

平成25年度 **—学んで生かすまちづくり—**

中央公民館講座生募集

☆申込方法等は、8 ページをご覧ください。

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

中央公民館										
講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 夜 18:30～20:30										
	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考	
主 催 講 座	男の料理教室 ～料理づくり仲間づくり～	初めてでも大丈夫!楽しく料理を始めてみませんか?料理の見た目や技術は二次、楽しく作って楽しく食べて、仲間を作りましょう。	堂下 真弓	5	9/25 10/2、16、 23、30	水	10:00～ 12:00	20	成人男性、 材料費3,000円(5回分) 市民会館2階 調理実習室	
	知れば安心! 暮らしの中の法務局	高齢化社会の今日、相続や遺言、成年後見制度に関する知識は必要不可欠。その他、登記のこと、土地の境界紛争の解決など「法務局の仕事」を通して、暮らしに役立つ法律知識を易しく詳しく紹介します。	法務局職員	5	10/1、8、 15、22、29	火	13:30～ 15:30	60	市民会館2階 視聴覚室 (共催:長崎地方法務局)	
	長崎大学証券講座 ～生活にまつわる お金のはなし～	私たちの生活に深いかかわりを持ちながら、系統立てた学習機会が少なかった「経済」や「金融」に関する様々な知識を学ぶことで、身近にある「お金」とそれを取り巻く社会の仕組みについて学びます。	ファイナンシャル プランナー 原田伸之	8	9/26 10/3、10 17、24、31 11/7、14	木	13:30～ 15:30	50	初回のみ市民会館1階 大会議室 他は市民会館2階 視聴覚室 (長崎大学との連携講座)	
	市民病院健康講座	毎月一回、健康な生活を送るために必要な、疾患に関する知識や、治療法、日常生活での注意事項などを長崎市民病院の専門医やスタッフの方々から学びます。	市民病院の 専門医ほか	6	10/12 11/9 12/14 1/11 2/8、3/8	第2土	10:00～ 12:00	70	市民会館2階 視聴覚室 (共催:長崎市立市民病院)	
	誰にでも書ける 自分史講座	自分史の作法を学び、あなたの人生を記録し、後世に残すあなたの自分史を実際に書いてみませんか。	よかケアネット 会員	5	9/21 10/12 11/16 12/14 1/18	土 (不定期)	13:30～ 15:30	10	市民会館2階 第1研修室	
	ヒッチコック映画まつり	今なおファンの多いヒッチコックの作品を集中的に取り上げます。この機会をお見逃しなく。 11/30…海外特派員、12/3…レベッカ、12/11…白い恐怖、12/14…ロープ、12/18…バルカン超特急	解説者 中央公民館 職員 ほか	5	11/30 12/3 12/11 12/14 12/18	土 火 土 水 土	14:00～ 16:30	先着 70	市民会館2階 視聴覚室・申込み不要 開場 13:00	
	市民映画会	現代の社会問題をとらえた映画や昔懐かしい映画を上映する予定。(事情により計画変更の場合もあります) 9/21…巴里の屋根の下、10/19…逢びき、11/16…疑惑の影、12/21…この空の下で他、1/18…山羊座のもとに、2/15…失われたいのちへ誓う他、3/15…第三の男	解説者 中央公民館 職員 ほか	7	毎月 第三 土曜日	土	14:00～ 16:30	先着 70	市民会館2階 視聴覚室・申込み不要 開場 13:00	
	《高齢者講座》 いきいき青春ライフ(朝)	エコ生活、ストレッチ、環境問題、お医者さんのお話、脳トレ、詩や物語を声を出して読む、来年の国体の話など毎回違う内容で、新しい出会い、ふれ合い、語り合いながら、生きがいを探る講座です。(朝昼同じ内容です。どちらかをお選びください)	社会教育指導員 ほか	8	9/25～ 11/13	水	10:00～ 12:00	70	市民会館2階 視聴覚室 他	
	《高齢者講座》 いきいき青春ライフ(昼)	エコ生活、ストレッチ、環境問題、お医者さんのお話、脳トレ、詩や物語を声を出して読む、来年の国体の話など毎回違う内容で、新しい出会い、ふれ合い、語り合いながら、生きがいを探る講座です。(朝昼同じ内容です。どちらかをお選びください)	社会教育指導員 ほか	8	9/27～ 11/15	金	13:30～ 15:30	70	市民会館2階 視聴覚室 他	
	子どもと一緒に育む 絵本のある暮らし	絵本を読み語った母親の体験や、長年絵本に関わってきた子育ての先輩の経験を手がかりに、絵本を紹介したり、読み語りのアドバイスをしたりします。	坂本 奈津子 池田 照	3	10/23 11/18 12/16	第4水 第3月 第3月	10:00～ 12:00	20組	市民会館7階音楽室、 未就学児と保護者のペア アール	
ママ育講座 ～料理を通して 家族が健康に～	若いママが家族の健康を考えた料理に取り組めるよう、長崎の郷土料理・野菜の効果・家族でクッキングに取り組めます。	脇山順子 堂下真弓 加藤奈美	3	9/27 10/11 10/25	金	10:00～ 12:00	20	20～40代女性、 材料費1,500円(3回分) 市民会館2階調理実習室、 事前希望による託児あり		
楽しいクリスマス会	大学生と一緒に楽しい歌を歌ったり、クリスマスにちなんだ物作りに取り組んだりして、みんなと一緒に楽しいひと時を過ごしてみませんか。参加されるお父さん、お母さん、大学生に子育ての体験談等お聴かせください。	純心大学 児童保育学科の 学生	1	12/15	日	10:00～ 12:00	30組	市民会館1階音楽室、 未就学児と保護者のペア アールで 材料費200円		
自 主 成 人 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考	
	らくらく健康ストレッチ	毎日を元気に過ごしたいあなたに最適です。まず体に無理のないストレッチから始めてみませんか?	野口 信貴	8	10/1、8、 15、22、29 11/5、12、 26	火	13:30～ 15:00	50	1,500円	市民会館6階 軽スポーツ室
	音楽アラカルトPart4	クラシックからジャズまで、あるいはヴァイオリンやフルートに関する楽曲、室内楽や舞踏会の調べなど、さまざまな分野の講師を迎え、音楽を楽しみながら知識を深めます。	砂辺 幸郎 渡部精一郎 横山智子 永留結花 秋山賢一郎 中央公民館職員	6	10/2、9、 16、23、30 11/6	水	13:30～ 15:30	40	1,200円	市民会館2階 視聴覚室
	映画で学ぶクラシック ～民族音楽編～	映画で使われたクラシック音楽の意味を理解し、音楽史を映画で学びます。今回は民族音楽を取り上げ、ヨーロッパの歴史や文化、映画作家の特徴まで解説します。	西村雄一郎	6	9/18 10/2、9、 16、23、30	水	18:30～ 20:30	25	4,100円	市民会館2階 視聴覚室
	長崎よろず学 ～朝鮮半島との交流～	原の辻遺跡(壱岐)、宗家文庫(対馬)など長崎県に遺された文化財を通じて、朝鮮半島との交流の歴史を紹介します。	長崎 歴史文化 博物館 研究員	5	10/31 11/7、21 12/12、19	木	13:30～ 15:30	60	800円	5回とも、長崎 歴史文化 博物館 (協力:長崎 歴史文化 博物館)
絵てがみ入門 ～年賀状を描きましょう～	色と短い言葉で気持ちを伝える「絵てがみ」で年賀状を送りませんか?初めての方でも、身近にある道具で気軽に始めることができます。	國分 洋子	5	9/26 10/10、24 11/7、28	木	10:00～ 12:00	20	2,500円	市民会館2階 第6研修室	

