

どう  
まなぶ  
おすぶ



# 令和7年度 東公民館だより 8月号

長崎市矢上町19番1号 東部地区にここセンター  
メールアドレス com\_higashi@city.nagasaki.lg.jp  
☎ 838-3732 FAX 838-3256 令和7年7月22日発行



ジージーとセミの声も聞こえる時季になりました。本格的な夏を迎えています。先日、公民館前を掃除していると、セミの抜け殻をたくさん見つけました。近くでは、ツバメの巣にヒナが口を開けて並んでいるのも見かけました。今年は早くから暑い日が続いており、時々強雨も心配ですが、健康に気を付けながら、身近な自然に季節を感じたり、新しい本に出会ったり、イベントやレジャーに出かけたりと、夏を楽しんではいかがでしょうか。なお、東公民館は、「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」となっており、長崎市で熱中症特別警戒アラートが発表されたときに、暑さをしのげる場所として利用することができますので、ぜひご活用ください。

## 活動の様子



### 現川焼をつくってみよう！



### 味わい深い苔玉作り



### 元気かばい！2025（春）



### 伝筆（つてふで）



### ベジタブルクッキング



### ピラティスでリフレッシュ



### レジンで作るキラキラコンパクトミラー



## 8月の講座等予定

2(土)	ロボットであそぼう
4(月)	すてきなサンドアートを作ろう
5(火)	わくわくいっぱい！かたり音おもちゃ箱 in にこセン
8(金)	おはなしのへや
16(土)	ゲームでまなぼう！ながさきのおさかな
17(日)	親子でなかよくクッキングB
23(土)	こども平和映画会、にこセンシネマ
27(水)	令和7年度東公民館まつり第1回実行委員会
30(土)	子ども会リーダー研修会、子ども会育成指導者研修会

