

SANWA KOMINKAN

3月号

さんわ公民館だより



＝好奇心 創造 お福分け＝

2025年春講座のご案内

2025春 三和公民館主催講座

ヒロシタ先生と楽しむひとときを

### 長崎歴史探訪

(全2回)

15名程度 講師：山口 広助 先生

受講料 ¥1,000円 (2回分)

4/15 (火) 4/22 (火)

13:30~15:30 伊王島探訪

伊王島ターミナルバス停集合

※4/10 (火) 13:30~15:30 三和公民館にて座席(無料)があります。ぜひお越しください。

申込締切 3/25

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

2025春 三和公民館主催講座

ヒロシタ先生と楽しむひとときを

### 長崎歴史探訪 (座学)

20名程度

講師 山口 広助 先生

さんわのおはなし ほか

6/10 (火)

13:30~15:30

三和公民館 視聴覚室

※4/15-22 (火) 13:30~15:30 伊王島探訪 (2回:1,000円) があります。ぜひお越しください。

申込締切 5/15

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

2025春 三和公民館主催講座

### ふるさと歴史散策

寺町散策 他

5/13・20・27日 (火)

(全3回) 10:00~12:00 (15名程度)

※集合場所、コース等はハガキ、またはメール等でお知らせします。

村崎 春樹 先生 (長崎史談会元副会長)

申込締切 4/15

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

2025春 三和公民館主催講座

### ゲームで楽しむ英会話

好き 楽しいと 感じて♡ (全2回)

6/28・7/5 (土)

10:00~12:00

三和公民館視聴覚室

対象 小学5年生以上、一般人

ENGLISH 辻真須美 先生

無料

申込締切 6/25

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

2025春 三和公民館主催講座

フイティブ演説と国際コミュニケーション

### 韓国語 キュンキュン

無料 10名程度

5/17 (土)

10:00~12:00

三和公民館視聴覚室

申込締切 4/15

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

2025春 三和公民館主催講座

### スッキリきれいな おへやとわたし

5/23 (金)

きれいなおへや 金原 由緒 先生

玄関、洗面所、トイレの超スッキリ!

10:00~12:00

三和公民館視聴覚室

参加費無料 20名様

申込締切 4/22

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

2025春 三和公民館主催講座

### 楽しいパンづくり教室

(全2回)

松尾 和実 先生 (調理師・パティシエ)

7/10 (金)・7/27 (金) 10:00~12:00

健康づくりセンター調理実習室

2講座で水の役割のパン作りです (予定12名様)

★パムロール 薄切りロースハムを巻きこんで、ハートの型に詰める可愛い食卓パンです。

◆チーズスティック パワー増強が嬉しいスパイスがたっぷりです。

◆シナモンロール 生クリームをたっぷり詰めた、ふわふわの食卓パンです。

◆ビスコッパ ローズマリーがアクセントの、お洒落な食卓パンです。

申込締切 4/30

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

2025春 三和公民館主催講座

### 旬の野菜で家族離れのごちそうごはん

(全2回)

6/6、6/20 (金)

10:00~12:00

健康づくりセンター調理実習室

材料費:2,000円 (2回分) 定員:12名様

申込締切 5/27

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

可愛いアイシングクッキー教室

甘くて可愛い世界に一つの贈り物 皆様にお届けしたい!

6/24 (火)

13:30~15:30

材料費 ¥1,000

15名程度

三和公民館視聴覚室

日本サロネーズ協会アイシングクッキーマスター協会講師 島田 さやか 先生

申込締切 6/15

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

coffee hand roasted 珈琲手焙煎

材料費 1,500円 限定10名様

講師: kibunya sora cafe ナナ 先生

日時 7/4 (金) 10:00~12:00

場所: 健康づくりセンター調理実習室

申込締切 6/3

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

DRIED FLOWER OBJECT

ドライフラワーオブジェ作り

Wasabi.botanical (ワサビボタニカル) 中村 遥香 先生

バズリカワのナチュラルコース

4/15 (火) 10:00~12:00

三和公民館視聴覚室

材料費 ¥2,000

申込締切 3/25

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

愛しのハンドメイドアクセサリー

4/30 (水)

10:00~12:00 三和公民館視聴覚室

LUNASTELLA (ルナステラ) 星見 絵るか 先生

材料費 1,000円 15名様

申込締切 4/25

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

花あそび

4/26 (土)

10:00~12:00

三和公民館視聴覚室

限定10名様

材料費:1,500円

カーネーションを使ったアレンジメント

講師 小石 桂子 先生

申込締切 4/1

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

5/16 (金) 13:30~15:30

三和公民館視聴覚室 8名様

### 和音色に彩られるお箏(琴)体験

講師: 遠藤 穂穂志 先生 (生田流 正派 穂穂志 大師範)

申込締切 4/15

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

申込不要 名作映画館

無料

4月 4/17 (木) ファイアロー 7/7リブ展 1953年 99分 99分

5月 5/15 (木) 三十九夜 4/7リブ展 1933年 99分 99分

6月 6/19 (木) 男名 7/7リブ展 1946年 101分 70分

7月 7/17 (木) 口入殿 7/7リブ展 1944年 114分 70分

8月 8/21 (木) アリババと四十人の盗賊 7/7リブ展 1944年 99分 99分

申込締切 4/15

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

e-エクササイズ

松浦亜妃子 先生 (e-エクササイズの開発者・代表)

4/10・17・24、5/1 (木)

13:30~15:30 三和体育館 (全4回)

30人程度

参加費 無料

申込締切 3/18

〒851-0403 長崎市東港町88-1 ☎095-892-1919

**e-ドレナージュ**  
**エクササイズ**  
(全4回)

カラダの中から美しくなる体質改善  
一緒にためしてみませんか?