地図・連絡先は2ページの下端をご覧ください。

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 夜 19:00～21:00
(講座によって時間が変わるものがあります。)

東 公 民 館		講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考
主 催 講 座	歴史探訪 ～東長崎地区の史跡を訪ねて～	わが町(東長崎)及び周辺の文化財や史跡などを訪ねて当時の人々の暮らしと矢上を中心とした街道にまつわる逸話等を学びます。	織田 武人	4	9/30 10/7 10/21 10/28	月 朝	25	1回目は東公民館で研修後、現地研修2回からは現地研修 交通費は自己負担 *申込多数の場合は初めての方を優先	
	すぐに使える旅行英会話	海外旅行等で気軽に話ができるように旅行英会話の基礎を学びます。	カレンドッド	4	10/21 10/28 11/11 11/18	月 夜	20	講座時間 19:00～20:30	
	フランス料理	フランス料理を作り食することで、ちょっとセレブな気持ちになり、海外食文化の理解を深めます。	ヤマック・パスカル	2	10/1 10/22	火 朝	24	講座時間9:30～11:30 材料費2,000円(2回分) エプロン、三角巾、手拭き持参 *託児なし	
	すぐに使える日常英会話入門	日常生活で使う簡単な英会話の基礎を学びます。	廣佐古俊之	4	10/8 10/15 10/22 10/29	火 昼	20	講座時間 13:30～15:00	
	登山の初歩 ～地元山の魅力を再発見～	山登りの常識、服装、心構え等について学び、山登りの魅力にふれるとともに、森林浴の効果も味わいながら楽しく登ります。	杉山 義昭	3	9/18 10/2 10/16	水 朝昼	25	講座時間 10:00～15:00 現地研修(登山が出来る服装) 弁当持参 *申込多数の場合は初めての方を優先	
	ガラス絵教室 ～まつりを描いてみよう～	秋祭りの楽しい様子をガラス絵に描いて楽しめます。	中村 繁勝	2	10/17 10/31	木 昼	20	材料費 600円(2回分)	
	デジカメ教室	デジタルカメラの基礎を学び、写真用ソフトの活用や画像の修整の仕方を学びます。	前波 政昭	4	11/22 11/29 12/13 12/20	金 朝	20	講座時間10:00～12:00 デジタルカメラ各自持参	
	長崎散策 ～知られざる旧跡を訪ねて～	知られざる旧跡を訪ねて、旧長崎の町の様子を思い浮かべながら歩きます。	陸門 良輔	3	9/13 9/20 9/27	金 朝	25	現地研修 交通費は自己負担 *申込多数の場合は初めての方を優先	
	スマートフォン教室	スマートフォンでどのようなことができるのかを学び、スマートフォンの初歩を体験します。	KDDI	1	12/6	金 昼	24	最少催行人8名	
	男の料理 ～手軽に料理を楽しむ～	初心者対象です。講師のサポートで、簡単な料理づくりに挑戦します。仲間づくりとメタボ対策にも効果大です。	山口 裕子	3	9/21 10/5 10/19	土 朝	20	講座時間 9:30～11:30 材料費 1,800円(3回分) エプロン、三角巾、手拭き持参	
	地域の映像発信講座 (A)	自分で撮影した動画をインターネット上に発信するスキルを学び、「長崎県ムービーアワード」に投稿し、地域情報発信を行います。	シルバー 人材センター	1	10/26	土 朝昼	14	講座時間9:30～16:30 休憩12:00～13:00(昼食は各自 でおとりください。) 無料 *地域の映像を撮影したいものをUSB 等に保存して持参してください。	
	地域の映像発信講座 (B)			1	11/2	土 朝昼	14		
	エンジョイ音楽ライブ ～歌とギター演奏～	プロの演奏家の演奏と話を聞き音楽のある生活の魅力を学びます。	山口 修 山口 純子	1	10/26	土 昼	80	講座時間 14:00～16:00 無料	
	楽しい現川焼 ～オリジナルの現川焼をつくろう～	伝説の郷土現川焼の歴史と伝統技術を学び、焼き物作りの楽しさを体験し、焼き物の魅力を味わいます。	向井 康博	3	9/7 9/14 9/21	土 昼	15	1,2回目は公民館 3回目は現地(土籠窯) 材料費 3,000円	
	名作映画上映会	名作映画を鑑賞して心を癒します。	公民館職員	4	9/14 10/12 12/14	土 昼	25	無料 講座開始14:00～	
	《高齢者講座》 元気が はつたつ!	「ヨガ」「元気アップ体操」「生活習慣病予防の話」の相乗効果で、心身のリフレッシュを図ります。	篠原 教子 岩本千恵子 ほか	9	9/18 9/25 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/13 11/20	水 昼	45	講座時間 14:00～16:00 無料	
	《女性講座》 ヨガで心も体も リフレッシュ	アロマヨガで疲れた心と体を癒し、心身のリフレッシュを図ります。	中尾 敬子	3	9/11 10/16 11/20	水 夜	20	材料費 630円	
	《子ども講座》 楽しい卓球教室	卓球の基本を学び、ラリーやゲームをして楽しめます。	大津リツ子 ほか	4	9/21 10/19 11/16 12/7	土 朝	20	無料 保護者の参加可 小学3年生～中学1年生 20名	
		読み語り (にこにこ座)	絵本の読み語りや紙芝居、歌、パネルシアターなど親子でも楽しめます。	林田 智子 ほか	4	9/21 10/19 11/16 12/21	土 朝	制限 無	幼児(保護者)など、参加自由
親子クッキング	親子で楽しみながらクッキングに挑戦します。	加藤 奈美	2	10/12 11/30	土 朝	12組	材料費 一人300円		
子育て広場	おもちゃで遊んだり、消しゴムはんこをつくらしたり、親子で楽しみながら子育て・親育ちをします。	原口 光美 ほか	5	9/20 10/4 10/21 11/1 11/15	金 朝	親子 15組	講座内容によっては保育あり(1歳 以上)講座内容によっては材料 費が必要 ※10/21のみ(月)		
小・中連携《家庭教育学級》 ～生きる力を育む家庭の在り方～	各学校で、子育てや当面する教育課題について、専門家の講話や実技を通して課題解決を図ります。	東公民館区内の小中学校PTAと連携し、各学校が希望するテーマに応じて講師を派遣します。					要請による出張講座 (7校、各1回)		
自 主 成 人 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
	フラワーアレンジメント	季節の行事などに合わせた生花のアレンジを楽しみます。	板倉 柄美	3	9/30 10/28 11/25	月 朝	15	2,000円 (3回分) 材料費1,500円(3回分) *託児なし	
	パソコン教室 ～ワード・初級～	Windows7を使用。ワードの初級を学び、年賀状の作成に挑戦します。	シルバー 人材センター	6	9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 10/24	木 昼	14	3,600円 (6回分) パソコンは公民館用 テキスト代1,260円	
	絵手紙を楽しもう	絵手紙の描き方の基本を学び、ハガキに野菜・くだもの・花などの絵を添えて、身近な人に近況報告されてみてはどうでしょう。	國分 洋子	5	9/20 10/4 10/18 11/1 11/15	金 朝	20	2,000円 (5回分) 材料費 500円 絵の具等は各自持参	
	手づくりパン工房	初心者でも焼けるパン作りの基本を学び、いろいろなパン作り挑戦しパン作りの楽しさを味わいます。	山口 裕子	4	9/27 10/11 10/25 11/15	金 朝	30	1,500円 (4回分) 講座時間9:30～11:30 材料費1,600円 エプロン、三角巾、 手拭き持参 *託児なし	
パソコン教室 ～インターネット入門～	インターネットの基礎を学びます。	扇精光 インストラクター	5	9/27 10/4 10/11 10/18 10/25	金 昼	14	3,000円 (5回分) パソコンは公民館用 テキスト代500円 (最少催行人10名)		

