

どう
まなぶ
おすぶ

令和7年度 東公民館だより 3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
☎ 095-838-3732 FAX 095-838-3256



令和8年2月19日発行

春の陽気に誘われ、虫などの生き物が動き出し、草木は芽吹き始めています。桃の節句や卒業式の季節となりました。公民館も年度終わりで一区切りとなります。地域の皆様には一年間大変お世話になりました。公民館は、人々が寄りあい、笑いあう、やさしい場所。地域の人どうしが和をもってつながりあえる場所であるように、今後も活動を進めてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

さて、3月は春の講座（4～7月）の申込期間となっています。新しく企画した講座もありますので、御期待ください。一覧表を裏面に載せています。是非御覧になり、お申し込みください。

人権啓発研修会

被爆80年記念事業として「被爆者の祈り」と題し、三瀬清一朗様を講師にお招きしました。



戦争は最大の人権侵害であることや、日常のあたりまえの平和、コミュニケーションの大切さをお話してくださいました。大変心に響くお話で、改めて人権について考えることができました。

魚のおいしいおろし方

長崎魚市場協会にお世話になり、3年ぶりに開催しました。親子での参加でしたが、アジとイカをそれぞれ一人でさばきました。その時出たアラ(骨など)で出汁を取った味噌汁も美味しくいただきました。



なくそう差別 守ろう人権

にここセン2階 展示コーナー
2月は古賀小学校、3月は矢上小学校の子どもたちの作品を展示しています。どうぞ御鑑賞ください。



令和8年3月の講座等予定

3/13(金)	おはなしのへや
14(土)	薬膳教室
18(水)	冬も元気かばい!

「おはなしのへや」

無料

絵本の読み聞かせなどで楽しく過ごします
日時：3/13(金)11:00～11:30
場所：和室2
対象：乳幼児と保護者



🎵 今月の川柳 (お題：自由吟) 🎵
耳寄りの話題体に効く薬 (木村みちる)
生きているそれが嬉しい酒旨い (満崎ヒサヨ)

R8 春の講座 申込 3/1(日)～3/31(火) 下の①～③のいずれかの方法でお申し込みください

①インターネット申込

携帯電話またはパソコンで、「長崎市東公民館」を検索。その中の「講座・イベント情報」をクリックして、必要事項を記入する。または、右の二次元コードから申し込む。



②窓口 (はがき持参)

はがき(表)：郵便番号・住所、氏名を記入する。
※1講座につき1枚の「はがき」が必要です。

③往復はがき 3月31日必着です!

「往信(表)」：〒851-0133 長崎市矢上町19-1 長崎市東公民館 行
「往信(裏)」：希望講座名、氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号・住所、電話番号を記入する
「返信(表)」：郵便番号・住所、氏名を記入する
「返信(裏)」：(空白)

※1講座につき1枚の「往復はがき」でお申し込みください。

令和8年度 東公民館春の講座一覧 申込み期間 3月1日(日)～3月31日(火)

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	元気かばい! 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	元気アップ体操、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～	浜部 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 ①LINEについて ②メールの送受信、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