

春の公民館講座

"子育て"を応援します!



★申し込み方法などは10ページをご覧ください。

※日程、内容等に変更が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。

西 公 民 館				〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号（電機前バス停） ※駐車場有（8台…講師等優先） TEL (861) 5919 FAX (861) 5926 〈休館日〉日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）			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	歴史文化探訪	野口 義幸	6	4/23～5/28	木	朝	〔受講料〕 1,600 円（6 回分） 現地集合・小雨決行	
社会・経済	今でしょ長崎① 「特殊詐欺の実態と、被害にあわないためにできること」（予定）	長崎警察署 出前講座（予定）	1	6/6	土	朝	長崎市の現状を聞き、これからの長崎のまちづくりを考えたり未来の長崎を想像したりする講座（座学） 被災遺構を巡り、改めて平和について考えるとともに、これからの長崎を思い描く「平和さるく」 現地集合・小雨決行	
	今でしょ長崎② 「長崎市の観光」（予定）	長崎市 観光政策課（予定）	1	6/20	土	朝		
	今でしょ長崎③ 「平和再考！ 長崎最高！」	市丸 浩	1	6/27	土	朝		
科学自然	春の薬草散策	古野 節子	4	5/8～5/29	金	朝	〔受講料〕 1,600 円（4 回分） 現地集合・小雨決行 〈最少 10 人〉	
家庭生活	まかせて厨房 〔対象〕 成人男性	峰 久代	6	4/18～5/30 ※5/2休	土	朝	料理の基本を学ぶ、男性を対象とした料理教室 〔材料費〕 4,500 円（6 回分）	
	おしゃれな食卓	中村 史子	4	4/15～5/20 ※4/29、5/6休	水	朝	一味違ったおしゃれな食卓を演出する料理教室 〔材料費〕 3,000 円（4 回分）	
	楽しいお菓子作り		2	5/27～6/3	水	朝	和菓子・洋菓子作りにチャレンジ 〔材料費〕 1,500 円（2 回分）	
	簡単おいしいパン作り	山口 亜希子	1	6/10	水	朝	〔受講料〕 1,000 円（材料費含む）	
	親子で楽しいパン作り 〔対象〕 小中学生親子 8 組		1	6/13	土	朝	〔材料費〕 1 人分 500 円 ※材料を 1 人分追加する場合は 500 円追加	
	楽しいパン作り		3	6/19～7/3	金	朝	みんなで楽しくパン作りにチャレンジ 〔材料費〕 1,200 円（3 回分）	
	のびのび健康学 〔対象〕 60 歳以上	松山 眞理子 松本 かおり ほか	8	4/21～6/16 ※5/5休	火	昼	軽い運動、健康に関わる講話などをとおして、心と体の健康について幅広く学ぶ	
芸術・文化	ギターを始めよう	山口 修	6	5/11～6/22 ※5/25休	月	朝	申込の際は、クラシックギター持参の有無を明記 持参できない方には無料で貸出	
	絵画教室	濱崎 彰	4	5/13～6/3	水	昼	身近な素材をモチーフにして、水彩画やパステル画などを学ぶ 〔受講料〕 2,100 円（4 回分） 〈最少 3 人〉	
	マジック入門	井手 浩二	4	6/5～6/26	金	昼	身近にある材料で、誰もが驚き、少しの練習のできるマジックの紹介 〔受講料・材料費〕 2,000 円（4 回分）	
	アーティフィシャルフラワーの花あそび	今田 美穂	1	6/4	木	朝	生花をリアルに再現し、生花にはないような美しさを表現した造花を使った花飾り作り 〔材料費〕 3,000 円	
	浴衣の着付け教室 〔対象〕 成人女性	松本 寿枝	3	7/10～7/24	金	昼	夏まつりや花火大会を前に、浴衣の着付けを学ぶ 〔受講料〕 3,000 円（3 回分） 〈最少 5 人〉	
運動・健康	やさしいヨガで HAPPY に	松本 かおり	3	6/30～7/14	火	昼	ヨガでココロとカラダをリフレッシュ！ 〔受講料〕 800 円（3 回分） 〈最少 15 人〉	
	レクボッチャを楽しもう	公民館職員	3	7/1～7/15	水	朝	「ボッチャ」のルールをアレンジしたユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を楽しむ	
情報機器	ワード入門	平川 康明	6	5/19～6/23	火	朝	ワードによる文書作成はもちろん、画像・表の挿入・差し込み印刷などの操作を学ぶ 〔受講料〕 3,500 円（6 回分、資料代含む） 〈最少 3 人〉	

◆◆◆◆◆ 西公民館のイチオシ ◆◆◆◆◆

スマホ講座

今回は、スマホで【AI】を使ったり、【ショッピングの仕方】を学んだりします。みんなと一緒に、スマホを今より便利に使えるようになります。

期 日 6/4～6/25 ※6/18休
※木曜日(全3回)
時 間 13:30～15:30
対 象 一般成人
講 師 渡邊 慎太郎 先生



おはなしのへや



絵本の読み語りや紙芝居、エプロンシアターやパネルシアターなど。

期 日 4/21～3/16
※毎月第3火曜日を基本として通年開催
※申込不要
時 間 10:30～11:30
対 象 乳幼児及び保護者
講 師 公民館支援ボランティア
「にじう」の皆様



下のQRコードを読み取ることで、西公民館の講座情報にアクセスできます。電子申請による申込もこちらからどうぞ!