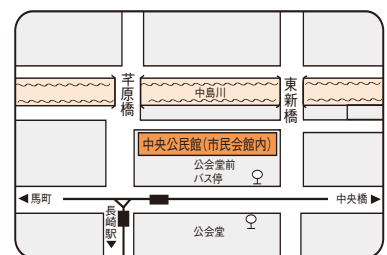
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



長崎市西公民館
☎(861)5919 FAX(861)5926
〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号(三菱電機裏)



長崎市東公民館
☎(838)3732 FAX(838)3256
〒851-0133 長崎市矢上町19番1号(東部地区にこにこセンター2階)

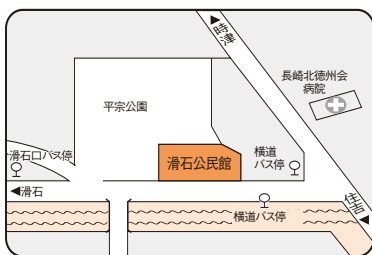


長崎市中央公民館
☎(825)1948 FAX(820)2605
〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(市民会館内)

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

西 公 民 館					講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 (講座によって少し時間が変わります)				
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考		
携 帯 電 話 教 室	電話のかけ方・受け方、メール送信、iモードの利用、カメラ操作など携帯電話の基本的な使い方を学びます。最終日はスマートフォンを体験します。	NTTドコモ九州支社 ケータイ教室 インストラクター	3	12/3、4、5	火水木 昼	20	携帯電話は公民館で準備します。		
お しゃ れ な 食 卓	地元の新鮮な食材を使って、一味違ったおしゃれな食卓を演出しましょう。	中村史子	6	9/25~11/6	水 朝	20	材料費3,600円(6回分) 10/9は休講		
歴 史 文 化 探 訪 ~長崎の教会めぐり~	鎖国時代、唯一外に開かれた港町・長崎の歴史を振り返り、長崎に残された教会と関連遺産を探索しましょう。	船津義海 ほか	6	9/26~11/14	木 朝	30	伊王島へは往路バス、復路船の予定です。第1回目は世界遺産推進室より講師派遣。10/17、11/7は休講		
ウ イーク エ ン ド し あ わ せ ラ ン チ	ガスコンロ・グリルやオーブンなどを上手に使用しておいしいランチを楽しみましょう。手作りパンのワンプレートランチ、ホームメイドクリスマスケーキなどに取り組みます。	西部ガス スタッフ	3	11/22~12/6	金 朝	20	材料費900円(3回分) 10:00~13:00		
《 男 性 料 理 教 室 》 ま か せ て 厨 房	地元の新鮮な食材を使って、料理の基本から学び、男の料理を楽しみましょう。	丸山美代子	6	9/21~10/26	土 朝	20	材料費3,600円(6回分)		
地 域 の 映 像 発 信 講 座 A	自分で撮影した動画をインターネット上に発信するスキルを身につけましょう。動画を「長崎県ムービーアワード」に投稿しますので撮影したものをUSB等に保存して持参してください。	長崎市 シルバー 人材センター	1	9/14	土	朝 昼	14	講座時間 9:30~16:30(休憩12:00~13:00) 昼食は各自用意ください。	
地 域 の 映 像 発 信 講 座 B			1	10/12	土		14		
《 高 齢 者 講 座 》 の び の び 健 康 学	心と体の健康について、医師や看護師、管理栄養士から幅広く学びます。家庭でできる体操をしたり、なつかしい歌を歌ったり映画を見たりしながらこれからの健康づくりについて学びましょう。	長崎市民病院 医師 ほか	10	9/17~11/26	火 昼	25	60歳以上 体操の時は運動ができる服装と靴 歌いたい歌があれば記入		
《 高 齢 者 講 座 》 スマートフォン教室 A	スマートフォンについてどんなことができ、自分にも使えるのかなど体験しましょう。一日で修了する講座です。希望日(A・B)を選んでください。初めての方を優先します。	KDDIグループ 携帯電話 アドバイザー	1	10/3	木 昼	24	スマートフォンは公民館で準備します。最少催行人員8名 講座時間 昼14:00~16:00 朝10:00~12:00		
《 高 齢 者 講 座 》 スマートフォン教室 B			1	10/4	金 朝	24			
《 女 性 講 座 》 読 み 語 り を 楽 し む	童話や絵本の読み語りの基本を学び、実際に活かしましょう。	ながい ありさ	6	9/27~11/1	金 朝	20	最終回は近くの幼稚園で読み語りを予定します。		
《 青 少 年 講 座 》 い き い き ダ ン ス 広 場	ジャズダンスの基本を身につけて楽しく踊りましょう。小学生を対象にします。	山田浩美	8	9/7~11/16	土 昼	30	電話受付順(氏名・学校・学年・電話)締切8月31日 講座時間 13:30~15:00 9/28、10/19、11/9は休講		
《 青 少 年 講 座 》 手 作 り 遊 び を 楽 し む	竹馬に乗ったり、竹トンボを飛ばしたり、紙飛行機を作って飛ばしたりしてみんなで楽しみましょう。	北川正孝 ほか	1	9/28	土 朝	30	電話受付順(氏名・学校・学年・電話番号)締切9月20日		
《 家 庭 教 育 学 級 》 お は な し の へ や ~絵本で親子のふれあい~	絵本や紙芝居などの読み語りを通して子どもたちにお話の楽しみを味わわせます。年齢制限はありませんが赤ちゃんとお母さん対象です。	読み語り支援 ボランティア	毎月1回	9/19、10/17、11/21、12/19	木 昼	10組	講座時間 13:30~14:30 毎月第3木曜日 電話申し込み		
講 座 名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	受講料	備 考	
楽 し い 園 芸	花や野菜や樹木の育て方、土づくり、手入れの仕方などを学び、ガーデニングを楽しみましょう。	小野 東	5	10/1~11/5	火 朝	25	1,500円(5回分)	教材費1,500円(各種苗代) 10/8は休講	
は じ め て の パ ソ コ ン ~ワ ー ド 入 門~	パソコンを初めて使う方を対象とした入門講座で、マウスの操作や文字入力などパソコンの基礎を学びます。最後にインターネットをつかいます。	長崎市 シルバー 人材センター	7	9/24~11/12	火 朝	14	4,200円(7回分)	テキスト代1,260円[よくなる初心者のためのワード2007]を使用します。	
健 康 リ フ レ ッ シ ュ 体 操	さわやかな音楽にのって、頑張らんば体操や3B体操で心も体もフレッシュしましょう。	松山真理子	10	10/2~12/11	水 昼	25	3,000円(10回分)	動きやすい服装と室内運動靴 10/9は休講	
イ ン ター ネット 入 門	インターネットの検索や画像の取り込み、メールの仕方など基礎から学ぶ入門講座です。パソコンの基本操作ができる方を対象にします。	扇精光 インストラクター	5	10/16~11/13	水 朝	14	3,150円(5回分)	テキスト代525円 最少催行人員10名 ※合計3,675円	
中 国 語 を 楽 し む	会話の基礎を学び、簡単な日常会話を仲間と一緒に楽しみましょう。	リョウ ユ 梁 瑜	8	10/3~11/21	木 朝	25	2,400円(8回分)	教材は講師が毎回準備します。	
ダ ン ス を 踊 ろ う	初めての方を対象としたダンス入門講座です。ブルース、ルンバ、マンボ、ジルバ、ワルツ全てを初歩から学びましょう。	川島義輔	10	9/19~11/28	木 朝	20	3,000円(10回分)	動きやすい服装と室内運動靴 11/7は休講 最少催行人員5名	
薬 草 で ヘ ル シー ラ イ フ	野山を探索して、自生する薬草について学び、健康管理に役立てましょう。	古野節子	4	10/11~11/1	金 朝	20	1,600円(4回分)	現地研修(交通費自己負担)	
エ ク セ ル 入 門	エクセルの基本操作を学びましょう。ワードの基本操作(文字入力・マウス操作)ができる方を対象にします。	長崎市 シルバー 人材センター	5	9/27~10/25	金 昼	14	3,000円(5回分)	テキスト代1,260円[よくなる初心者のためのエクセル2007]を使用します。	
楽 し い 写 真 教 室	デジタル写真の基礎講座です。写真が写る仕組みから写真の撮り方、表現の仕方まで学びます。各自が実際に撮った写真を持ち寄り、解説します。	鵜沼 享	7	10/5~11/30	土 朝	15	2,100円	カメラは各自持参 最少催行人員8名 11/9は休講	

