

琴海地域センター こすもすだより

第187号
令和7年5月発行

発行 長崎市琴海地域センター 〒851-3102 長崎市琴海村松町703番地14 TEL095-884-2001 E-mail kinkai@city.nagasaki.lg.jp

今月号から『こすもすだより』はA3版からA4版へリニューアルしました!!
引き続き琴海地区の地域情報をみなさんにお届けいたしますのでご愛読ください。

琴海地域センター



SNSでも
情報発信中

長崎明誠高校美術部のみなさんが『琴海さくらMAP』を制作しました!



村松小学校区まちづくり協議会から依頼を受けて長崎明誠高校美術部のみなさんが、琴海の桜スポットを紹介した『琴海さくらMAP』を制作し、地区内4箇所(明誠高校、琴海地域センター、村松小学校、戸根公民館)に設置しました。今年も桜が満開になる3月下旬から戸根川沿いの桜を楽しみに訪れた花見客の方々がさくらMAPの前で足を止めて鑑賞される姿が見られました。このMAPは5月末まで琴海地域センターに掲示しておりますのでご自由にご覧ください。

(写真 戸根川)



琴海文化センターからのお知らせ

【お問い合わせ先】琴海文化センター TEL885-2041

春の講座 追加募集

令和7年度「春の講座」の受講者追加募集を行います。以下の講座について定員にまだ余裕がありますので、窓口又は電話にて受講者の追加募集を行います。なお、定員に達した時点で、募集終了とさせていただきます。

講座名〔会場〕	講師(敬称略)	開催日時			定員	備考
絵手紙教室〔琴海文化センター〕	前田ヒロ子	5/27	火	10:00~12:00	16	趣のある絵手紙の作成 [材料費] 500円
レジンアート教室〔琴海文化センター〕	里見はるか	7/1	火	10:00~12:00	12	アクセサリーづくりでSDGSを考えます。 [材料費] 1,000円
筆ペン教室〔琴海文化センター〕	小松 明美	6/30・7/7	月	13:30~15:30	12	基本編と実用編の2回連続の講座です。中字毛筆タイプの筆ペンをご持参ください。
スマホ教室① 体験編〔琴海南部文化センター〕	ソフトバンク認定講師	6/10	火	10:00~12:00	20 最少催行10	情報弱者にならないためにスマホで情報入手体験ができます。講座用の統一貸出機を使用
スマホ教室② 活用編〔琴海南部文化センター〕	ソフトバンク認定講師	7/15	火	10:00~12:00	20 最少催行10	動画を楽しんだり、カメラを活用したりするなどのスマホ活用ができます。講座用の統一貸出機を使用
パソコン教室〔琴海文化センター〕	渡邊慎太郎	7/16	水	10:00~12:00	8	パソコンを触ったことのない人でも安心して学べる初級講座です。講座用の統一貸出機を使用


申込不要の講座


★以下は申込不要の講座です。当日に会場にて受付を行うだけで大丈夫です。

講座名〔会場〕	講師(敬称略)	開催日時			備考
琴文映画会〔琴海文化センター〕	センター職員	①6/4 ②7/2	水	13:30~15:30	上映作品 ①劇場版「おいしい給食」 主演 市原隼人 ②映画「深夜食堂」 主演 小林薫
さざなみ映画会〔さざなみ会館〕	センター職員	5/20	火	13:30~15:00	上映作品 「永遠のニシバ」NHKドラマ 主演 松本潤
知って防ごう熱中症〔さざなみ会館〕	健康づくり課	6/20	金	13:30~15:00	熱中症の予防と発症時の対処方法について学びます。
健康お笑いライブ 楽しく笑って健康に〔さざなみ会館〕	中島るり子	7/18	金	13:30~15:00	脳が活性化する楽しい講話で健康づくり

琴海地域センター マイナンバーカード休日交付	予約期限・予約専用ダイヤル	受付内容
5/25(日) 9時~12時	5/16(金)・TEL829-1798 ※カード受取には事前予約が必要です。	マイナンバーカードの交付、 電子証明書の更新手続き

