



令和8年度 東公民館だより 7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8年6月20日発行



梅雨の中休みで気温が上がり、じめじめした日々が続いていますが、公民館の駐車場周りの紫陽花は勢いよく大輪の花を咲かせています。館内には菖蒲の花が凛と咲いていて、雨の季節を楽しんでいるように見えます。ただ、大雨が降るのもこの時期です。長崎市からの災害情報などをこまめにチェックされ、ご自宅で過ごすのが不安な場合は、お近くの避難所へ早めに避難することも選択肢のひとつです。特に高齢の方には周りの方からお声かけをお願いします。

春の講座 活動の様子

講座の写真と受講者の方の感想を掲載しています。

5/23 親子でかんたんクッキング



家でも作れるようだったので、家でも作りたいです。

5/14 レベルアップウォーキング



久々に汗をかき、体に疲労感はあるものの、大満足です。

5/15 季節の寄せ植え



思った以上に立派な寄せ植えができて、又参加したいと思います。



5/16 楽しい卓球教室



難しかったけど、けっこう楽しかったです。

5/1 長崎散策

～いにしえの長崎まちに思いをはせて～



今後も歴史にふれながら、自身でも散策していきたいと思いました。

5/30 薬膳教室



とても楽しく学びました。お茶もおいしかったです。



お知らせ

令和8年度 東公民館 人権啓発研修会

主催：長崎市教育委員会生涯学習企画課 長崎市東公民館



予防救急 ~救急事故を未然に防ごう~

参加
無料

日時 令和8年8月26日(水) 13:30~15:30

参加費 無料

講師

向井 茂樹氏

(長崎市消防局警防課)

内容

けが等を未然に防ぐための注意点
倒れている人を発見したら？
緊急時の連絡方法
心臓マッサージの基本
AEDの使い方など

対象 どなたでも

会場 東公民館 多目的ホール
(東部地区にこにこセンター 3階)
〒851-0133 長崎市矢上町19-1

申込 7月6日(月) 午前9時から
(電話または窓口で申し込み ☎838-3732)

手話通訳
あります



詳しくは、ホームページを検索

長崎市東公民館
講座・イベント情報



7月の講座予定

講座の申し込みは締め切りました。

1日(水) 元気かばい スクエアステップ 運動

2日(木) ベジタブルクッキング

4日(土) 英会話ファーストステップ

6日(月) 伝筆(つてふで)

10日(金) おはなしのへや(申込不要)

11日(土) 卓球教室

15日(水) 元気かばい 心と体の元気アップ体操

16日(木) あったかホームメイドパン

18日(土) 英会話ファーストステップ

18日(土) 大型絵本などの読み聞かせ(申込不要)

夏休み子ども講座

19日(日) 親子でなかよくクッキングA 9:30~

19日(日) こども投資チャレンジ 13:00~

20日(月・祝) 親子でなかよくクッキングB 9:30~

22日(水) マジックをやってみよう 13:00~

24日(金) すてきなサンドアートを作ろう 10:00~

24日(金) すてきなサンドアートを作ろう 13:00~

25日(土) お店屋さんごっこ~お金のことを知ろう~ 10:00~

26日(日) ロボットであそぼう 10:00~

26日(日) ロボットであそぼう 13:00~

28日(火) 美しいガラス絵を描こう 10:00~

28日(火) 美しいガラス絵を描こう 13:00~

8月6日(木) こどもサイエンス教室 10:00~

今月の川柳 (お題:自由吟)

旅疲れの耳にやさしい駅ピアノ (栗原文絵)

好きなこと夢中になってボケ防止 (大町伸峰)

にこセン 2階 展示コーナー

7月は、日見小学校の子どもたちの作品を、月末まで掲示しています。

どうぞご鑑賞ください。

夏休み子ども講座の申し込みは、6月12日から、はじまっています。申し込み締め切りは、7月6日(月)です。先着順ではなく、抽選となります。

右のコードをスマホで読み取っていただくか、「長崎市東公民館」をインターネットで検索し、「講座・イベント情報」から申し込んでください。



なくそう差別 守ろう人権