地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



長崎市滑石公民館
☎(856)3751 FAX(856)3857
〒852-8061 長崎市滑石2丁目1番8号(横道バス停前)



長崎市北公民館
☎(845)6362 FAX(845)6954
〒852-8135 長崎市千歳町5番1号(チトセビア南棟3階)

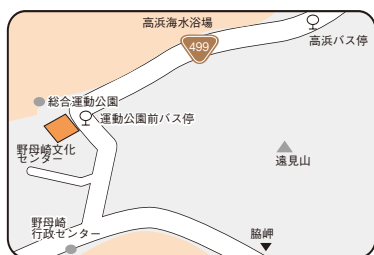


長崎市南公民館
☎(825)0295 FAX(825)0294
〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号(浪の平バス停上)

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

南 公 民 館										
講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30										
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考		
南山手の文学館	遠藤周作をはじめとする文学館を持つ作家たちの代表作・話題作を読み解き、味わいます。	上出 恵子	5	10/18~11/15	金	昼	30			
長崎の風景を歩く	長崎の旧市街地の町の成り立ちやおくちに関するある町を歩き、それにまつわる話を聞きます。	山口広助他	5	10/15~11/12	火	朝	30	2回目以降は館外研修です。		
料理教室 ～おふくろの味づくり～	家庭料理の基本的な作り方と「おふくろの味づくり」を学びます。	植田 美代子	5	9/24~10/29	火	朝	25	材料費:3,500円(5回分) ※10月8日休み		
スマートフォン教室 (Aコース)	らくらくスマートフォンの基本操作・メールの送受信・カメラ機能等、基本的な使い方を楽しく体験できます。(午前と午後は同じ内容です。)	NTTドコモ九州支社 ケータイ教室 インストラクター	2	11/13、14	水・木	朝	各15	・Aコースは、午前か午後を選んでご応募ください。 ・15日は午前・午後の連続受講です。昼食は各自でご用意ください。 ・スマートフォンは公民館で準備。(最少催行10名)		
スマートフォン教室 (Bコース)	メール送受信及びアプリ・電話帳機能・ラジオ等の操作の仕方を順次学習します。			11/13、14	水・木	昼				
〈高齢者講座〉 浪の平ふれあい学校	文化教養・健康問題・環境問題・人権問題等々、毎回テーマを変え幅広い内容で、だれでも気軽に学べます。	市民病院 専門医 ほか	12	9/11~12/4	水	朝	60	60歳以上対象 現地研修あり ※10月9日は休み (交通費等自己負担)		
〈女性講座〉 家でできるおいしい パンづくり	家庭で気軽にできるパンづくりを学び、楽しく語り合います。	山口 裕子	5	10/16~11/20	水	朝	25	材料費:2,000円(5回分) 一時保育あり (要申込み) ※11月13日休み		
〈青少年講座〉 ユミ先生と英語で遊ぼう	英語で歌を歌ったり、ゲームをしたりして、楽しく遊びます。 ハロウィン、クリスマスに向けて楽しみ一杯。	江副 友美	4	10/12 10/26 12/7 12/21	土	朝	幼児・小学生 20	材料費:500円(4回分)		
〈青少年講座〉 親子で楽しむ環境教室	親子で楽しく、環境に関する実験をしながら、子ども達の環境への興味・関心を高めます。	進藤 隆彦	2	11/30 12/14	土	朝	親子 10組	材料費:2,000円(2回分)		
〈青少年講座〉 親子で楽しむ科学教室	親子で楽しく科学実験をしながら、子ども達の科学に関する興味・関心を高めていきます。	進藤 隆彦	3	9/14 10/12 11/9	土	朝	親子 10組	材料費:3,000円(3回分) ※10月12日は昼開催です。		
〈家庭教育学級〉 子育て親育ち	子どもの成長過程に生じる課題や現代的な教育課題について、専門家の講話を聴くことにより、課題解決を図るようになります。	幼稚園や保育園、小・中学校のPTA等主管する保護者への研修会等に、主管者が希望するテーマに合わせた講師を派遣します。							要請による出前講座	
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料	備 考	
俳句教室 ～俳句を初歩から学ぶ～	日常の気持ちを、季語を入れた五七五で表現し、作品作りを楽しみます。	立石 正	5	10/11~11/8	金	朝	20	500円		
身近な植物に親しもう	秋の野山をゆっくり散策しながら、身近な花や野草を見つけます。	中村 哲男	6	9/19~10/24	木	朝	30	1,600円	※館外研修	
もっと手軽に楽しい園芸	花・果実・野菜など、園芸全般の知識と育て方の技術を、体験を通して身につけます。	福見 千松	5	9/27~11/22	金	昼	30	1,200円(5回分)	※隔週の開催 材料費1,500円(5回分)	
古写真で歩く長崎学	長崎の古写真を紹介しながら、往時の生活の様子をわかりやすく説明します。	原田 博二	5	10/17~11/14	木	朝	30	1,350円(5回分)		
パソコン教室 「デジカメを楽しもう」	簡単なパソコン(Windows7)基本操作ができる方を対象にしたデジカメ写真基礎講座です。写し方・パソコンへの取り込み方・画像修正の仕方など、誰もが気軽に活用し、楽しむことができます。	長崎市 シルバー人材 センター	5	9/28~10/26	土	昼	14	3,000円(5回分)	デジカメは各自持参 テキスト代 200円 最少催行8人	
パソコン教室 「ワード入門」	簡単なパソコン(Windows7)基本操作ができる方を対象にしたワード基礎講座です。各種の機能や文書作成の仕方などの基礎を学習します。操作ができれば、年賀はがきを作成できるようになります。	長崎市 シルバー人材 センター	5	9/17~10/22	火	朝	14	3,000円(5回分)	テキスト代 1,260円 最少催行8人 ※10/8は休み	
パソコン教室 「エクセル入門」	簡単なパソコン(Windows7)基本操作ができる方を対象にしたエクセル入門編です。 エクセルの基礎から表やグラフができるまでを学習します。	長崎市 シルバー人材 センター	5	9/17~10/22	火	昼	14	3,000円(5回分)	テキスト代 1,260円 最少催行8人 ※10/8は休み	