講座時間 朝 ①10:00～12:00 ②11:00～13:00
昼 ①13:30～15:30 ②14:00～16:00
夜 ①18:00～20:00 ②18:30～20:30

[illegible]

期 日 4/26 日曜日 (初回)
時 間 13:30~15:30
定 員 成人 30 人
講 師 高浪 慶太郎 先生

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 (休館日) 年末年始 (12/29～1/3)				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	4	4/14・21 4/28、5/12	火 朝	長崎東部地区の江戸道・明治道を訪ねる ※1・3回目は座学、2・4回目は現地集合	
	山野草散策	福見 千松	3	4/15・22 5/13	水 朝	山野草の名前や薬効、利用方法を学ぶ ※2回目以降は現地集合	
	レベルアップウォーキング ～効果的な歩きを～ 〔対象〕 階段や高低差のある道を歩ける方	古川 秋義	3	4/16・23・30	木 朝	①座学、歩力の測定 ②平坦な道 7km ③高低差のある道 5km	
	長崎散策 ～いにしえの長崎のまちに思いをはせて～	陸門 良輔	3	4/17 5/1・22	金 朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、まちを散策する 坂道、階段あり ※現地集合	
家庭生活	元氣かい！ 2026 春 〔対象〕 60 歳以上	篠原 教子 都知木 睦 ほか	8	5/20・27、6/3 6/10・17・24 7/1・15	水 昼	元氣アップ体操、遊びの中からトレーニング 健康お笑い講話、コーラス、スクエアステップ	
	ベジタブルクッキング 〔対象〕 成人女性	高嶺 恵子	2	6/18、7/2	木 朝	旬の野菜を使った時短料理を作る 〔受講料〕 2,400 円 (2 回分・材料費込)	
	あったかホームメイドパン	山口 裕子	3	5/28、6/25 7/16	木 9:30～ 13:00	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)	
	薬膳教室	越智 文郁	1	5/30	土 昼	薬膳の考え方を知り、自分の体調に合った食材で、薬膳 茶づくりを楽しむ 〔材料費〕 700 円	
	親子でかんたんクッキング 〔対象〕 小学生の親子	高嶺 恵子	2	5/23、6/6	土 朝	親子で楽しくかんたんな料理を作る 〔材料費〕 3,000 円 (親子で2回分)	
	大型絵本などの読み聞かせ 〔対象〕 幼児・小学生 (保護者)	にこにこ座	1	7/18	土 10:30～ 11:30	※申込不要	
芸術・文化	フラワーアレンジメント ～春・夏～	松下 みき	2	4/20、5/18	月 10:00～ 11:30	〔受講料〕 4,000 円 (2 回分・材料費込) 〈最少催行人数 15 名〉	
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	6/16	火 朝	季節感のある植物を使った苔玉作り 〔材料費〕 1,500 円	
	伝筆 (つてふで) ～心も躍る文字を描こう～	樋口 久美子	1	7/6	月 朝	アートのような文字を筆ペンを使ってうちわに描く 〔材料費〕 1,500 円	
	ゆったりハンドメイド	徳永 亜矢	1	6/23	火 朝	オリジナルのがま口コインケース作り 〔材料費〕 600 円	
	季節の寄せ植え	福見 千松	1	5/15	金 昼	春の寄せ植えを楽しみながら園芸の基本も学ぶ 〔材料費〕 1,000 円	
	ディンプルアート	堺 洋子	1	4/28	火 朝	スタンドグラス風のぬり絵ですてきな飾りを作る 〔材料費〕 2,000 円	
	現川焼をつくってみよう！	向井 康博	3	5/23 6/6・20	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	3	4/11、6/13 8/8	土 朝	日本の昔ばなしや世界の名作童話の鑑賞 ※申込不要	
	にこセンシネマ	公民館職員	3	4/11、6/13 8/8	土 昼	懐かしの名作映画鑑賞 ※申込不要	
運動・健康	身体整うエイジレス体操	辻 直美	4	4/20・27 5/11・18	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) <最少催行人数 5 名>	
	はじめてのヨガ	山口 由香	2	6/8・22	月 昼	ヨガで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有	
	かんたんエクササイズ ～楽しい音楽にあわせて～	井上 真美	4	5/19・26 6/2・9	火 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年～6年生 (保護者)	卓友会	4	4/18、5/16 5/30、7/11	土 朝	※ラケット貸出有	
情報機器	パソコン教室 ～ Word のスキルを身に付けよう～	浜都 貞子	6	4/20・27 5/11・18・25 6/1	月 13:00～ 15:00	〔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	
	スマホ講座入門	渡邊 慎太郎	2	4/16・23	木 朝	初心者向けで、スマホの基本操作から学ぶ ① LINE について ② メールを送受信、二次元コード	