健康カレンダー

事業名	内 容	期 日	時 間	場 所
特定健診 後期高齢者健康診査 がん検診 (集団けん診) *完全予約制* <small>※詳細は、広報ながさき4月号 (けんしん特集号)をご覧ください。</small>	 ○特定健診 (40歳以上、無料) ○後期高齢者健康診査 (75歳以上、無料) ○胃がん検診 (40歳以上) バリウム検査 (5000円) ○大腸がん検診 (40歳以上) 便潜血検査 (3000円) ○肺がん検診 (40歳以上) 胸部X線検査 (無料)、喀痰検査 (3000円) ○前立腺がん検診 (50歳以上の男性、無料) 採血	6/17 (火) 【予約受付】 5/21 ~ 5/26	9:45~ 11:45	琴海さざなみ 会館 (琴海形上町)
<small><けんしん予約・お問い合わせ先> けんしん予約センター Tel.0120-411-311まで 予約受付時間 8:30~17:15(平日)</small> ※各けんしんは、予約制になっております。予約の際は、氏名・生年月日・郵便番号・住所・電話番号が必要です。				

事業名	内 容	期 日	曜 日	時 間	場 所
さざなみ保健室 ※要予約	健康チェック (血圧測定、握力測定、体重測定など)、 健康相談、運動指導 ※運動指導士による運動指導があります。※前日までに予約	5月16日	金	10:00~ 11:30 (9:45~受付)	琴海さざなみ 会館 (琴海形上町)
食生活改善推進員 養成講座 【全5回の講座】 ※要予約	食を通して健康を支えるボランティアとして活躍している 「食生活改善推進員」の仲間を募集します。 養成講座修了後は、講話や料理教室などの活動を行います。 (活動例: こどもクッキング、男性料理教室、高齢者サロン、 各種教室やイベントなど) ※要予約 5月22日(木) まで	6月4日 9月3日 10月1日 12月3日 2月4日	水	10:00~ 13:30	琴海南部 文化センター (琴海村松町)
★体調が悪い場合は、各事業への参加をお控えください。詳しい事業の内容は、ホームページをご覧ください。 <small><予約・お問い合わせ先> 北総合事務所地域福祉課健康支援係 Tel.814-3400まで</small>					 北総合事務所 地域福祉課HP

琴海さざなみ会館 (琴海形上町) からのお知らせ 【お問い合わせ先】 Tel・FAX 886-3813

ヨガ教室

日 時 令和7年5月~令和8年3月の毎月第4 金曜日
 *第4金曜が祝日や他行事と重なる場合変更あり
 5/23, 6/27, 7/25, 8/22, 9/26, 10/24, 11/28,
 12/26, 1/23, 2/27, 3/27 各回10:00~11:30
講 師 井上 百合子 先生
参加費 無 料 *1回の受講可
申し込み 事前の申し込みは不要



内 容 体をほぐし体幹も鍛えるポーズなど、心地良さを感じられます。
 初めての人も無理なく安心して楽しめる内容です。
 お気軽にご参加ください。
持参品 水分補給用の飲み物、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
 10名分のヨガマットは用意しております。
対 象 ヨガに興味のある方。ヨガを楽しみたい方
定 員 20名程度

アロマ教室 (前期)

日 時 令和7年5月~7月の毎月第4 木曜日
 5/22, 6/26, 7/24
 各回 13:00~15:00
講 師 志田 華子 先生
参加費 無 料 *1回の受講可
場 所 研修室 (和室)
申し込み 電話又はFAX **定 員** 15名



内 容 環境へも優しく、心身の持つ本来の機能を向上させる効果もあるアロマ
 オイル (天然の精油) を利用し、日常生活を快適に過ごせるようなアイテムを
 作ったり 足をほぐすマッサージを楽しんだりします。(アロマを使った虫よ
 けスプレー、柔軟剤、香り袋、お掃除スプレーなどを作ります。)
持参品 水分補給用の飲み物は各自ご持参ください
対 象 アロマに興味があるかたやリラクスマッサージを楽しみたい、
 アイテムづくりを楽しみたい等、どなたでもご参加可能です。

琴海地域包括支援センターからのお知らせ 【お問い合わせ先】 Tel.801-2730

オレンジカフェよかこの開催		きんかい介護家族会の開催	
<small>認知症の人やご家族、地域の方々、専門職等の誰もが参加でき集う場です。認知症に関する相談や情報交換、交流ができ、資料やイベントもご用意しております。</small>		<small>介護をしている方が集まり、介護に関する相談や思いを語り合う場です。専門職による相談もお受けいたします。</small>	
日 時 5/10(土) 13~15時	場 所 四季彩館 (長浦町)	日 時 5/15(木) 10:30~11:30	場 所 琴海南部文化C2階会議室
テーマ おひとり暮らし高齢者の対策・準備あれこれ		対象者 自宅で高齢者の家族を介護している方又はその経験者	
講 師 司法書士・行政書士 田川 裕祐氏		内 容 お茶を飲みながら介護について自由に語りましょう!	