラクター	10月7日(水曜日) 10:00～12:00	無料	市民 12 人	9月16日 (水曜日) 10:00
葉っぱの金継(きんつぎ)教室 講師:川村 晃寛 さん 岩手県環境アドバイザー	10月9日(金曜日) 10:00～12:00	教材費 500 円	市民 12 人	9月18日 (金曜日) 10:00

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 見前南地区公民館(019-601-6735)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
タペストリー講座 ～ハロウィンタペストリー～ かぼちゃをモチーフにしたタペストリーを作ります 講師: 日本手芸普及協会 葛西 妙子 さん	9月26日(土曜日) 10月3日(土曜日) 10月10日(土曜日) 9:30～12:00 (全3回)	費用 1,500 円 (受講料 500 円、材料費 1,000 円)	市民 9 人	9月5日 (土曜日) 10:00
地元に学ぼう！ 都南ふしぎ発見Ⅱ 都南地域のふしぎで、びっくりするような、信じられない事例を取り上げながら、都南地域の歴史・史跡・文化財などについての理解を深めます 講師: 見前南地区公民館館長 作山 文康 さん	10月24日(土曜日) 10:00～11:40	無料	市民 30 人	10月4日 (日曜日) 10:00

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
子育てひろば～もふもふ～ 親子ふれあい遊びや読み聞かせ、おもいっきり体を動かしたり、季節のイベントを楽しんだり、おしゃべりしたり、くつろいだりしながら過ごします 講師: おもちゃインストラクター 山崎 綾 さん	9月～12月まで 毎月第1水曜日 ① 9月2日(水曜日) ② 10月7日(水曜日) ③ 11月4日(水曜日) 10:00～11:30	無料	1歳児～未就園児のお子様と保護者
悠々閑々講座 ① お月見壁かざりを作ろう ② Lets enjoy the movie! ～映画を楽しもう～ ③ 「e スポーツ」を体験してみよう ④ 指で描くアートの世界へようこそ～パステルアート～	9月～12月まで 毎月第1・3月曜日 ① 9月7日(月曜日) ② 9月21日(月曜日) ③ 10月5日(月曜日) ④ 10月19日(月曜日) 10:00～12:00	費用: 1回参加ごとに 100 円	盛岡市在住、日中一人で過ごしているおおむね 65 歳以上の方

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
シネマ上映会 ①「マリッジカウンセラー」 昭和のオヤジが「結婚したい」男女のために大奮闘！昔ながらの結婚相談所の仲人たちの奮闘を笑いと涙を交えながら描くハートフルコメディ。仲人ならではの繋がりが結ぶ『ご縁』とは・・・ 出演：渡辺いっけい・松本若菜・宮崎美子 他 ②「サクラサク」 さだまさし原作の短編小説の映画化。「満開の桜がきれいだった……」薄れゆく 70 年前の父の大切な思い出の場所を探すため、壊れかけた家族は旅に出るのであった 出演：緒方直人・南果歩・藤竜也 他	① 9月19日(土曜日) ② 10月17日(土曜日) 10:00～12:00	無料	盛岡市在住・在勤・在学の方