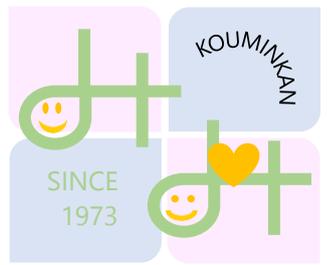


# みなみやまて 2025 8月号



## 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▶▶



## いよいよ夏休み！好奇心全開！いろいろなことを体験しよう

みなさんのご協力で春の講座を無事終了することができました。ありがとうございました。本格的な夏がやってきて、非常に暑い日が続いています。熱中症にかからないように気を付けてください。

いよいよ、7月下旬から「夏休み子ども講座」が始まりました。

公民館では、これからも皆さんが楽しく充実した活動ができるように頑張っていきます。

現在、南公民館では19の自主学习グループが活動しています。みなさん、楽しそうに取り組まれています。そこで、今回は自主学习グループの中でいくつか紹介します。

### 夏休み子ども講座始まる！

多数のご応募ありがとうございました。抽選に外れた人、本当にごめんなさい。

まだ、下記の講座は余裕がありますので、電話(095-825-0295)でお申し込みください。(先着順です。)

- 地域学習～南山手地区のひみつを知ろう～  
7/30(水) 10:00～12:00
- 中学生のためのお菓子作り講座  
～フルーツゼリーと簡単クッキー～  
8/5(火) 10:00～12:00 (800円)

### ぎやらりー・みなみ

### 水陽会(水彩画)

7/16(水)から9/17(水)までです。10/7(火)からはMYアートの作品を展示予定です。

1階玄関ホールでは7/16(水)から9/24(水)まで南版会の作品が展示されます。ぜひご覧ください。



### えほんのじかん

公民館の職員が絵本の読み語りを行います。幼いお子様をお持ちの親同士、絵本と触れ合いながら、育児についていろいろな話をして、楽しい時間を過ごしませんか？  
※乳幼児可です。

- ◎ 8月28日(木)
- ◎ 11:00～
- ◎ 読み語り、手遊び

- \* 参加無料
- \* 申し込み不要
- \* 駐車場あり

### 白黒会(囲碁) 毎週水・土曜日 13:00～16:00

囲碁は中国で4000年以上前に誕生したと言われ、その後日本に伝わり、奈良・平安時代は貴族に親しまれるようになりました。現在では、世界中で愛好されています。

囲碁は、単純なルールながら、非常に奥が深く、戦略性が高いゲームですので、思考力、集中力、判断力、記憶力などが養われます。また、適度な緊張感と集中力を必要とするため、ストレス解消に効果があると言われています。子どもから大人まで年齢や性別に関係なく、生涯を通して楽しめるゲームです。

あなたも、白黒会で囲碁を楽しんでみては？



### 墨南書道教室第1. 3金曜日 10:00～12:00

書道とは、筆と墨を使い、漢字や仮名などの文字を芸術的に表現する日本の伝統文化です。整った文字の形や筆の運び、墨の濃淡、全体の配置の美しさなど、文字を書く技術を習得するものです。それと同時に自己表現を追求する活動とも言えます。書道の魅力は、字がきれいになるだけではなく、集中力や感性が磨かれ、心を整える効果も期待できることです。

あなたも墨の香りに癒され、墨南書道教室で心を落ち着かせて集中できる時間を楽しみに来ませんか？





お知らせ

申込方法

- 往復はがきに、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号と返信用のあて名を書いて、南公民館(〒850-0936 長崎市浪の平町7-19)へ。1枚のはがきに1講座のみ。
  - 窓口でも申し込みできます。(はがき持参) / 受付日時: 月曜日～土曜日の9:00～17:00
  - ホームページ「南公民館(講座情報)」の電子申請システムからも申し込みできます。
- ※申し込み多数の場合は抽選です。結果は9月上旬(予定)に通知します。

