



ママのほっとタイム

子育てに忙しいママに
癒しの時間を贈ります。
子どもの年齢問わず
子育て中のママは
参加OK！

～ た ま に は 息 抜 き し ま せ ん か ～

期 日 令和8年9月15日(火)、10月16日(金)、11月12日(木)【全3回】

※1回目は開講式・オリエンテーションを行います。

時 間 10:00～12:00

場 所 長崎市東公民館 調理実習室 ほか(東部地区にこにこセンター2階)

対 象 育児中の母親 12名(3回とも託児あり)

講 師 高嶺 恵子先生・徳永 亜矢先生・越智 文郁先生

受講料 無料【ただし、材料費2,000円(3回分)】※講座ごとに徴収します



※託児利用の場合は、お子様の名前(ふりがな)と、9月1日時点の月齢をお知らせください。

※キャンセルする場合は早めに連絡してください。(受付時間: 9時～21時)

※やむを得ず、当日欠席される場合は、朝9時までに電話で連絡してください。

※材料準備の都合上、欠席される場合は材料費をお支払いいただく場合があります。

ポーチ作りの
作品見本です。

月日 (曜)	内 容	場 所	持ってくるもの
9/15 (火)	パン作り ＜開講式＞ 簡単にできるパンとスープを作る 講師 高嶺 恵子 先生	調理実習室	・エプロン・三角巾 ・手ふき・飲み物 ・筆記用具 ・材料費700円
10/16 (金)	ポーチ作り 好きな布を選んで縫い合わせ がま口のポーチを作る 講師 徳永 亜矢 先生	研修室4	・手縫い用糸(何色でも可) ・糸切りばさみ・裁ちばさみ ・針・マイナスドライバー ・飲み物・材料費600円
11/12 (木)	薬膳 薬膳の考え方を学び、薬膳菓子(黒糖くるみ) を作り、薬膳茶と一緒にいただく 講師 越智 文郁 先生 ＜閉講式＞	調理実習室	・エプロン・三角巾 ・手ふき・飲み物 ・筆記用具 ・材料費700円

※駐車場には限りがあります。ご注意ください。

託児グループ「マリア」とは

東公民館の講座での一時保育に長年携わっているグループです。
スタッフは、全員子育て経験がある30代～40代のママ達です。
何か不安なことがあれば、お気軽にスタッフにおたずねください♪



◆申込期間

令和8年8月1日(土)～8月31日(月) 必着

◆申込方法

①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、[長崎市東公民館](#)を検索し(講座・イベント情報)の「大人対象の講座用 秋の講座申し込みはこちら」をタップして申し込む。

[利用者登録せずに申し込む方はこちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申し込みの画面に必要事項を入力して確認へ進むをタップ→申し込むをタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)で申し込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号 6.託児の有・無、有の場合はお子さんの名前(ふりがな)、9/1時点の月齢を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白) 詳しい書き方は「秋の公民館講座」の冊子をご覧ください。

③来館

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)



申込多数の場合は抽選を行い、
結果は申し込まれた方全員に
お知らせします。