



2023年（令和5年）8月号

発行 三沢市公会堂・三沢市立中央公民館  
指定管理者 東北共立・寿商事グループ

〒033-0031 三沢市桜町一丁目6番35号  
TEL 0176-53-8711 FAX 0176-53-8714



特定防衛施設周辺整備調整交付金事業の交付を受け、  
管理・運営を行っております。

手弁当まなび講座

## マットピラティス教室

インナーマッスルとアウトマッスルを協調して動かし、バランスのとれた体づくりを目指します。初めての方、運動経験のない方にもおすすめのピラティスです。

☆日 時☆ 9～2月 土曜日（月2回程度）10:00～11:00  
※9月は2日（土）・23日（土） 10月からの日程はお問い合わせ下さい。

☆場 所☆ 三沢市公会堂 3階 第11集会室

☆講 師☆ 江角 祐美子 氏

☆対 象☆ 10代～60代の女性・その同伴の男性

☆定 員☆ 10名（先着順）

☆受講料☆ 無料

☆持ち物☆ ヨガマット・フェイスタオル  
動きやすい服装・水分

☆申込み☆ 8月8日（火）から受付



お申込み・お問合せ  
三沢市立中央公民館（公会堂内） ☎0176-53-8711



## 三沢市民文化祭に展示する 作品を募集します

期 日 令和5年11月4日（土）・5日（日）

会 場 三沢市公会堂

募集作品 美術・文芸

対 象 三沢市在住の個人・団体所属の方。  
三沢市文化協会の会員の方は  
市外の方も可能です。

応募締切 令和5年8月25日（金）17:00

【申込み・問合せ】

三沢市民文化祭実行委員会事務局（公会堂内）

TEL 0176-53-8711

FAX 0176-53-8714



## 令和5年度 三沢市民大学

出前講座

**8月30日（水）14:00～15:30**

三沢市公会堂 3階 第8・9集会室

**「自筆証書遺言書保管制度について」**  
預けて安心！あなたの最後の手紙を守ります

青森地方法務局 十和田支局 支局長 桜庭 英樹 氏

2020年7月から自筆証書遺言書を法務局が保管する制度が始まりました。遺言書の検認を不要とし、様々なリスクを回避し、遺言者の意思を保護しようとする制度です。

受講料無料・開催日の3日前までに申込み下さい

手話通訳が必要な方は、8月10日（木）までにFAXで  
お名前・FAX番号・開催日・講座名・手話通訳希望と  
記入してお申し込み下さい。（様式自由）

お申込み：三沢市立中央公民館（公会堂内）  
☎0176-53-8711



# 三沢市公会堂・三沢市立中央公民館 催し物予定表



## 令和5年8月

| 日  | 曜 | 催し物                           | 会場   | 開演 | 入場料等            | お問合せ先                            |
|----|---|-------------------------------|--|----|-----------------|----------------------------------|
| 16 | 水 |                               |  |    |                 |                                  |
| 17 | 木 |                               |  |    |                 |                                  |
| 18 | 金 |                               |  |    |                 |                                  |
| 19 | 土 | 寺山修司映画祭2023<br>映画監督◎寺山修司      | 【会場】小ホール<br>19日 12:00~ 20日 13:00~<br>【入場料】全席自由 入れ替え制<br>一般1,000円 学生500円<br>当日リピーター割 各100円引き<br>通し券 5,000円 3回券 2,500円 |    | 三沢市寺山修司記念館      | 0176-59-3434                     |
| 20 | 日 | 三沢市寺山修司記念館<br>三沢市公会堂にてチケット発売中 |  |    |                 |                                  |
| 21 | 月 | 休 館 日                         |  |    |                 |                                  |
| 22 | 火 |                               |  |    |                 |                                  |
| 23 | 水 |                               |  |    |                 |                                  |
| 24 | 木 |                               |  |    |                 |                                  |
| 25 | 金 |                               |  |    |                 |                                  |
| 26 | 土 |                               |  |    |                 |                                  |
| 27 | 日 |                               |  |    |                 |                                  |
| 28 | 月 | 休 館 日                         |  |    |                 |                                  |
| 29 | 火 |                               |  |    |                 |                                  |
| 30 | 水 | 令和5年度三沢市民大学<br>出前講座           |  |    | ※詳しくは表面をご覧ください。 | 三沢市立中央公民館<br>(公会堂内) 0176-53-8711 |
| 31 | 木 |                               |  |    |                 |                                  |

## 令和5年9月

| 日  | 曜 | 催し物                 | 会場   | 開演    | 入場料等                     | お問合せ先                  |
|----|---|---------------------|------|-------|--------------------------|------------------------|
| 1  | 金 |                     |      |       |                          |                        |
| 2  | 土 |                     |      |       |                          |                        |
| 3  | 日 | 南部ふるさと落語まつり<br>三沢公演 | 小ホール | 14:00 | 前売券 2,500円<br>当日券 3,000円 | 株式会社BBI花座 022-263-9608 |
| 4  | 月 | 休 館 日               |      |       |                          |                        |
| 5  | 火 |                     |      |       |                          |                        |
| 6  | 水 |                     |      |       |                          |                        |
| 7  | 木 |                     |      |       |                          |                        |
| 8  | 金 |                     |      |       |                          |                        |
| 9  | 土 |                     |      |       |                          |                        |
| 10 | 日 |                     |      |       |                          |                        |
| 11 | 月 | 休 館 日               |      |       |                          |                        |
| 12 | 火 |                     |      |       |                          |                        |
| 13 | 水 |                     |      |       |                          |                        |
| 14 | 木 |                     |      |       |                          |                        |
| 15 | 金 |                     |      |       |                          |                        |

※この情報は7月20日現在のものです。主催者の都合により、時間や内容が変更または中止になる場合もございますのでご了承ください。催し物の詳細については各お問合せ先へご確認ください。