子育て応援講座



英会話ファーストステップ

英会話の基本を楽しく学びましょう。
小学校3・4年生の英語学習を応援します。

期 日 4/25、5/9・23、6/6、
7/4・18 ※土曜日 (全6回)
時 間 11:00～12:00
対 象 小学3・4年生 ※保護者参加不要
講 師 出口 美佳



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 4/24(金)、5/14(木)、6/5(金)
時 間 10:00～12:00
内 容 ①スイーツ作り ②エクササイズ
③ディンプルアート
対 象 育児中の母親 ※託児あり
材料費 1,500円
講 師 ①高嶺 恵子 ②井上 真美 ③堺 洋子



おはなしのへや

絵本の読み聞かせや手遊びなど、
親子で楽しい時を過ごしましょう

期 日 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7
※金曜日 (毎月1回)
時 間 11:00～11:30
対 象 乳幼児と保護者
講 師 公民館職員
※申込不要

南 公 民 館		〒850-0936 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 (休館日) 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)				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	4/15、4/22、 5/13、5/20	水 朝	今回は神社(諏訪神社、松森天満宮、水神社、八坂神社など)巡りを中心に歩きます [受講料 2,000 円 (4 回分)]	
社会・経済	絵図でさるく長崎学	村崎 春樹	4	5/21～6/11	木 朝	近世の長崎町人の生活を残された史料や文化を通して学びます ※4 回目は館外研修(現地集合)	
科学・自然	里山散策 ～春の植物を楽しもう～	福見 千松	3	4/23～5/7	木 朝	春の風と新緑を身近に感じながら野草を見つけて味見をしたり毒草や薬草を学びます ※2, 3 回目は館外研修	
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	4/21、5/19、 6/16、7/21	火 昼	長崎に生まれた作家と、長崎ゆかりの作品を取り上げて、長崎と文学について考え、理解を深めます	
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	3	5/13、6/17、 7/15	水 朝	和食、中華、イタリアン・・・旬の食材を使って楽しくクッキング [材料費] 2,100 円 (3 回分)	
	家庭でできるおいしいパンづくり	山口 裕子	3	5/16、6/6、 7/11	土 9:30～ 12:30	パン作りの基本を覚えて、家庭でも手軽に手作りの良さを楽しみましょう [材料費] 1,800 円 (3 回分)	
	カゴ編み・山野草の寄せ植え	福見 千松	2	4/16、5/14	木 朝	天然素材で作るカゴ編みと春の花を楽しむ寄せ植えの2種類の体験をする講座 [材料費] 1,000 円 (2 回分)	
	浪の平ふれあい学校 〔対象〕60 歳以上	長崎みなとメディア カルセンターほか	9	4/14～6/16 ※5/5休み	火 朝	健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど ※館外研修あり(現地集合)	
	大人のスイーツづくり	濱口 理香	1	6/27	土 9:30～ 12:30	ワンランク上のスイーツづくりに挑戦 [材料費] 1,500 円 ※一時保育有(1 歳以上)	
食育	食改さんのバランスの取れた減塩食教室	長崎市食生活改善 推進協議会南支部	1	5/27	水 朝	[材料費] 500 円	
芸術・文化	生活にちょっと活かせる筆ペン講座	古木 義明	4	6/6～6/27	土 朝	冠婚葬祭など、いざと言う時役立つ筆ペン講座 [受講料] 1,500 円 (4 回分) [清書用紙代] 100 円 〈最少催行人数 8 人〉	
	アレンジメントフラワー第1弾 プリザーブドフラワー!	松下 みき	1	4/27	月 昼	生花の水分を抜き、特殊な加工をしたプリザーブドフラワーをアレンジメントします [受講料] 2,000 円 (材料費含む) 〈最少催行人数 10 人〉	
	アレンジメントフラワー第2弾 初夏のアレンジメント、ミニブーケ	松下 みき	1	5/25	月 昼	生活に潤いを与える、さわやかな初夏のアレンジメント [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	5/29～7/3 ※6/12休み	金 10:00～ 11:30	ハワイアン音楽にあわせて楽しく踊りませんか!! [受講料] 2,000 円 (5 回分) 〈最少催行人数 3 人〉	
運動・健康	健康体操 ～金曜日のさわやかストレッチ～	野口 信貴	5	4/24～5/22	金 朝	全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です [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～	野口 信貴	5	4/25～5/23	土 15:30～ 17:00	90 分なので初めてで自信がないという方も安心 [受講料] 800 円 (5 回分)	
	骨盤矯正エクササイズ 〔対象〕女性	井上 圭子	4	5/13～6/3	水 朝	骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れ便秘の予防や冷え性を改善 [受講料] 2,000 円 (4 回分) 〈最少催行人数 6 人〉	
	スポーツ吹矢に挑戦	長崎県スポーツ ウェルネス吹矢協会	2	6/11、6/18	木 昼	吹矢で心肺機能や集中力の向上、ストレス解消	
情報機器	パソコン教室 ～Word の画像処理スキルを高めよう～	浜都 貞子	6	4/24～5/29	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 ～Excel で条件付き書式のスキルを身に付けよう～	浜都 貞子	6	4/24～5/29	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〉	
	旅行に使えるスマホ講座 ～LINE・地図アプリ・AI を使ってみよう～	清水 恵三	3	5/16～5/30	土 朝	[受講料] 1,500 円 (3 回分) ※すでにラインを使っている人が対象です 〈最少催行人数 10 人〉	

親子で楽しいお菓子づくり

親子でお菓子づくりにチャレンジしてみませんか?

