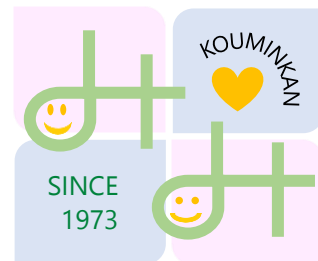


みなみやまて 2025 6月号



南公民館だより

長崎市浪の平町 7 番 19 号 電話 095-825-0295

ホームページは
こちらから▶▶



食育って何？

6月は食育月間です。食育（しょくいく）とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を養うことです。

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要なことです。

現在、公民館では食に関する多様な講座が行われています。

バラエティクッキングなど旬の食材を使って栄養価などバランスのよい食事や調理方法など食に関する知識と理解を深めています。



食改さん（長崎市食生活改善推進協議会南支部）の皆さんにも郷土の食材を活かした料理や減塩食料理など食生活を改善し、健康な体と心を育むための教室も行っています。



親子料理教室、楽しいお菓子づくり講座など親子で協力して調理に取り組み一緒に食べることで、コミュニケーションを深めています。



魚おろしに挑戦では長崎県で良く取れる魚を調理することで食べ物に対する感謝する心や魚を調理することの大変さや粘り強く取り組む態度を養います。



こうした、公民館での学びが各家庭にも広がり充実した食育活動が行われることを期待しています。

また、講座ばかりでなく、社会福祉協議会の取り組みとして月に1回、栄養満点のおいしい弁当を楽しく会食しながら交流を深める機会があります。楽しく食事をするという点では食育の視点も含まれていると思います。

ちなみに毎月19日は長崎県の食育の日です。食に対して改めて考える機会になるといいと思います。



楽しく活動しています

南公民館では、春の講座が絶賛開催中です。

講師の皆さんは豊富な知識や経験をお持ちで、受講生も楽しみながら学ばれています。

受講生の皆さんも目を輝かせながら同じ興味・関心を持つ受講生同士、楽しく活動されながらつながりもできていくところがとても良いと感じています。

知的好奇心や学びたいという意欲がイキイキと生活する秘訣ではないかと感じています。自主学习グループも年間を通して活動されています。南公民館に来てみませんか？待ってま〜す。

春の講座の様子

とてもわかりやすいと評判の浜都貞子先生のパソコン教室



ワードで QR コード付き文書を作ろう



エクセルで家計簿を作成しよう



林真理先生の
「フラ、踊ってみませんか？」

フラはほどよい全身運動で
終わった後は爽快感を感じ
リフレッシュできます。

えほんのじかん

（お母さんのほっと一息タイム）

幼いお子様をお持ちの親同志、絵本とふれあいながら、育児についてのいろんな話をするなど、楽しい時間を過ごしませんか？※乳幼児可です。

◎ 6月26日（木）

◎ 11:00～

◎ 南公民館 和室

※申し込み不要。参加費無料



申込期間：6月13日（金）～7月6日（日）※必着

- 申込方法 ①往復はがきによる申し込み（1枚のはがきに1講座のみ）
講座名、住所、氏名、学年、電話番号、返信用のあて名を書いてください。
②来館による申し込み（返信用はがきを持参してください）
③ホームページの申し込みフォームによる申し込み
※申し込み多数の場合は抽選です。

●申込期限 令和7年7月6日（日）必着

●申込み・問合せ先 長崎県南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号
TEL095-825-0295 FAX095-825-0294