講師 e-エクササイズ 江添 裕香 先生  
e-エクササイズ®指導者

日時 5/7・14・21・28日(水) 13:30-15:30 参加費無料

場所 三和体育館 定員30名様

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、  
汗拭きタオル、水筒等をご用意ください。

申込締切 4/8

<お申込み>  
①登録はすべて三和公民館まで  
②または8月まで(通知用) 持参で窓口へ  
③ホームページの申し込みフォームから

**筋トレサーキット運動**

全身の筋力アップ運動です

平藤 小司 先生  
高山 加奈絵 先生  
(長崎福祉大学スポーツ健康センター)

30人程度

5/22・29 (木曜日) 全2回  
13:30~15:30 三和体育館

申込締切 4/22

<お申込み>  
①登録はすべて三和公民館まで  
②または、ハガキ(通知用) 持参で窓口へ  
③ホームページの申し込みフォームから

2025 春 三和公民館主催講座  
カラダと心(メンタル)向け  
**ヒップホップダンス**  
5月毎週木曜日(全4回)

ENJOY THE DANCE

Date 5/1 5/8  
5/15 5/22

三和公民館文化ホール

Time 10:00-12:00

リュウキ  
(スペースユニオン)

申込締切 5/2

<お申込み>  
①登録はすべて三和公民館まで  
②または8月まで(通知用) 持参で窓口へ  
③ホームページの申し込みフォームから

トッチーの  
**お笑い健康ライブ**

6/18 (水)  
10:00~12:00

三和公民館健康増進委員会

レクレーション指導を使った  
オキシンの肩トレで楽に  
楽に、健康、介護、介護者生活の  
健康の源をお届けします!  
楽しいお笑い時間をお過ごし  
ください。

申込締切 5/20

オキシンのせんげん  
都知木 匠 さん

<お申込み>  
①登録はすべて三和公民館まで  
②または8月まで(通知用) 持参で窓口へ  
③ホームページの申し込みフォームから

**楽楽体験**  
**スマホセミナー**  
10:00~12:00  
三和公民館視聴覚室

4/25 (金)

初心者でも安心!

初心者向け基本操作  
(スマホの楽しみ方)  
ソフトバンク認定講師

申込締切 4/15

<お申込み>  
①登録はすべて三和公民館まで  
②または、ハガキ(通知用) 1枚持参で窓口へ

**Digital Creation**  
**デジタル**  
**クリエイション**

5/17 (土)  
13:00~16:00

三和公民館視聴覚室  
4コマ漫画(アニメーション)作り  
定員12名様

講師 星太さん

※iPadは貸出機はありますが、ご自身のiPadか、タブレット端末、パソコン等で制作できます。  
※動画編集アプリCANVA(無料版)等を使用します。  
※事前のダウンロードをお勧めします。

申込締切 4/15

<お申込み>  
①登録はすべて三和公民館まで  
②または8月まで(通知用) 持参で窓口へ  
③ホームページの申し込みフォームから



デジタル&ピースクリエイションコーナー

<申込方法> ※申込方法は3つあります。

1. ホームページからの申込

申込締切日から5日後までに決定通知のメールが届かないときは、  
三和公民館(電話095-892-1919)へお電話ください。

2. 往復はがきでの申込

1つの講座ごとに1枚の往復はがきでお申し込みください。  
往信用裏面に(1)希望講座名(2)氏名(ふりがな)(3)年齢  
(4)郵便番号・住所(5)電話番号(昼間に連絡可能)を記入  
返信用表面に申込者の住所・氏名を記入し、裏面は何も書かないで郵送してください。  
決定通知は返信用はがきでお知らせします。

(宛先) 〒851-0403 長崎市布巻町88-1 長崎市三和公民館

3. 窓口での申込

表面に申込者の住所・氏名を記入したはがき(85円)を、1つの講座につき1枚ご持参ください。決定通知は、はがきでお知らせします。



**びわのころ**

6月10日(火) 13:30~15:30 三和公民館2階視聴覚室

ヒロスケ先生の長崎歴史探訪座学編(無料)は、  
「さんわのおはなし」です。お楽しみください!

宮崎町(三和)には県内でも珍しい天然の湖沼「川原大池」があり、阿池姫という美しい女性の伝説が残る。平安時代の中頃、豪族・川原高満の娘の阿池姫が1本の楠の大木に異常な関心を示す。数年後、姫の願いで、その楠で舟を造って進水しようとしたが、舟が動かない。占い師が「乗れば動く」と言うので姫が舟に乗ると、にわかに雷鳴が轟き、暴風雨となって、たちまち大きな池ができた。姫は舟もろとも池に飲み込まれ、そして龍になったという。

長崎市広報公聴課企画・編集「ながさき自由研究所」より一部抜粋



阿池姫伝説