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。



長崎市野母崎文化センター
☎(893)2022 FAX(893)2025
〒851-0505 長崎市野母崎555番地



長崎市海外公民館
☎0959(24)0460 FAX0959(24)0460
〒851-2403 長崎市神浦江川町2番地



長崎市香焼公民館
☎(871)5213 FAX(871)5213
〒851-0310 長崎市香焼町501番地2

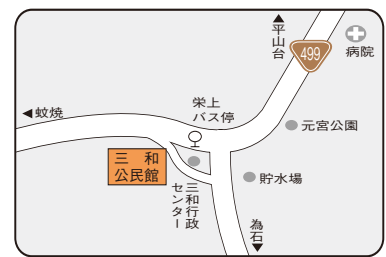
※ 講師の敬称は省略させていただいております。

北 公 民 館									
講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 夜 18:30 ~ 20:30									
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考		
気楽に話そう外国語 ～ 英 語 ～	中学校で学習する程度の日常会話や海外旅行で使える会話などを楽しく学びます。	スコット・ウインスタンリー	5	9/30～11/11	月 昼	25	定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。 ※10/14,11/4は休み		
気楽に話そう外国語 ～ ス ペ イ ン 語 ～	初心者向けのスペイン語入門講座です。スペイン語の初歩的なことを楽しく学びます。	田村 美代子	5	9/24～10/22	火 夜	20			
簡単に使えるスマートフォン の体験教室(朝)	スマートフォンをこれから始めようと思っている人や一度体験してみたいと思っている人などを主に対象とした初級講座です。簡単に使えるスマートフォンの機能や基本操作などを学びます。(タッチ操作、通話、インターネット検索など)	NTTDocomo九州 支社 ケータイ教室 インストラクター	2	10/2 10/3	水 木	朝	20	2日連続して受講できる方。(朝)(昼)は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。スマートフォンは公民館で準備します。定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。	
簡単に使えるスマートフォン の体験教室(昼)						昼	20		
手作りパンとケーキを	愛情のこもった手作りパンとケーキで、温かい家庭の絆を深めましょう。	宮崎 陽子	3	10/16～10/30	水 朝	20	講座時間10:00～13:00 材料費1,500円(3回分)		
古典文学に親しむ ～ 徒 然 草 V ～	世捨人ながら、恒産・恒心の目をもつ作者の意図を理解し、鋭いものを見る文章の人となって、作品を鑑賞しましょう。	永嶋 寛延	5	9/25～10/23	水 朝	40	平成23年度秋の講座から継続して開講しています。今回は、第158段から学習します。初めての方も応募できます。		
デジタル写真基礎講座	デジタルカメラの基礎を学び、写真用ソフトを活用してプリントをします。	前波 政昭	4	9/12～10/10	木 昼	22	デジタルカメラ持参、プリント代200円 定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。 ※9/26は休み		
長崎歴史探訪	長崎の昔を今に語る史跡を訪ね歩きながら、歴史の秘話に耳を傾けましょう。今回は主に浦上街道を散策します。(コースには坂や階段の上り下りがあります。)	山口 広助	5	10/17～11/14	木 昼	35	現地研修(交通費自己負担)		
楽しくおどろろ ～ 民 謡 お どり ～	人々の暮らしの中で生まれ育まれてきた民謡に親しみ、楽しく踊ります。初めての方も大歓迎です。(謙早のんのこ節ほか)	田中 よし江	5	9/13～10/11	金 朝	30	小皿(4枚)、うちわなど持参		
茶の間の経済学	長崎大学経済学部のスタッフが、経済学・経営学などの視点から日ごろの研究をもとに、国内外の諸問題についてやさしく解説します。	山口 純哉 ほか	5	10/12～11/9	土 朝	60			
最新健康講座	毎月1回、専門スタッフに最新の医学や日常生活における注意などをお話いただけます。	済生会長崎病院 の専門スタッフ	4	9/21～12/21 毎月第3土曜日	昼	80			
《高齢者教室》 公 民 大 学	心も体も健康で、日々の生活を楽しく充実して過ごせるよう、暮らしの中のいろいろな制度、医療の話や合唱など毎回違う内容を学びます。	長崎地方法務局 職員 ほか	6	10/1～11/5	火 朝	80	概ね60歳以上が対象		
《家庭教育学級》 育 児 で 育 自	子育てについて、講師の話を聞き、語り合いながら一緒に考えましょう。体を動かしたり、楽しくおやつを作るなど毎回違った内容の楽しい講座です。(託児あり)	黒田 田鶴子 ほか	6	9/19～10/24	木 朝	20	1歳～5歳くらいの子の保護者が対象。託児あり。おやつ作り材料費300円。講座時間10:30～12:00		
年 間 講 座 (家庭教育学級) 子 育 て 交 流 会	遊びをととして他の親子との交流を深めましょう。	山本 和美 ほか	5	毎月第3水曜日 ※3月は第4水曜日	朝	親子 30組	就園前児童とその親・家族が対象 ※11,2月は休み		申込 不要
(地域とのふれあい教室) 日 本 伝 統 通 り	季節の行事にちなんだ昔からの遊びやクッキングなどを地域の人たちと楽しみ、ふれあいを深めます。	住吉・川平町地区 民生委員児童委員 協議会	6	毎月第1土曜日 ※11,12月は 第2土曜日に実施	朝	定員 なし	申込不要。ただし、5名以上の団体の場合は申し込みが必要。クッキングの場合は人数制限あり。講座時間9:30～11:30 小中学生が対象 ※1月は休み		
(読み語り教室) チトビーお話のへや	幼児・小学低学年を対象とした絵本の読み語り、紙芝居、パネルシアターなど楽しい1時間を親子で過ごしましょう。	黒田 田鶴子 ほか	6	毎月第2土曜日	昼	定員 なし	講座時間15:00～16:00 ※2月は休み 申込 不要		
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	受講料	備 考	
ハ ッ ピ ー ★ ヨ ガ	ゆっくりした呼吸とともに体を動かして、リラックスしたひとときを過ごしませんか。	古野 久美子	6	10/1～11/5	火 朝	20	2,400円 (6回分)	運動しやすい服装・タオル・バスケット持参 定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。	
さわやかウォーキング	気ままに秋の町をさるき、心も体もリフレッシュしてみませんか。	境田 久美子	6	10/16～11/20	水 昼	25	2,000円 (6回分)	歩きやすい服装と靴 飲み物持参 交通費自己負担(最少催行人数20人)	
パソコンに挑戦	基本操作ができる方を対象にしたワード及びエクセルの講座です。文書作りやワードアート、エクセルによる簡単な計算方法を学びます。	長崎市シルバー 人材センター	8	9/26～11/14	木 朝	14	4,800円 (8回分)	テキスト代900円 (最少催行人数8人)	
G o G o ! 囲 碁	初めての方を対象にした講座です。囲碁を知らない人でも基本から楽しく学びます。	深堀 暢師	7	10/10～11/21	木 昼	26	2,200円 (7回分)	碁盤と碁石は公民館で準備します。 (最少催行人数10人)	
ス ッ キ リ 運 動	年齢に関係なく誰にでもできる運動です。日ごろ、運動する機会がない方、楽しく体を動かしてみませんか。	桑本 京子	6	10/18～11/22	金 朝	40	1,200円 (6回分)	運動しやすい服装・室内シューズ・タオル・バスケット・飲み物持参	
みんなで歌おう(A)	昔なつかしい心に残る思い出の歌を、楽しく爽やかに歌ってみませんか。	色摩 妍翠	5	9/20～10/18	金 昼	80	500円 (5回分)	テキスト代850円 (A)(B)は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。	
みんなで歌おう(B)			5	10/25～11/22	金 昼	80	500円 (5回分)		