※受講料は無料ですが、材料費が必要な講座もあります。

ホームページは
ここからどうぞ



	講座名	日時	参加対象・定員	備考（材料費・準備物など）
1	たのしい・親子でパンづくり ～ウィンナーとチーズのカレーパン・セサミクッキー～	7月19日（土） 9:30～12:30	小・中学生 親子10組 （乳幼児不可）	・材料費：1,200円（1組） ・エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、食器用ふきん
2	中学生のためのやさしい作文教室	7月22日（火） 10:00～12:00	中学生10人 （小学6年生可）	・筆記用具 ・好きな本を1冊
3	平和・子ども紙芝居	7月23日（水） 10:00～12:00	小学生30人	・筆記用具
4	たのしい・子ども科学教室 ～爆発、コマ、リングスロー～	7月24日（木） 10:00～11:00	小学生20人	・筆記用具
5	わかりやすく楽しい囲碁教室①	7月25日（金） 10:00～12:00	小・中学生20人	・筆記用具
6	びっくり・親子科学教室 大道仮説実験〈パンジーチャイム演奏会〉	7月26日（土） 13:30～15:30	小学生親子15組 （乳幼児不可）	・材料費：600円 ・筆記用具
7	カラーサンドアート（午前） ～色のついた「砂」で オリジナル作品を作ろう～	7月28日（月） 10:00～12:00	小・中学生20人	・材料費：900円（1人分） ・筆記用具、タオル、持ち帰り用マチ付バック
8	カラーサンドアート（午後） ～色のついた「砂」で オリジナル作品を作ろう～	7月28日（月） 13:30～15:30	小・中学生20人	・材料費：900円（1人分） ・筆記用具、タオル、持ち帰り用マチ付バック
9	地域学習 ～南山手地区のひみつを知ろう～	7月30日（水） 10:00～12:00	小学生20人	・会場 旧香港上海銀行 （現地集合） ・筆記用具
10	習字教室（午前） ～夏休みの課題に取り組もう～	7月31日（木） 10:00～12:00	小学生20人	・清書用紙代：100円（1人分） ・習字道具、半紙
11	習字教室（午後） ～夏休みの課題に取り組もう～	7月31日（木） 13:30～15:30	小学生20人	・清書用紙代：100円（1人分） ・習字道具、半紙
12	たのしい・親子でお菓子づくり ～簡単シャーベット・焼き菓子～	8月2日（土） 10:00～12:00	小・中学生 親子10組 （乳幼児不可）	・材料費：1,100円（1組分） ・エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、食器用ふきん、持ち帰り用の保冷剤やタッパー、手ふきとは別のタオル
13	かんたん・野菜で草木染め ～オンリーワンの絞り染めを 作ろう～	8月4日（月） 10:00～12:00	小・中学生10人 ※小学生は4年生以上	・材料費：400円（1人分） ・汚れてもよい動きやすい服装 エプロン、手ふきタオル
14	中学生のためのお菓子づくり講座 ～フルーツゼリーと簡単クッキー～	8月5日（火） 10:00～12:00	中学生20人	・材料費800円（1人分） ・エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、食器用ふきん、持ち帰り用の保冷剤やタッパー
15	素敵なガラスアート ～ステンドグラス風小物入れ～	8月6日（水） 10:00～12:00	小学生15人 （小学3年生以下は 保護者同伴）	・材料費600円（1人分） ・ハサミ・キッチンペーパー（3、4枚） ・筆記用具・定規
16	南山手の美しい風景をスケッチしよう ～南公民館から見える風景を描こう～ ①南公民館から見える風景 ②大浦天主堂、グラバー園 ③東山手・南山手の洋館群 ※②③は講師の先生が撮った写真をもとに描きます。	・下描き 8月7日（木） 10:00～12:00 ・色ぬり 8月8日（金） 10:00～12:00	小学生15人 ※画用紙は無料配布。	・スケッチペン、鉛筆、 ・水彩絵の具一式（8日のみ使用） ・集合場所 南公民館
17	わかりやすく楽しい囲碁教室②	8月18日（月） 10:00～12:00	小・中学生20人	・筆記用具
18	公民館に遊びにおいでよ！ ～段ボール等を使って自由に作ろう～	8月19日（火） 10:00～12:00	小学生20人	・のり、ハサミ ・筆記用具
19	恐竜博物館出前講座 ～身近なもので化石を作ろう～	8月22日（金） 10:00～12:00	小学生20人	・材料費200円 ・貝または落ち葉（化石づくりに 使います） ・筆記用具
20	電波教室 ～よく聞こえる楽しいラジオづくり～	8月23日（土） 10:00～12:00	小学生15人 ※4年生以上	・筆記用具
21	卓球でシニアに挑戦 ～いっしょに 卓球を楽しもう～	7月26日、 8月2日・16日・23日 ※いずれも土曜日 13:00～15:00	小・中学生	・無料 ・運動ができる服装 ・ラケット貸し出し可 ・申し込み不要 ・当日受付