### にこセン2階

### \*\*展示コーナー\*\*

8月は、日見小学校の子どもたちの作品を掲示しています。

どうぞご鑑賞ください。



### 今月の川柳（お題：辺）



クルーズ船水辺の森をはなやかせ（富永 照子）

この辺りと尋ねるよりも地図アプリ（山下 ゆた坊）

# 秋の講座 募集開始!! 申込期間:8月1日(金)~8月31日(日)(8月31日必着)

東 公 民 館		〒851-0133 長崎市矢上町19番1号(矢上バス停) TEL (838) 3732 FAX (838) 3256 ※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	歴史探訪 ~長崎東部地区の探索~	織田 武人 郷土史勉強会	3	9/30、10/14 11/25	火	朝	長崎東部地区の石造物と古道を巡る ※2回目以降は現地集合
	登山の初歩~地元の名山の魅力を再発見~ 【対象】体力に自信のある方	橋口 善三	3	9/24、10/15 10/29	水	10:00~ 15:00	地図の読み方、山のトラブル対処法など、山登りの初歩を学ぶ ※現地集合
	山野草散策	福見 千松	3	10/22、11/12 11/26	水	朝	山野草の名前や薬効、利用方法などを学ぶ ※2回目と3回目は現地集合
	うきうきウォーキング	長崎市0-ド ウォークサークル	1	11/27	木	朝	5km前後の道のりを季節を感じながら歩く ※集合、解散場所は長崎市植木センター
	長崎散策 ~いにしへの長崎のまちに思いをはせて~	陸門 良輔	3	10/24、11/21 12/5	金	朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね散策する (急な坂道、長い階段あり) ※現地集合
家庭生活	元気かばい! 2025(秋) 【対象】60歳以上	篠原 教子 都知木 睦 BODYschool東長崎 泉 瑞穂	8	9/10・17・24 10/1・15 11/5・19 12/3	水	昼	元気アップ体操や健康お笑い講話、コーラスなど
	簡単お正月料理~今年は手作りしてみませんか~ 【対象】成人女性	高嶺 恵子	2	12/11、12/18	木	10:00~ 13:00	時短で作るお正月料理 【受講料】3,000円(2回分・材料費込)
	絶品! あったかホームメイドパン	山口 裕子	3	9/18、10/23 11/20	木	9:30~ 12:30	お家でもおいしく作れるレシピ付き 【受講料】3,300円(3回分・材料費込)
	親子でかんたんクッキング 【対象】小学生とその保護者	高嶺 恵子	2	9/27、10/11	土	朝	親子で楽しくおいしい料理を作る 【材料費】3,000円(2回分)
芸術・文化	こころ潤うフラワーアレンジメント ~秋・冬~	松下 みき	2	10/20、11/17	月	10:00~ 11:30	季節の花を使って、いろいろなアレンジを楽しむ 【受講料】4,000円(2回分・材料費込)
	新年を寿ぐしめ飾り作り	松下 みき	1	12/8	月	10:00~ 11:30	新年に備え、華やかなしめ飾りを作る 【受講料】1,800円(材料費込)
	ディンプルアート ~スタンドグラス風ぬり絵~	堺 洋子	1	11/27	木	朝	クリスマスに向けて、スタンドグラス風の飾りを作る 【材料費】1,500円
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	11/18	火	朝	季節感のある植物を使った苔玉を制作 【材料費】1,500円
	ぬくもり伝わるほっこりかわいい クラフトBOX	本村 恵子 徳永 亜矢	2	10/14・28	火	朝	丸いクラフトBOXを編んで、布でふたを作る 【材料費】1,100円(2回分)
	伝筆(つてふで) ~心も躍る文字を描こう~	樋口 久美子	1	11/21	金	昼	筆ペンを使って絵のような楽しい文字を描く 【材料費】1,500円
	天然素材を使ったかご作り	福見 千松	1	12/5	金	昼	くすの蔓(つる)を編んで味わい深いかごを作る 【材料費】500円
	現川焼をつくってみよう!	向井 康博	3	9/13・20 10/4	土	昼	現川焼の歴史と伝統技術を学び、手回しろくろで作る 【材料費】3,000円
	こどもシアター 【対象】幼児・小学生(保護者)	公民館職員	2	10/11、12/13	土	朝	日本の昔ばなし・世界の名作童話のアニメ映画鑑賞 ※申込不要
	にこセンシネマ	公民館職員	2	10/11、12/13	土	昼	懐かしの名作映画鑑賞 ※申込不要
運動・健康	男性のための身体整うエイジレス体操 【対象】成人男性	辻 直美	4	11/10・17 12/1・8	月	13:00~ 14:30	楽しい運動と深い呼吸で身体を整えていく 【受講料】2,000円(4回分)
	はじめてのヨガ	山口 由香	2	10/6・20	月	昼	初めての方でもできる骨盤を整えて姿勢を改善するヨガ ※マットは公民館貸出有
	楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	井上 真美	4	10/10・17 ・24・31	金	10:00~ 11:30	健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 【受講料】1,000円(4回分)
	楽しい卓球教室 【対象】小学1~6年生(保護者)	卓友会	4	9/20、10/4 11/15・29	土	朝	※ラケット貸出有
情報機器	パソコン教室~Excel2021~ 【対象】ローマ字入力ができる方	浜部 貞子	6	10/6・20・27 11/10・17 12/1	月	昼	【受講料】3,600円(6回分) 【テキスト代】1,320円 ※パソコンは公民館用を使用
	LINEからはじめるスマホ講座 【対象】スマホを持参し、LINEアプリをインストールしている方	NPO法人 まちらぽ	2	10/16・23	木	昼	日常で使うLINEの初歩を学ぶ ※スマホにLINEアプリをインストールしていない方はインストールをサポートします。(要相談)

## 子育て応援講座

### レッツエンジョイ! 親子で英会話

初歩の英会話を親子で楽しく学びましょう。

期 日 10/4・25、11/1・22・29  
12/6 ※土曜日(全6回)  
時 間 11:00~12:00  
対 象 小学1~2年生の親子  
講 師 出口 美佳 先生

### ママのほっとタイム

~たまには息抜きしませんか~

子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。  
乳幼児に限らず、子育て中のママは参加OK!

期 日 9/30、10/28、11/25  
※火曜日(全3回)

内 容 スイーツ作り、ヨガ、小物作り  
時 間 10:00~12:00  
対 象 育児中の母親 ※託児あり  
材 料 費 1,300円  
講 師 高嶺 恵子 先生 山口 由香 先生  
公民館職員

### おはなしのへや ※申込不要

絵本の読み聞かせや手遊びなど、親子で  
楽しいひとときを過ごしましょう。

期 日 9/12、10/10、11/14、  
12/12 ※金曜日(全4回)

時 間 11:00~11:30  
対 象 乳幼児と保護者  
講 師 公民館職員

右のコードを読み取るか、  
または、往復はがきや直接  
受付でお申し込みください。