期 日 5/23 6/13 土曜日
時 間 10:00～12:00
対 象 小・中学生と保護者
講 師 濱口 理香 先生
材料費 1 組 1,500 円 (2 回分)



えほんのじかん

絵本と触れ合いながら、楽しいひと時を過ごしませんか。
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
時 間 11:00～
対 象 乳幼児とその保護者
講 師 公民館職員
※申込不要



北 公 民 館							
〒852-8153 長崎市千歳町5番1号(若葉町バス停) TEL (845) 6362 FAX (845) 6954 ※駐車場有(有料) (休館日) 年末年始(12/29～1/3)				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	長崎歴史探訪 散策編	山口 広助	4	4/24～5/15	金	昼	諏訪神社、松森天満宮、西山神社等 小雨決行 受講料: 2,000 円 (4 回分)
	長崎歴史探訪 座学編		2	6/16・23	火	昼	長崎のお墓、長崎くんちの話
社会・経済	茶の間の経済学	山口 純哉 ほか	4	5/9～5/30	土	朝	長崎大学経済学部の先生方による研究内容の紹介や時事問題などの解説
国際	フランス語会話入門	阿南 婦美代	5	4/23～5/21	木	朝	基本的な日常会話やフランス文化を楽しく学ぶ テキスト代: 2,600 円
	中国語会話入門	木浦 鈴子	5	4/21～5/26 (5/5休み)	火	18:30 20:30	基本的な日常会話を中心に学ぶ
	初心者にもわかる韓国語	荒木 恵子	5	5/13～6/10	水	18:30 20:30	初心者の方も楽しく学べる テキスト代: 1,980 円
	はじめての英会話	吉田 由美子	5	4/16～5/14	木	昼	英語に自信のない方も楽しく学べる
家庭生活	公民大学 [対象] おおむね 60 歳以上	みなとメディカル ほか	4	5/12～6/2	火	朝	健康、歌、エクササイズ、古典など違う内容
	おしゃれなカゴづくり	山本 厚子	4	5/9～5/30	土	朝	クラフトバンドを使ったかご編みの基礎 受講料: 3,500 円 (4 回分、材料費込み)
	麦みそづくり	久保 桂奈	1	4/15	水	10:30～ 12:00	九州産の良質な材料で無添加のみそづくり 材料費: 麦みそ 2.5kg 3,000 円
	合わせみそづくり		1			13:30～ 15:00	九州産の良質な材料で無添加のみそづくり 材料費: 合わせみそ 2.5kg 3,500 円
	手早くできる家庭料理	藤中 百合枝	3	5/27～6/10	水	10:00～ 13:00	愛情と栄養を込めて楽しくパパッと作る 材料費: 3,000 円 (3 回分)
芸術文化	今昔物語集のおもしろあれこれ PartⅣ ～異類の世界～	岩永 克子	5	5/13～6/17 (5/27休み)	水	昼	PartⅢに引き続きエピソード満載
	みんなで歌おう	色摩 妍翠	4	4/17～5/8	金	朝	心に残る懐かしい歌の合唱
	暮らしに役立つ筆ペン講座	小松 明美	5	5/18～6/22 (6/8休み)	月	昼	筆ペンの持ち方から暮らしに役立つ文字を学ぶ 受講料: 3,400 円 (5 回分)
	初心者の三味線講座	梅村 久美子 ほか	5	5/18～6/15	月	昼	三味線の初歩からはじめる講座
	あなたもマジシャンになろう!	井手 浩二	4	5/16・23・30、 6/6	土	昼	マジック初心者向け講座 材料費: 1,000 円 (4 回分) 〈最少催行人数: 5 人〉
	北公民館ロードショー	公民館職員	5	4/15、5/27、 6/24、7/22、 8/26	第4水	14:00～	※ 4 月は第 3 水曜日 昔懐かしい映画の上映
運動・健康	フィットネス&ストレッチ	AKIKO	4	4/17～5/8	金	10:00～ 11:30	ハワイアンミュージックに合わせたフィットネス 受講料: 1,000 円 (4 回分) 〈最少催行人数: 20 人〉
	エクササイズ&コンディショニング	土手 由美	4	5/15～6/12 (5/22休み)	金	朝	筋肉のバランスや姿勢を整えたカラダ改善 受講料: 1,600 円 (4 回分) 〈最少催行人数: 15 人〉
	脳トレに役立つスクエアステップ	久田 伊津美	4	6/19～7/10	金	朝	軽快なリズムに合わせたステップを踏む脳トレ 受講料: 1,200 円 (4 回分) 〈最少催行人数: 20 人〉
	みんなの健康講座	済生会長崎病院 の専門スタッフ	4	5/16、6/20、 7/18、8/15	第3土	13:30～ 14:30	医療専門スタッフによる最新情報や日常生活での注意事項
情報機器	簡単スマホ講座	A 渡邊 慎太郎 B	1 1	6/4 6/11	木 木	朝 朝	スマホの簡単な操作 (AとBは同じ内容) ※ AかBのどちらかをお選びください ※ ご自分のスマホをご持参ください

