

# 外海公民館

〒851-2403 長崎市神浦江川町2番 (神の浦バス停)  
TEL: 0959 (24) 0460 FAX: 0959 (24) 0460 ※駐車場有

【講座時間】 朝 10:00 ~ 12:00  
昼 13:30 ~ 15:30

区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時	備考	
散策	池島炭鉱坑内体験 集合: 神浦港	三井松島 リソース	1	10/ 3	金 10:00 ~ 14:00	トロッコでの坑内探検、坑内機器の模擬操作体験など 体験料: 2,720 円 (市内在住 65 歳以上無料) 船賃: 940 円 持参: 昼食・飲物
	外海の潜伏キリシタン ~黒崎地区~ 集合: 黒崎地区公民館駐車場	中村 和正	1	11/ 7	金 朝	枯松神社や黒崎教会、外海潜伏キリシタン文化資料館などを巡る 入館料: 200 円
	神浦のまち歩き 集合: 外海公民館駐車場	日宇 みや子	1	11/13	木 朝	神浦城公園や神浦神社など、神浦地区の歴史や文化を訪ねる
経済・社会	外海の潜伏キリシタンに学ぶ 会場: 外海公民館	松川 隆治	1	12/ 8	月 昼	人権啓発研修会、外海の潜伏キリシタン弾圧などの歴史を振り返り、人権問題を考える
科学・自然	県民の森自然観察 集合: ながさき県民の森 森林館	県民の森 インタープリター の会	1	11/21	金 朝	秋の草花、きれいな溪流、さわやかな風を満喫しよう 注意: 急傾斜を活かした健脚コースです。無理のないようご参加 ください。
家庭生活	ふわふわパンでランチタイム 会場: 黒崎地区公民館	平 則子	1	10/ 9	木 朝	フワフワのパンに季節の野菜サラダとスープを添えて、楽しくラ ンチタイム 材料費: 700 円 持物: エプロン、三角巾
	外海の郷土料理でお正月 ① ~からべ煮しめ~ 会場: 外海公民館	川口 カズエ	1	12/ 3	水 朝	「からべ煮しめ」のおせちでお正月を祝おう 材料費: 700 円 持物: エプロン、三角巾 ※①・②は同じ内容です。申し込みは①・②のどちらか一つを選 んでください。
	外海の郷土料理でお正月 ② ~からべ煮しめ~ 会場: 外海公民館		1	12/10		
芸術・文化	遠藤周作の文学と歩み ~生誕 100 年を振り返る~ 会場: 遠藤周作文学館	遠藤周作文学館 学芸員	1	9/26	金 朝	文学館設立の経緯や遠藤周作の生涯を振り返り、遠藤周作の文学 に親しむ 入館料: 360 円
	ハンドベルを奏でよう 会場: 外海公民館	山口 万寿美	3	10/17、10/31、 11/14	金 13:30 ~ 15:00	ハンドベルのいろんな演奏方法を学び、素敵な音色を響かせよう 持参: 筆記用具
	名作映画館 会場: 外海公民館	公民館職員	2	10/29、11/26	水 昼	世界の名作洋画を大きなスクリーンで楽しもう ※申込不要
	まゆ玉のお正月飾り 会場: 外海公民館	日宇 みや子	1	12/ 5	金 朝	養蚕や豊作を祈る「まゆ玉」の素敵なお正月飾り 材料費: 1,000 円 持参: 裁縫道具
	ちりめんで作る干支のお人形 会場: 外海公民館	山下 美由紀	1	12/11	木 13:00 ~ 16:00	かわいい干支のちりめん人形で、新年をお出迎え 材料費: 1,200 円 (別途ケース代: 希望者) 持参: 裁縫道具
	ちりめんで作る雛人形 会場: 外海公民館	山下 美由紀	1	2/ 6	金 13:00 ~ 16:00	かわいいちりめんの雛人形で、桃の節句を祝おう 材料費: 1,600 円 (別途ケース・小物代: 希望者) 持参: 裁縫道具
運動・健康	みんなで楽しく健康体操 ~チェアピクス~ 会場: 黒崎地区公民館	岩永 加世子	3	9/18、10/23、 11/27	木 10:00 ~ 11:30	座って行うエアロピクス、音楽に合わせて楽しく笑ってエクササ イズ 持参: タオル、飲物、体育館用靴 (お持ちの方)
	ダンスワークショップ 対象: 小学生 会場: 外海公民館	雅 KAZZ	3	9/20、10/18、 11/15	土 10:00 ~ 11:30	ヒップホップに挑戦し、楽しみ合い、笑い合おう! 持参: タオル、飲物
	卓球を楽しもう (秋) 会場: 外海公民館	公民館職員	4	9/ 3、9/17、 10/ 1、10/15	水 朝	ゲームを中心に卓球を楽しみ、心身をリフレッシュしよう 持参: タオル、飲物 ※ (秋)・(冬) は同じ内容です。申し込みはどちらか一つ、あるい は両方のいずれも可能です。
	卓球を楽しもう (冬) 会場: 外海公民館		4	1/21、2/ 4、 2/18、3/ 4		
	健康麻雀 (秋) 会場: 黒崎地区公民館	公民館職員	4	9/ 8、9/22、 10/ 6、10/20	月 13:30 ~ 16:30	「友達や仲間作り」や「頭の運動など健康作り」の一環として純粋 に麻雀を楽しもう ※ (秋)・(冬) は同じ内容です。申し込みはどちらか一つ、あるい は両方のいずれも可能です。
健康麻雀 (冬) 会場: 黒崎地区公民館	4		1/19、2/ 2、 2/16、3/ 2			
機器情報	LINE から始めるスマホ講座 会場: 黒崎地区公民館	NPO法人 まちらぼ	2	9/ 5、9/12	金 朝	LINE の使い方と楽しみ方、注意点など 持参: スマホ、筆記用具

## 外海公民館からのお知らせ

※講座の会場・集合場所 (以下の5ヶ所になります。お間違いのないようお越しください。)

- 外海公民館 長崎市神浦江川町2 (神の浦バス停) TEL: 0959 (24) 0460
- 黒崎地区公民館 長崎市下黒崎町 5157- 1 (黒崎教会前バス停) TEL: 0959 (25) 0136
- ながさき県民の森 森林館 長崎市神浦北大中尾町 693- 2 TEL: 0959 (24) 1660
- 遠藤周作文学館 長崎市東出津町 77 (道の駅バス停) TEL: 0959 (37) 6011
- 神浦港 長崎市神浦江川町 657 (神の浦バス停) TEL: 0959 (24) 0211

## ※講座の申込

締 切: 8月 31日 (日) ただし、定員以内であれば締切後も受け付けますので「外海公民館」までお問い合わせください。

受 付: 「外海公民館」へお願いします。「黒崎地区公民館」では受け付けていません。

方 法: ① 往復ハガキ (記載内容はチラシの最終ページ「公民館講座の申し込みについて」をご覧ください。)

② 窓口 ③ 電話 ④ FAX ⑤ Eメール (sotomek@mx.cncm.ne.jp)。

※④ FAX、⑤ Eメールで申し込み場合は、往復ハガキと同じ内容をご記入ください。

※複数の講座を1枚のハガキで申し込んで構いません (本公民館のみ)。FAX、Eメールの場合も同様です。

申し込みメールは  
こちらから

