



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▶▶



2次元コード

みんなで楽しく学ぼう！ 広げよう！学びの輪

南公民館では、令和7年度もいろんな講座を実施しました。

受講されているみなさんの姿を見て、好きなことや楽しみを持つことが元気に過ごす秘訣ではないかと感じました。

夏休み子ども講座では、たくさんの子供たちの笑顔を見ることができました。実際にいろんな体験をすることで、好奇心が刺激され、主体的に学ぶ意欲が育つことを感じました。

親子講座では、親子の楽しそうな笑顔が印象的でした。

令和8年度もいろんな講座を計画しています。4月から春の講座が始まります。

(詳しくは裏面を見てください。)

今年は、あなたも新しいことにチャレンジしてみませんか？みなさんも仲間と一緒に楽しく活動してみましょう。



社会教育指導員の独り言

これからは、公民館で違う年代の人が協力していろんなことができる機会が増えればいいなーと考えています。例えば地域の小・中学生が大人と協力して地域の防災・防犯マップを作るとか、地域の高齢者が小・中学生に昔の遊びや郷土料理を作ったりとか、地域の高齢者がスマホやAIについて高校生や大学生から教えてもらうってどうだろう。いろんな人が集まって何か楽しいことができる。そんな公民館にしていきたいと考えています。



図書新着情報

一般書

- ・アフター・ユー 一穂 ミチ / 著
- ・お弁当デイズ たかぎ なおこ / 著
- ・どうせ死ぬのになぜ生きるのか 名越 康文 / 著
- ・犬飼ですが、猫しか診ません 伊多波 碧 / 著
- ・高尾山殺人事件 梓 林太郎 / 著
- ・メールで「！」使っちゃダメですか？ ヨッピー / コメント
- ・毎日音読 366日 川島 隆太 / 監修
- ・お酒がいつまでも飲める「100年肝臓」になる 葉石 かおり / 著
- ・春かすら 澤田 瞳子 / 著
- ・花屋さんが夢見ることには 山本 幸久 / 著
- ・カフェの帰り道 嶋津 輝 / 著
- ・過ぎし日の映え 野田 正彰 / 著
- ・腸疲労 平島 徹朗 / 著
- ・官僚主義ウィルス 船瀬 俊介 / 著
- ・答えは市役所3階に 辻堂 ゆめ / 著
- ・成城石井はなぜ安くないのに選ばれるのか？ 上阪 徹 / 著
- ・はくしむるち 豊永 浩平 / 著

児童書

- ・大人も知らない？仏像のふしぎ事典 田中ひろみ / 著
- ・ちきゅうちょうさだん 大串ゆうじ / [作]
- ・ミラーさんちのころころころがるおひっこし ディウ・エガーズ / 文

ためになった！楽しかった！ 冬の特別講座



ラインから始めるスマホ講座

普段なかなか聞けないような基本的なことを丁寧に教えていただき大変勉強になりました。

最初から最後まで自分で作るお菓子作りは初めてだったのでとても新鮮な体験で楽しかったです。



大人のスイーツづくり

春の講座の募集がスタートします！ 楽しいことを見つけよう！



<申込方法>

- 往復はがきに、①講座名 ②氏名(フリガナ) 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 ※3/20(金)は祝日で休みです。
 - 長崎市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4月上旬(予定)に通知します。

申込期限: 3月31日(火) ※必着



| 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 | | 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 | 絵図でさぐる長崎学 | 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 | 生活にちよい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～ | 浜部 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～ | 浜部 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