子育て応援

チトピーお話のへや

絵本の読み語り、紙芝居、パネルシアターなど親子で楽しみましょう。最後に、その日に感じたことを絵に描いて、その絵を図書室に展示します。

期 日 毎月第2土曜日(2月無)
時 間 15:00～16:00 ※申込不要
対 象 幼児・小学生低学年とその保護者
講 師 黒田 田鶴子 先生 ほか



ママのニコニコ教室

託児で安心して自分時間を過ごしてみませんか。パパッとできるお料理と簡単なストレッチを楽しみましょう。

期 日 6/6、6/20(土曜日)
時 間 10:30～12:00
対 象 1～5歳までの子の保護者、10組
講 師 藤中 百合枝 先生、AKIKO 先生
材料費 1,000 円
託 児 無料



下のコードから北公民館のホームページをご覧ください。



申し込み方法は、右下の「滑石公民館からのお知らせ」をご覧ください。

滑石公民館							
〒852-8061 長崎市滑石2丁目1-8 (横道バス停) TEL (856) 3751 FAX (856) 3857 ※駐車場有 (休館日) 日曜日・祝日・年末年始 (12/29～1/3)				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	長崎再発見	東 秀信 ほか	5	5/12～6/9	火 朝	長崎の街を散策して歴史を学び長崎を再発見 [受講料] 1,600 円	
社会・経済	長崎史から解く日本史	原口 茂樹	4	4/24～6/5	隔週金 朝	長崎の歴史について、文献、映像、フィールドワーク、実習を通して長崎史、日本史について学ぶ 2 回目は館外活動	
自然科学	野草散策	宮崎 勉	4	4/16～5/7	木 朝	春の野山や公園を散策して野草を観察	
家庭生活	野菜ソムリエプロとつくろう ～野菜で元気に美しく～	藤中 百合枝	4	5/22～6/19 ※6/12は休み	金 10:00～13:00	野菜ソムリエプロに学ぼう！野菜を摂って楽しい食事 [材料費] 4,000 円	
	パンづくりを楽しもう	山口 亜希子	4	4/30～5/21	木 10:00～12:30	パンづくりの成型や工程等の基本を学びパンづくりを楽しむ [材料費] 1,600 円	
	楽しいガーデニング	福見 千松	4	4/21・28 5/12・19	火 昼	春の寄せ植え、小物盆栽やかご編みづくり [材料費] 2,000 円	
	花のある生活 ～ブリザードフラワー & トロッケンゲシュテック～	中田 弘子	3	4/23 5/21、6/18	木 朝	季節に合ったアレンジをつくり彩りある暮らしを [材料費] 6,000 円	
	春のアロマスプレーづくり	黒田 聖子	1	4/18	土 10:00～11:30	アロマ (精油) を組み合わせ、お気に入りの香りのスプレーをお部屋やマスクに [材料費] 600 円	
	ロールオンアロマ (香油) づくり	黒田 聖子	1	5/16	土 10:00～11:30	アロマを使って、お気に入りの香りのロールオンアロマをつくる ※マカダミアナッツオイルなどナッツ由来の植物油を使用するため、ナッツアレルギーの方は受講をご遠慮願います [材料費] 700 円	
	楽しく学ぶ！認知症予防講座	地元の「公民館」元氣プロジェクト講師	2	5/14・21	木 10:00～11:30	安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えて紹介	
	あなたは大丈夫？フレイル予防講座		2	5/28・6/4	木 10:00～11:30	フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介	
芸術・文化	やきもの事始め	学習グループ なめし696	5	4/17、5/12 5/15・19・22	火・金 朝	世界に一つだけ 自分だけの器を 初心者大歓迎 [材料費] 800 円	
	名作映画を観る	公民館職員	6	4/17、5/15 6/19、7/17 8/21、9/18	金 昼	懐かしい洋画を鑑賞 電話か来館して予約を、先着 30 人	
運動・健康	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	早田 ちあき	4	5/19～6/9	火 10:00～11:30	気持ちよく身体を伸ばしながら心身をバランスよく整える健康体操 [受講料] 1,600 円	
	健康ストレッチ	佐藤 晶子	4	6/12～7/3	金 10:00～11:30	ストレッチ体操で健康で柔らかい身体づくりを [受講料] 1,600 円	
	イスを使って自分体操 [対象] 60 歳以上	園川 真紀	4	5/8～6/5 ※5/29は休み	金 朝	イスに座ってするストレッチ体操 [受講料] 1,600 円	
機器情報	LINE から始めるスマホ講座	NPO法人 まちラボ	2	6/10、6/17	水 朝	LINE (ライン) を基礎からゆっくり学ぶ講座 スマホは受講者が保有する機器を持参すること	