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。



長崎市琴海文化センター
☎(885)2041 FAX(885)2143
〒851-3212 長崎市長浦町3777番地9



長崎市三和公民館
☎(892)1919 FAX(892)7499
〒851-0403 長崎市布巻町88番地1

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

滑石公民館										
講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30										
	講座名	内容	講師	回数	期間	曜	時	定員	備考	
主 催 講 座	やきもの事始め	やきもの作りの初歩を学びながら、世界にひとつだけの陶器を作ってみませんか。初心者大歓迎。	東西望	5	9/20～10/28	月金	朝	25	材料費 500円	
	楽しいフランス語教室	フランス語を聞いたり話したりしながら、日常使えるフランス語を身につけるとともに文化も学びます。	ナタリー・ラクール	7	9/11～10/30	水	朝	24	新たにテキストを購入する必要はありません。	
	おいしいパンづくりI	オーブンを使って、パンづくりに挑戦します。いろいろな種類のパンを焼きましょう。	森本富士美	3	10/2 10/9 10/23	水	朝	24	材料費 2,000円(3回分) エプロン、三角巾、手ふき、食器ふき、マスク	
	おいしいパンづくりII	オーブンを使って、パンづくりに挑戦します。いろいろな種類のパンを焼きましょう。	森本富士美	3	11/6 11/13 11/27	水	朝	24	材料費 2,000円(3回分) エプロン、三角巾、手ふき、食器ふき、マスク	
	フラワーアレンジメント教室～花のある生活～	プリザーブドフラワー&トロッケンゲシュテックの2種類のフラワーアレンジを体験できます。花たちが、心豊かで潤いのある毎日を、きっと届けてくれるかも…	中田 弘子	3	10/17 11/21 12/19	木	朝	25	材料費 4,500円(3回分)	
	社交ダンス基礎講座(初級)	初めての方、または経験の浅い方を対象にクイックステップとサンバを踊りながら社交ダンスの基礎を学びます。	濱本 昭裕	6	9/27～10/25 12/21	金	朝	20	運動できる服、ダンスシューズまたは室内用シューズ、タオル、飲み物。12月21日(土)午後、クリスマスダンスパーティ開催 費用1,500円	
	社交ダンス基礎講座(中級)	社交ダンスの経験のある方を対象にスローフォクストロットとジャイブを美しく踊る踊り方を学びます。	濱本 昭裕	6	11/22～12/21	金	朝	20		
	男の手料理	味付け・調理・盛り付けのポイントを学びます。初めての方でも大丈夫です。貴方も挑戦してみませんか。	岩倉 洋子	5	9/14～10/12	土	朝	20	材料費 3,000円(5回分) エプロン、三角巾、手ふき、食器ふき、マスク	
	《高齢者講座》輝く熟年大学	心豊かな生活と仲間づくり生きがいづくりのための講座です。筆ペン小字・詐欺商法対策・ストレッチ体操・茶道・料理など内容も豊富です。	浦上警察署 他	5	9/12～10/10	木	朝	24	材料費 900円 対象者60歳以上の方	
	《女性セミナー》素敵に生きる	豊かな生き方、暮らし方で毎日を過ごすために、婦人病やフラワーアレンジメント・ピラティス・茶道・料理法などについて楽しく学びます。	徳洲会病院 他	5	10/1～10/29	火	朝	24	材料費 2,400円	
	《少年教室》ガンバルマン教室	友だちと協力しながら、やきもの・英会話・科学・料理などを楽しく学習します。	久留生真弓 他	8	9/21～11/9	土	朝	24	材料費 1,000円 (粘土代500円・親子料理代500円)	
	年間講座	おはなしいっぱい～い	絵本の読み聞かせ・人形劇・季節に合わせた工作などを楽しみましょう。	子ども文庫滑石の会	11	毎月第1月曜日	月	朝	無	講座時間=10:00～12:00 対象=乳幼児と保護者 申込=不要(1月は休みです)
	子育てふれあい広場(じいじと遊ぼう!ばあばと歌おう!)	地域の子ども大好きおじいちゃんやおばあちゃんと一緒に楽しい子育てをしていきましょう。	岩屋地区民協のみなさん	11	毎月第4月曜日	月	朝	無	講座時間=10:00～11:30 対象=1歳から就学前児と保護者 申込=不要 12月のみ第3月曜日	
講	元気野菜作り	生ごみで土作りを行い、夏野菜(ミニトマト・きゅうり・なす)と秋野菜(人参・大根)をプランターで育て収穫します。	横尾西部自治会のみなさん	14	4/11～11/21	木	朝	20	現在、開講中。募集しません。	
座	なめし本の広場	本の読み聞かせ・ペープサート・紙芝居・絵描き歌などの楽しい遊びを覚えましょう。	子ども文庫滑石の会	12	毎月第1土曜日	土	朝	無	講座時間=11:00～12:00 対象=小学生・幼児 申込=不要	
自主成人講座	講座名	内容	講師	回数	期間	曜	時	定員	受講料 備考	
	長崎の史跡をさぐる	長崎の町には文化財や史跡がたくさん点在します。歴史、文化に触れながら一緒に訪ねて歩きましょう。	江越 弘人	5	9/24～10/29	火	朝	25	1,600円(5回分) 現地研修(交通費等自己負担) 10月8日(火)は休み(最少催行人員15名)	
	長崎散策モットェコイ!さるこで	歴史の町長崎で、江戸時代から日本の夜明けの長崎の魅力を探しに出かけませんか。今回は、外海地区の史跡も訪ねます。	松川隆治 他	7	9/18～11/6	水	朝	25	700円(7回分) 現地研修(交通費等自己負担) 10月9日(水)は休み(最少催行人員10名)	
	思い出のメロディー	あなたの青春の一コマを飾った思い出の曲を、懐かしく思い浮かべながら歌ってみませんか。	沖崎 千蔵	5	9/21～10/26	土	朝	50	1,000円(5回分) (最少催行人員20名) 10月12日(土)は休み	
	秋の葉草・植物	道端の葉草や植物を観察し、野や山の散策を楽しみながら健康増進を図りましょう。	古野 節子 中村 哲男	6	9/20～10/25	金	朝	25	2,000円(6回分) (最少催行人員20名)	
パソコン入門	パソコンを便利に使うためのワード基礎講座です。文字入力や簡単な編集などを学びましょう。	長崎市シルバー人材センター	5	10/21～10/25	月～金	昼	14	3,000円 別途テキスト代1,260円 (最少催行人員10名)		

