



# 令和6年度 東公民館だより 11月号



長崎市矢上町19番1号 東部地区にこにこセンター  
メールアドレス com\_higashi@city.nagasaki.lg.jp  
☎ 838-3732 FAX 838-3256 令和6年10月20日発行



“ ダイエット 食欲の秋で 激太り ”

## 「東公民館まつり」～学習グループの活動の成果を発表・展示します～

**【舞台発表】11月10日(日)13時～15時30分終了予定 3階 多目的ホールにて**

(注) ○内の数字は出演順で、( )内は学習グループ名です。

- ①尺八・三味線・民謡(竹友会)    ②民踊(矢上民踊会)    ③空手(空手道 誠空会)
- ④コーラス(プリティコーラス)    ⑤フラダンス(フラマヒナ東長崎)
- ⑥コーラス(うたおう会)    ⑦沖縄三線(愛吟会)    ⑧民踊(矢上民踊会)
- ⑨詩吟(吟友会)    ⑩太極拳(長崎太極拳倶楽部)    ⑪空手(和道会 朱雀道場)
- ⑫ズンバキッズ(バイラール)    ⑬フラダンス(フラマヒナ東長崎)
- ⑭コーラス(コール・アザレア)



※1階ロビーでは、囲碁(東公棋友会)の会員同士の対局見学を12時～15時まで行っています。  
一般の方も対局できます。

**お知らせ** 11月10日(日)は終日、公民館の一般利用(貸室)はできません。図書室も休室します。

**【作品展示】11月1日(金)～11月30日(土) 9時～21時 ※11/10(日)は17時まで。**

(注) ( )内は学習グループ名で、※印は特別参加のグループです。 ※2階および3階に展示しています。

- 2階 生花(あじさい会)、郷土史(郷土史勉強会)、絵手紙(楽々絵手紙会)、パソコン(東長パソコン会)  
木彫(くるみ会)、押し花(押し花サロン)、川柳(川柳同好会)、※写真(長崎ひがし写友会)
- 3階 書道(水曜会)、書道(香墨会)、水彩画(たちばな会)

## 11月17日(日)開催「にこセン子育てフェスタ」の内容紹介!

～詳しい内容は、館内にあるチラシおよび東公民館のホームページをご覧ください～

### 楽しい歌や劇

長崎純心大学保育実践研究会  
『スマイル』がやってくる!



場 所: 3階 多目的ホール  
時 間: 受付 10:30～  
開演 11:00～終了 12:00  
定 員: 乳幼児とその保護者 50組  
**事前に申し込みが必要です。**

### 消 防 団



にこセンに、あこがれのくるまがやってくる!

時 間: 10:00～13:00  
☆ワークショップ(かんバッジづくり、ガチャガチャ)  
☆かみしばい ※いずれも2階 研修室2にて  
☆消防車などの展示および写真撮影会  
☆「なりきり!消防隊員」試着体験 ※いずれも駐車場にて

### 長崎おもちゃ病院

おもちゃのお医者さんが  
やってきます。  
動かなくなったおもちゃ  
を修理してもらおう!



場 所: 2階 研修室1  
修理受付: 10:00～13:00  
※部品代の実費を負担していただく  
場合があります。

### 子ども用品おゆずり会

ゆずり受けたいかたは、  
お申し込みください。**先着順  
ではありません。**受付時間  
終了後に抽選を行います。

おゆずり品: ゆずり受けた  
絵本、知育玩具  
ベビーカーなど  
展示場所: 2階 研修室4  
受付時間: 10:00～11:30



### 健康チェックコーナー

どなたでも気軽に歯の  
相談や測定に来てね。



場 所: 3階 ロビー  
受付時間: 10:00～11:30  
☆歯科衛生士による歯の相談や  
ブラッシング指導(子ども対象)  
☆筋肉量や体脂肪率などを測定す  
る体成分分析(大人対象)



親子でかんたんクッキング



元気にスタート



現川焼をつくってみよう！



元氣かばい（体操）



登山の初歩



楽しい卓球教室



ピラティスでリフレッシュ



絶品！手作りあったかホームメイドパン

「町探検」で高城台小2年生がやってきた

生活科の「わたしたちの町はっけん」の授業の一環で、10月10日（木）、高城台小学校2年生の児童が、東公民館に校外学習に来ました。3グループに分かれて、時間差で15名の児童が訪れ、予め用意していた質問をしたり、施設内の見学をしたりしました。

「公民館で働いている人はどんな仕事をしていますか？」とか「働いていて嬉しかったことは何ですか？」などはきと質問し、挨拶や礼儀もよく、案内する側も爽やかな気分になりました。



11月の講座予定・行事予定表

1日(金) 東公民館まつり 作品展示の部 11/30まで 楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	17日(日) にこセン子育てフェスタ
2日(土) レッツエンジョイ！ 親子で英会話	18日(月) ママのほっとタイム (フォークダンス) パソコン教室 身体整うエイジレス体操
5日(火) 歴史探訪 素敵なグラスアート	19日(火) 味わい深い苔玉作り
6日(水) 山野草散策	20日(水) 元氣かばい！（体験）
8日(金) おはなしのへや 楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	22日(金) 絶品！手作りあったか ホームメイドパン 長崎散策
10日(日) 東公民館まつり 舞台発表の部 ※一般利用不可、図書室休室	25日(月) パソコン教室 こころ潤う フラワーアレンジメント
11日(月) パソコン教室 身体整うエイジレス体操	26日(火) 歴史探訪
15日(金) 楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	27日(水) 元氣かばい！（体験）
16日(土) 楽しい卓球教室 レッツエンジョイ！ 親子で英会話	28日(木) うきうきウォーキング
	30日(土) 楽しい卓球教室 レッツエンジョイ！ 親子で英会話

～デジタルお悩みサポート事業 配信講座のお知らせ～

「スッキリ・安心！シニアのための快適な片づけ術」

【注意】この講座は対面式ではなく、中央公民館で講演している様子を配信して、それを東公民館のスクリーンで見るオンライン形式となります。

日 時：令和6年12月19日（木）13:30～15:30  
会 場：東部地区にこここセンター2階 東公民館研修室1  
対 象：成人 受講料：無料  
講 師：「きれいなへや」代表 金原 由納 氏  
申込期間：11月1日（金）～11月29日（金）  
申込方法：長崎市電子申請サービス、東公民館事務室窓口  
電話にて受付（先着順）

📺 今月の川柳（お題：自由） 📺  
あれまたか携帯電話雲隠れ （中村 行男）  
人の流れ過疎化に拍車市町村 （持木 美代子）

11月の2階郷土資料展示コーナーにおける児童生徒の作品展示は、東公民館まつり作品展示のためありません。