滑石公民館からのお知らせ

「名作映画を観る」上映予定

初めて観る人も、何回も観た人も感動させる名画を上映します。

<上映予定> 4/17 紳士は金髪がお好き
5/15 恐喝 (ゆすり)
6/19 雨に唄えば
7/17 ジャンヌ・ダーク
8/21 山河遥かなり
9/18 禁じられた遊び

※入場無料です。
※各月の映画は、公民館ホームページまたは公民館内の掲示物で確認してください。
※都合により上映する期日や映画が変更することがあります。
※申込は、電話か来館して予約してください。

申し込み方法

以下の3通りの方法があります。

いずれの場合も申し込み締め切りは、**令和8年3月31日 (火) 17時 (必着)**です。

1. 『ホームページ』から申し込む場合
- ※右の二次元コードからお申し込みください。
- 
2. 『往復はがき』で申し込む場合
- 1 講座につき 1 人 1 枚の往復はがき (170 円) で申し込んでください。
- 【往信用裏面】に、①講座名 ②氏名 (フリガナ) ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 (昼間連絡がとれる番号) を記入してください。
- 【返信用表面】に、あなたの〒ご住所とお名前を記入してください。
3. 『来館』して申し込む場合
- 1 講座につき 1 人 1 枚の返信用はがき (85 円) を持参の上、来館してください。
- 【はがき表面】に、あなたの〒ご住所とお名前を記入してください。
- ※申し込み多数の場合は、抽選を行い、結果は全員にお知らせします。

香 焼 公 民 館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 (田の浦バス停)
TEL (871) 5213 FAX (871) 5213 ※駐車場有
(休館日) 月曜日・祝日・年末年始 (12/29～1/3)

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
家庭生活	おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」	金原 由納	1	4/24	金	朝	基本の考え方から自分に合った方法を見つける暮らしの整え方
	知って楽しむ「四季の園芸」	福見 千松	2	5/8、6/5	金	昼	夏野菜の植え付けと季節の花の寄せ植え [材料費] 1,000 円 (2 回分)
	心の栄養「手作りおやつ」	高比良 依子	2	5/12、6/9	火	昼	身近な材料で手軽にできるレシピのお菓子 [材料費] 1,200 円 (2 回分)
	暮らしにうるおい 「クラフトバンド小物」	平戸 都紀子	2	6/10・17	水	朝	小物づくりを楽しみながら基本の編み方を習得 [材料費] 1,500 円 (2 回分)
	ドライフラワーの魅力 「花のある小さなしあわせ」	小石 桂子	1	7/11	土	14:00～16:00	麦わら帽子とドライフラワーで夏らしいオブジェ [材料費] 2,500 円
芸術・文化	映画と時代を考える	公民館職員	5	4/21～8/18	第3火	昼	懐かしい洋画の名作をホールで鑑賞 ※申込不要
	子ども映画館	公民館職員	2	4/18、6/27	土	10:00～11:00	アニメ (日本の昔ばなし、世界の童話など) 鑑賞 ※申込不要
	心のままに「パステルアート」	平川 愛子	1	5/26	火	13:30～16:00	粉状にしたパステルを指で塗って描くアート [受講料] 1,000 円 (材料費含む) (最少催行人数 4 人)
運動・健康	心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」	野口 信貴	4	5/7・28 6/4・25	木	14:00～16:00	体の隅々まで気持ちよく伸ばして、筋力もアップ [受講料] 800 円 (4 回分)
	もれなく元気がもらえる「春のレク活」	中島 るり子	1	5/15	金	朝	レクリエーションを楽しみながら、頭・体・心を活性化して元気チャージ
	心身をリフレッシュ「真向法体操」	宿輪 美紀子	1	5/23	土	朝	真向法、ヨガ、筋トレ、ストレッチの動きで全身にアプローチ。心と体に心地よい刺激を与える
	女性のちょい漏れに 「骨盤底筋トレーニング」[対象] 女性	井上 圭子	4	7/8・15・22・29	水	昼	骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善 [受講料] 2,000 円 (4 回分) (最少催行人数 6 人)

香焼公民館のイチオシ

おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」

「何度やっても片づかない…」とお悩みのあなた。もしかしたら、今のやり方が自分に合っていないのかもしれない。片づけの基本を分かりやすく学びながら、“自分らしい暮らしの整え方”を見つけていきます。日々のモヤモヤやプチストレスとさよならしましょう。