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

香 焼 公 民 館									
講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 14:00 ~ 16:00 夜 19:00 ~ 21:00									
	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考	
主 催 講 座	《成人》 楽しくウォーキング	体力測定、正しい歩き方、歩行チェック 軽やかに歩いて自分をリフレッシュ	中垣内真樹 他	2	9/18 9/25	水 朝	30	歩きやすい服装、靴(室内用と外用)、タオル、飲み物など 申込期間9/2~9/10 電話か直接来館	
	いきを合わせて まんじゅうづくり	親子で会話しながら、楽しく役割分担して共同作業で伝統 のまんじゅうづくり、みんなで食べよう。	恵の会会員	1	9/21	土 朝	20組	エプロン、三角巾、マスク、上履 き持参 申込期間9/10~9/17 電話か直接来館 材料費1組500円	
	《成人》 映画と時代を考える	映画は時代を反映します。なつかしい洋画や人権啓発映 画を…。映画の魅力を楽しんでください。 (年6回のうち秋は3回)	公民館職員	3	10/22 12/10 2/18	火 夜	なし	申込不要	
	《成人》 身体にやさしい心臓病の治療	狭心症や心筋梗塞の治療カテーテル治療とはどんなもの 最新のカテーテル治療技術など最新のおはなし。質問にお答え します。	竹下 聡	1	11/22	金 朝	30	申込期間 11/12~11/20 電話か直接来館	
	《成人》 くらしの百科	くらしに役立つ課題を取り上げ楽しく学びます。 第2回は消費者トラブルに関するおはなし。	大橋逸子	1	11/13	水 朝	なし	申し込みは電話か直接来館	
	《成人》 人権啓発研修会	差別や偏見のない明るい地域社会を目指すため、身近な 人権の課題について学習します。	一瀬裕之	1	1/18	土 朝	なし	申込不要	
	《青少年》 子ども映画館	アニメ映画を上映。まんが日本昔ばなしシリーズをとでも楽し んでいます。映画って…とでもすばらしいです。	公民館職員	2	10/19 2/8	土 朝	なし	申込不要	
	《青少年》 移動子ども映画会	楽しい映画の上映をします。 (深堀地区公民館)	公民館職員	2	10/19 2/8	土 昼	なし	申込不要	
	《子どもワクワク体験講座》 平和をつなぐ子ども映画会	平和の大切さを子どもたちに伝えるための映画です。 感動の映画を見て考えよう。	公民館職員	1	12/21	土 朝	なし	申込不要	
	自 主 成 人 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考
《成人講座》 大人の体験学習 いきいき夢来塾		10/16…西海路を旅します 12/11…「蔵めぐり」に出かけます。 (年5回のうち秋は2回)	西海路の住民 蔵の人たち	2	10/16 12/11	水 朝 水 朝	15	電話か直接来館 (詳しくは公民館へ) 実費負担	
《成人講座》 なつかしの歌を楽しもう!		愛唱歌や昔口ずさんだ曲など、なつかしい曲をCDにあわせ て歌い、語ります。カラオケと交互開催。 (年6回のうち秋は3回)	(進行) 武次寛	3	10/19 12/21 2/15	土 夜	なし	申込不要 通信費等500円	
《成人講座》 史 跡 を さ る く		講師のガイドで史跡を探訪。	原田博二	4	11/17 12/1 12/22 1/19	日 朝	20	申込期間 11/1~11/12 往復ハガキ郵送か直接来館 参加費1回500円 番外編は別途負担	

地図・連絡先は4ページの下段をご覧ください。

外 海 公 民 館									
講座時間 (原則) 朝 9:30 ~ 12:00 夜 19:00 ~ 21:00									
	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考	
主 催 講 座	外海の自然と 歴史文化を訪ねて	外海地域に残る自然と歴史文化遺産にふれあいながら楽し く散策します。 ①彼岸花と大中尾棚田散策 ②大文字草と次兵衛岩探訪登山 ③神浦石の文化石鏝製作探訪登山	神浦ボランティア ガイド他	3	①9/28 ②10/26 ③11/30	土 朝	15	①・③外海公民館集合 時間9:30(交通費自己負担) ②外海公民館集合 時間9:15(交通費自己負担) ※悪天候の場合中止	
	ド・ロ神父外海への思いと 関連遺産探訪	外海地方にド・ロ神父が残した数々の功績を学び、関係す る史跡を訪ね歩きます。 ①枯松神社を訪ね、関連史跡を巡る。 ②ド・ロ神父の功績を訪ね歩く。 ③ド・ロ神父縁の教会巡り。	出津・黒崎 観光ボランティア ガイド他	3	①10/12 ②11/9 ③11/16	土 朝	15	①黒崎地区公民館集合 時間9:30 ②外海歴史民俗資料館集合 時間9:30 ③黒崎地区公民館集合 時間9:30	
	地産地消料理体験	外海地域の素材を活かした、田舎料理作りを楽しく体験。	川口カズエ	1	10/5	土 朝	15	材料費 500円程度	
	伝統文化の伝承	伝統文化の技術体験で、手作りの良さを再発見します。 ～ミニ門松作り～	公民館職員	1	12/21	土 朝	15	材料費 500円程度	
	名 画 鑑 賞	懐かしい名画を楽しむ	公民館職員	3	①11/23 ②12/7 ③2/1	土 夜	なし	外海公民館 19:00~21:00	

地図・連絡先は4ページの下段をご覧ください。

野 母 崎 文 化 セ ン タ ー									
	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考	
主 催 講 座	秋のパソコン講座	名刺や年賀状を作りながらパソコンの操作を学ぶ。	公民館職員	8	11/6~ 12/25	水	14:00~ 16:00	8	テキスト料500円 申込:高浜地区公民館 (Tel.894-2001)
	秋の高浜さるく	ふるさとに伝わる歴史を学びながら秋の野山を散策する。 高浜公民館→古里→遠見山→殿隠山→高浜ダム→高浜 公民館	公民館職員	1	11/24	日	8:30~ 12:00	20	健康な方、歩きやすい服装、靴 で参加 申込:高浜地区公民館 (Tel.894-2001)
	秋の植物園へ行こう	園内に自生している山野草について専門知識を学んだ り、大温室の植物を鑑賞したり、秋の植物園を散策する。 (野母バス停 9:30集合、送迎バス利用)	亜熱帯植物園職員	1	10/23	水	9:30~ 14:30	25	歩きやすい服装、靴で参加 参加費600円(入園料込) 申込:野母地区公民館 (Tel.893-2663)
自 主 成 人 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考	
	ソフトエアロビ	音楽に合わせて適度な全身運動。1回の運動量で200 カロリーを消費します。 懐かしい曲、最近の曲、癒し系の曲など音楽も素敵で す。	境田 久美子	8	9/4~ 10/30	水	19:30~ 21:00	20	3,000円 (4回分) 運動しやすい服装・ タオル (体験見学もOK) 申込:脇野地区公 民館 (Tel.893-0137)