南公民館		〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号(浪の平バス停上) TEL (825) 0295 FAX (825) 0294 ※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	長崎の風景を歩く	山口 広助 ほか	4	10/15、 10/22、 10/29、11/5	水 朝	人気講師と共に新しい視点で長崎の風景を訪ねる。風景や過去の人々との営みを感じながら長崎を楽しむ。 ・館外研修 [受講料] 2,000円(4回分)
社会・経済	絵図でさぐる長崎学	村崎 春樹	4	9/11～10/2	木 朝	長崎に残る史料に基づき、江戸時代の長崎をひもとく ・4回目は館外研修
科学・自然	里山散策 ～秋の植物を楽しもう～	福見 千松	3	11/13～11/27	木 朝	山野草の名前、利用方法などを学ぶ ・2、3回目は館外研修
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	9/19、10/17、 11/21、12/19	金 昼	有名な作家の代表的な作品を視点を変えながら深掘りする
	俳句をはじめよう ～自分は初心者だと思おう～	西 史紀	4	10/16～11/6	木 朝	愉快で楽しい先生と俳句を作ってみませんか [受講料] 1,000円 (最少催行人数8人)
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	3	10/15、29、 11/12	水 朝	和洋中の簡単でヘルシーな料理 [材料費] 2,100円(3回分)
	家でできるおいしいパンづくり		3	10/4、18 11/8	土 9:30～ 12:30	パン作りの基本と家庭でも手軽にできるレシピ [材料費] 1,800円(3回分)
	山野草の寄せ植え・Xmasリース	福見 千松	2	12/11、12/18	木 朝	[材料費] 1,000円(2回分)
食育	食改さんの生涯骨太クッキング教室	食生活改善推進 協議会南支部	1	10/8	水 朝	料理未経験の方でも大丈夫 [材料費] 500円
	食改さんの男性のための料理教室 [対象] 男性		1	1/28	水 朝	料理の基本や、覚えておきたい「男性料理」 [材料費] 500円
高齢者	浪の平ふれあい学校 [対象] 60歳以上	長崎みなとメ ディカルセン ターほか	9	9/16～11/25	火 朝	健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど ・館外研修あり
芸術・文化	生活にちよいと活かせる筆ペン講座 (個別学習)	古木 義明	4	11/1～11/22	土 朝	[受講料] 1,300円(4回分) [用紙代] 100円 (最少催行人数5人)
	秋のフラワーアレンジメント ～ラティス風アロマフラワーポット～	松下 みき	1	10/6	月 昼	[受講料] 2,000円(材料費含む) (最少催行人数10人)
	フラ、踊ってみませんか?	林 真理	5	10/30～11/27	木 10:00～ 11:30	[受講料] 2,000円(5回分) (最少催行人数3人)
運動・健康	女性のチョイ濡れに骨盤矯正エクササイズ [対象] 女性	井上 圭子	4	9/24、10/1、 10/15、10/22	水 昼	[受講料] 2,000円(4回分) (最少催行人数6人)
	健康体操 「金曜日のさわやかストレッチ」	野口 信貴	5	9/26～10/24	金 朝	[受講料] 1,000円(5回分)
	健康体操 「土曜日のさわやかストレッチ」		5	9/27～10/25	土 15:30～ 17:00	[受講料] 800円(5回分)
情報機器	パソコン教室(ワード) ～Wordの基本操作を身につけ、短時間で 文書を作成しよう～	浜都 貞子	6	9/26～10/31	金 朝	[受講料] 3,500円(6回分) [テキスト] 1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのWord2021」 (最少催行人数8人)
	パソコン教室(エクセル) ～Excelの基本操作を身につけ、作業効率 を高めよう～		6	9/26～10/31	金 昼	[受講料] 3,500円(6回分) [テキスト] 1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのExcel2021」 (最少催行人数8人)
	ラインからはじめるスマホ講座		清水 恵三	3	11/29～12/13	土 朝

## えほんのじかん

絵本にふれながら、楽しいひと時を過ごしましょう。親子で、おじいちゃんやおばあちゃんと・・・お気軽にお立ち寄りください。

期日 毎月第4木曜日(10月23日 11月27日 12月25日)

時間 11:00～

対象 乳幼児と保護者

講師 公民館職員

※申し込みは不要です。



## 南公民館のおすすめ講座

### 大人のスイーツづくり

講師 濱口 理香 先生

期日 11月15日(土)

時間 9:30～12:30

材料費 1,200円

※一時保育あり

(一時保育を希望される場合は、申込みの際、乳幼児の氏名・年齢をお知らせください。但し1歳以上です。)



スイーツづくりには興味があるけれど子どもが小さくてと言う方、この機会にスイーツづくりに挑戦してみませんか?