期 日 4/24 ※金曜日 (全 1 回)
時 間 10:00～12:00
講 師 金原 由納 先生



心のままに「パステルアート」

無心でパステルの粉を塗っていると、味わったことのない指先の感覚と一緒に癒されていきます。心の赴くままに手を動かせば、アート作品の完成。今回の題材は「アジサイ」です。

期 日 5/26 ※火曜日 (全 1 回)
時 間 13:30～16:00
講 師 平川 愛子 先生
受講料 1,000 円 ※材料費含む



女性のちょい漏れに 「骨盤底筋トレーニング」

女性
対象

「骨盤底筋」は骨盤内で臓器を支え、排せつもコントロールしています。日常で意識して鍛えれば、尿トラブルの改善・予防につながります。

期 日 7/8・15・22・29
※水曜日 (全 4 回)
時 間 13:30～15:30
講 師 井上 圭子 先生
受講料 2,000 円 (4 回分)



映画館に近い雰囲気もお楽しみいただけます

映画と時代を考える【毎月第3火曜日】

古き良き時代の名作洋画はいかがですか。

期 日 4/21「ナイアガラ」
5/19「市民ケーン」
6/16「白昼の決闘」
7/21「落ちた偶像」
8/18「オズの魔法使い」

※演目が変更になる場合があります。
時 間 13:30～15:30



外海公民館 〒851-2403 長崎市神浦江川町2番地（神の浦バス停） TEL 0959 (24) 0460 FAX 0959 (24) 0460 ※駐車場有 （休館日）火曜日・祝日の翌日・年末年始（12/29～1/3） 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	神浦のまち歩き 〔集合〕外海公民館	日宇 みや子	1	4/17	金	朝	かつてキリスト教が栄えた神浦地区の街並みや神社仏閣、神浦城跡などの歴史遺産を巡る
	外海の潜伏キリシタン ～ 大野集落 ～ 〔集合〕外海の大野集落駐車場	中村 和正	1	5/1	金	朝	「世界遺産」外海の大野集落、大野教会堂などの関連遺産を巡る
	池島炭鉱坑内体験 〔集合〕神浦港	三井松島 リソース	1	5/22	金	10:00 ～ 14:00	国内唯一の炭鉱体験。トロックでの坑内探検や機器の操作体験等 〔体験料〕未定…申込前に外海公民館にて確認を（R7：2,720円） 〔船賃〕940円 〔持参〕昼食・飲物
自然化学	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 インテリジェン の会	1	4/24	金	朝	春の草花、きれいな渓流など、いやしの森を散策 〔ルート〕アップダウンを適度に組み込んだ無理のないコース 〔持参〕タオル、飲物など
	トンボと水辺の生き物観察会 〔対象〕小学生とその保護者 〔会場〕黒崎永田湿地自然公園	深川 元太郎	1	5/16	土	朝	湿地に生息するトンボの幼虫やメダカ、ヌマエビの仲間を探そう 〔持参〕タオル、飲物、帽子など
家庭生活	外海のランチタイム ～ ゆうこうの軽食 ～ 〔会場〕黒崎地区公民館	平 則子	1	5/28	木	朝	ながさき味わいの匠と作る「伝統柑橘ゆうこう」入りのパンやゼリーなどで、楽しくランチタイム 〔材料費〕700円 〔持物〕エプロン、三角巾
芸術文化	ちりめんで作る五月人形 〔会場〕外海公民館	山下 美由紀	1	4/23	木	13:00 ～ 15:30	かわいいちりめんの五月人形で、子どもの日をお祝いしよう 〔材料費〕1,200円（別途ケース代：希望者） 〔持参〕裁縫道具
	かわいい人形のアクセサリ ～ ドールチャーム ～ 〔会場〕外海公民館	山下 美由紀	1	6/5	金	13:00 ～ 15:30	女の子をモチーフにした小さなぬいぐるみのアクセサリを作ろう 〔材料費〕1,200円 〔持参〕裁縫道具
	外海名作映画館 〔会場〕外海公民館	公民館職員	3	5/18、5/25 7/13	月	昼	懐かしい名作洋画を楽しもう ※申込不要 5/18・25…風と共に去りぬ（2週に分けて上映） 7/13…グレンミラー物語
運動・健康	みんなで楽しく健康体操 ～ チェアビクス ～ 〔会場〕黒崎地区公民館	岩永 加世子	4	5/14、6/11 7/9、8/6	木	10:00 ～ 11:30	座って行うエアロビクス、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）
	卓球を楽しもう 〔会場〕外海公民館	公民館職員	4	5/20、6/3 6/17、7/1	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
	軽スポーツを楽しもう 〔対象〕小学生 〔会場〕黒崎地区公民館	公民館職員	2	6/20、7/18	土	10:00 ～ 11:30	ボッチャ、モルック、ラダーなどの軽スポーツを楽しもう 〔持参〕飲物