地図・連絡先は4ページの下段をご覧ください。

※ 講師の敬称は省略させていただきます。

三 和 公 民 館										
講座時間 = 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 申込方法 = 往復はがき・窓口 (はがき持参) 申込多数の場合は抽選										
主 催 講 座	講 座 名	内 容	講 師	回 数	期 間	曜	時	定 員	備 考	
主 催 講 座	囲碁教室 (成人)	囲碁の基本を学び、対戦をととして囲碁のもつ楽しさと勝負の厳しさを学びます。	深堀 暢師	6	9/25~12/4	隔週水	朝	10	・対象:成人男女 ・申込締切=8/31(土)	
	健康体操	気持ちよく身体を動かしてみませんか?ストレッチ、筋力トレーニング等、元気に楽しくリフレッシュしましょう。	川原 みき	8	9/11~11/6	毎週水	昼	30	・体操が出来る服装(ジャージ、運動靴・タオル・マット) (器具類準備無) ・申込締切=8/31(土)	
	絵手紙教室	いろいろな物を素材に、手軽でぬくもりのある絵手紙へ気軽に取り組んでみましょう。日記の感覚で...	濱崎 彰	6	9/27~12/6	隔週金	朝	25	・講座使用の諸道具及び材料は、各自で準備(詳細は別紙参照) ・申込締切=8/31(土)	
	長崎歴史探訪	歴史の町長崎には文化財や史跡が多数存在します。歴史、文化に触れながら一緒に長崎再発見をしませんか。	長崎歴史文化協会 指導員	5	10/18~12/13	隔週金	朝	20	・交通費自己負担(現地集合) ・申込締切=8/31(土)	
	いきいき健康学	①健康な毎日を送るための健康づくり ②お医者さんに聞こう 身体にやさしい心臓病の治療	三和行政センター 健康支援係保健師 市民病院医師 竹下 聡	1 1	10/31 11/14	木 木	昼 昼	30 30	・対象 おおむね60歳以上 ・申込締切=10/1(火) ・①、②の2講座、あるいは①か②の講座の受講を申し込みのはがきに記入する	
自主成人講座	講 座 名	内 容	講 師	回 数	期 間	曜	時	定 員	受 講 料	備 考
自主成人講座	薬草で健康	野山を探索して薬草についての基本を学び、自分や家族の健康管理に役立てましょう。	古野 節子	5	10/15~11/12	毎週火	朝	20	2,000円 (5回分)	・現地研修有(交通費自己負担) ・受講料=2,000円 ・申込締切=8/31(土)
	秋から冬のガーデニング・手品	秋から冬の草花や野菜の播種、育て方、土作り等を基礎から学びます。また、とても楽しい手品の実演もあります。	市田 紀代治	6	9/12~11/21	隔週木	昼	20	2,400円 (6回分)	・材料費=自己負担(少額) ・申込締切=8/31(土)
	パソコン入門講座 ~初心者のためのワード講座~	初心者向けのワード入門講座です。各種文書作りやワードアート、クリップアート等の仕方を学びます。	長崎市シルバー人材センター 指導員	①4 ②4 8	①9/10~9/13 ②9/17~9/20	①②とも ワード 火~金	朝	①②とも 14	5,200円 (8回分)	テキスト代別添120円 最少参加人数①②とも10名 ・申込締切=8/31(土) ・①②のどちらか受講の場合は、受講料半額(260円)
	竹の彫刻 (最終)	竹を使って、文字や風景、静物等を素材にした彫刻に取り組めます。	森 昇	5	9/17~11/12	隔週火	昼	10	3,000円 (5回分)	・材料費自己負担 ・経験者のみ募集 ・申込締切=8/31(土)
	男の手料理	初めての方でも味付け・調理等のポイントを学べます。気軽に料理に参加してみませんか。現在受講中の方も、メニューを増やしましょう。	高比良依子	9	10/12~2/22	毎月第2.4土	朝	20	9,000円 (9回分)	・材料費=自己負担 (受講料に含む)・納入後の返金無し ・申込締切=8/31(土)

地図・連絡先は5ページの下段をご覧ください。

琴 海 文 化 セ ン タ ー									
主 催 講 座	講 座 名	内 容	講 師	回 数	期 間	曜	時	定 員	備 考
主 催 講 座	《琴海南部文化センター出前講座》 暮らし活き生き琴海塾	身近な学習の場として開設します。内容は、9月「名画鑑賞会」、10月「インフルエンザなどの感染症予防について」、11月「男子厨房に入ろう」	長崎市地域保健課ほか	3	9/18 10/16 11/27	水	昼	なし	講座時間 13:00~14:30 会場 琴海南部文化センター
	《琴海南部文化センター出前講座》 囲碁講座	囲碁の基本や基礎知識を学ぶとともに、仲間との実際の対局をととして囲碁のルールと基本的なテクニックを学びます。	柏木憲一郎 本多 定人	3	9/18 10/16 11/27	水	昼	30	講座時間 14:45~16:15 会場 琴海南部文化センター
	《琴海さざなみ会館出前講座》 暮らし活き生き琴海塾	身近な学習の場として開設します。内容は、9月「おいしい長崎県米」、10月「省エネを考える」、11月「名画鑑賞会」	長崎県農産園芸課ほか	3	9/20 10/22 11/20	金 火 水	昼	なし	講座時間 13:30~15:00 会場 琴海さざなみ会館
	《高齢者講座》 琴海ふれあい夢大楽	生活に役立つ一般教養や知識等を学びます。内容は、9月「人権啓発研修会」、10月「演芸大会」、11月「悪徳商法にだまされない」、12月「音楽を楽しみましょう」、1月「新春に歌おう」、2月「映画鑑賞」	長崎市生涯学習課ほか	6	9/6 10/11 11/15 12/12 1/16 2/14	金 金 金 木 木 金	朝	なし	講座時間 9:30~11:30 2/14(金)は琴海キラリ女性塾と合同開催
	《女性講座》 琴海キラリ女性塾	生活に潤いを与える学習の場とするために開設します。内容は、9月「ゴミの分別とリサイクル」、10月「海外パスツアー」、11月「楽しいガーデニング」、12月「布の花で飾ろう」、1月「紅茶を楽しむ」、2月「映画鑑賞」	長崎市廃棄物対策課ほか	6	9/13 10/18 11/1 12/6 1/24 2/14	金	朝	30	講座時間 10:00~12:00 2/14は琴海ふれあい夢大楽と合同開催のため9:30からです。材料費が必要な場合があります。詳細はお問合せください。

地図・連絡先は5ページの下段をご覧ください。

公民館講座の申し込みについて

※ 特定の無い講座については次の方法で申し込みをしてください。

- **申込期間** 平成25年8月1日(木)~8月31日(土) (8月31日消印有効)
窓口でのお申し込みは、休館日をご確認のうえ、ご来館ください。
- **決定通知** 申し込み多数の場合は**抽選を行い**、結果は申し込まれた方全員に『はがき』でお知らせします。
抽選は公平に実施されますが、抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。
- **主催講座と自主成人講座について**
 - 「主催講座」の受講料は無料ですが、**材料費や交通費・入館料の実費が必要**となります。
なお、欠席や途中キャンセルによる材料費は返納できません。
 - 「主催講座」「自主成人講座」ともに講座は「ながさき県民大学連携講座」(市民優先)です。
 - 「自主成人講座」は、開設までのお世話を公民館が行う市民による「**自主講座**」となります。
 - 「自主成人講座」の費用は、公民館が部屋の使用料、冷暖房料を負担しますが、材料費・交通費等の実費のほか**受講料(講師への謝礼)が受講者の負担**となります。(受講料は受講者数によって負担額が変わる場合があります。)なお、欠席や途中キャンセルによる材料費は返納できません。
- **問い合わせ** 講座内容は、各公民館備え付けの「学習計画表」(チラシ)でご確認ください。
また、ホームページ「長崎市の公民館」でもご覧になれます。
(<http://www1.city.nagasaki.nagasaki.jp/kouminkan/index.html>)
- **申込方法** 一つの講座ごとに、1枚の『往復はがき』で、それぞれの公民館あてにお申し込みください。
(公民館で直接申し込み時は、決定通知用として『はがき』をご持参ください。)

「往復はがきをご利用の場合」

<p>往信用表面</p> <p><input type="checkbox"/> 往信</p> <p>長崎市〇〇公民館 御中</p>	<p>返信用裏面(公民館記入)</p> <p>空白にしておいてください。</p> <p>※決定通知用です</p>
<p>返信用表面</p> <p><input type="checkbox"/> 返信</p> <p>(あなたのお名前) 様</p>	<p>往信用裏面</p> <ol style="list-style-type: none"> 希望講座名 氏名(ふりがな) 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号