<外海公民館からのお知らせ>

※ 講座の会場・集合場所（以下の6ヶ所になります。お間違い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）から徒歩2～3分 | 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）のすぐ下 | TEL：0959（25）0136 |
| ○ 外海の大野集落駐車場 | 長崎市上大野町 | （大野バス停）から徒歩5～10分 | |
| ○ 神浦港 | 長崎市神浦江川町657 | （神の浦バス停）から徒歩3～5分 | TEL：0959（24）0211 |
| ○ 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）0181 |
| ○ 黒崎永田湿地自然公園 | 長崎市永田町1514 | （永田浜バス停）から徒歩2～3分 | |

※ 講座の申込

- 締切 …… 3月31日（火） 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
コチラから

講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30

琴海文化センター 〒851-3212 長崎市長浦町 3777 番地 9 (琴海ふれあいセンター前バス停) TEL (885) 2041 FAX (885) 2143 ※駐車場有 (休館日) 年末年始 (12/29～1/3)							
講座時間		朝① 10:00～12:00 昼① 13:30～15:30 朝② 10:00～11:30 昼② 13:30～15:00					
区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時		備考	
散策	歴史講座「琴海の足跡を見つけよう」 〔会場〕 琴海文化センター	半田 弘美	2	4/24・5/8		金 朝①	
家庭生活	そば打ち体験教室 〔会場〕 琴海南部文化センター	岩下 喜代子	1	7/16		木 朝①	
	おいしいコーヒーの淹れ方 A (焙煎編) 〔会場〕 琴海南部文化センター	辻 啓悟	1	5/21		木 朝①	
	おいしいコーヒーの淹れ方 B (ブレンド編) 〔会場〕 琴海南部文化センター	辻 啓悟	1	7/9		木 朝①	
	地域防犯講座 〔会場〕 琴海さざなみ会館	ソニー生命講師	1	7/21		火 昼②	
文化・芸術	レザークラフト教室 〔会場〕 琴海文化センター	吉田 麻子	2	6/2・6/9		火 朝①	
	筆ペン教室 〔会場〕 琴海文化センター	小松 明美	2	6/29・7/6		月 昼①	
	琴文映画会 〔会場〕 琴海文化センター	センター職員	4	4/8・5/13 6/3・7/1		水 昼①	
	さざなみ映画会 〔会場〕 琴海さざなみ会館	センター職員	1	6/19		金 昼②	
運動・健康	ノルディックウォーキング教室 〔会場〕 琴海文化センター	柴田 啓子	2	4/7・4/21		火 朝①	
	チェアーピクス 〔会場〕 琴海文化センター	岩永 加世子	3	4/16・4/23 5/7		木 朝②	
	フィットネスフラ&ストレッチ 〔会場〕 琴海南部体育館	AKIKO	3	5/12・5/19 5/26		火 朝②	
	健康お笑いライブ 楽しく笑って健康に 〔会場〕 琴海さざなみ会館	都知木 睦	1	5/20		水 昼②	
情報機器	パソコン教室 A (生成 AI 体験) 〔会場〕 琴海文化センター	渡邊 慎太郎	1	5/14		木 朝①	
	パソコン教室 B (プログラミング体験) 〔会場〕 琴海文化センター	渡邊 慎太郎	1	5/14		木 昼①	
	スマホ教室 A (スマホ体験) 〔会場〕 琴海南部文化センター	ソフトバンク 講師	1	5/29		金 朝①	
	スマホ教室 B (スマホ活用) 〔会場〕 琴海南部文化センター	ソフトバンク 講師	1	7/14		火 朝①	

公民館講座の申し込みについて

インターネットで申し込みができます。右のコードからご利用ください。



長崎市ウェブサイト

- **申込方法** それぞれの公民館あてにお申し込みください。
はがきの場合は、1 講座につき 1 枚の「往復はがき」をお願いします。
(窓口で直接申し込む時は、決定通知用として「はがき」をご持参ください。)
- **申込期間** 令和 8 年 3 月 1 日(日)～3 月 3 1 日(火) (3 月 3 1 日**必着**)
窓口でのお申し込みは、開館日のみ可能です。
- **決定通知** 申し込み多数の場合は公平に抽選を行い、結果は申し込まれた方全員に、
申込方法に応じて文書又はメールでお知らせします。
抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。

●留意事項

- (1) 講座により、資料代、材料費、受講料 (講師への謝礼) 等が必要となります。
(受講料は受講者数によって負担額が変わる場合があります。)
- (2) 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はありません。
- (3) 連続講座は、全回出席を原則とします。

- **お問い合わせ** 講座内容は、各公民館備え付けのチラシなどでご確認ください。
(長崎市ウェブサイトでもご覧になれます。)

みなさんの来館
心よりお待ちしております！



【往復はがきでの申し込みの場合】

往信用表面	返信用裏面 (公民館記入)
往信 〒〇〇〇-〇〇〇〇 長崎市〇〇町〇-〇 長崎市〇〇公民館 行	空白にしておいて ください ※決定通知用です

返信用表面	往信用裏面
返信 〒〇〇〇-〇〇〇〇 長崎市〇〇町〇-〇 (あなたのご住所) 〇〇 〇〇 様 (あなたのお名前)	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