

～つどう・学ぶ・つながる～



西公民館だより

〒852-8004
長崎市丸尾町5番5号
TEL 861-5919
FAX 861-5926

《令和5年度5月号》



風薫る5月

心も体もリフレッシュしましょう！

新年度になって1か月が過ぎました。年度初めからの疲れがたまり、心と体をちょっと癒したいと思う頃ではないでしょうか。皆様、4月末からのゴールデンウィークをどのように過ごされていますか。「休み疲れ」にならないように心も体もリフレッシュしたいものです。

風薫る

もともとは「薫風」を訓読みしたことから「風薫る」と言われるようになりました。最初は花の香りを運んでくる春の風を指すことが多かったのですが、だんだん、青葉・若葉を吹きわたる爽やかな初夏の風の意味に変化してきたそうです。

そよぐ風に若々しい緑の香りが感じられ、夏に向かう今、とても気持ちのよい季節です。

自然の中で体を動かしたり、静かに休息をとったりするのは心身をリラックスさせ、ストレス解消にも効果があります。

西公民館の講座にも、心身のリフレッシュ・リラックス・ストレス解消に役立つものがたくさんあります。多くの皆様の御参加をお待ちしています。

新型コロナが「5類」に移行

皆様御存知のように、新型コロナの分類が5月8日から「5類」に変わります。5類移行に伴って、感染者への入院勧告や、感染者や濃厚接触者の外出制限、屋内で着用を推奨されてきたマスクの着用、感染者の把握、感染者を診療する医療機関への補助といった医療的な措置が変わります。緊急事態宣言などは無くなり、飲食店に対する営業時間短縮などの要請も無くなります。水際対策も原則的に無くなります。また、将来的には、医療費やワクチン接種が全額公費負担から、一部自己負担に変わっていく見通しです。

中でも、マスク着用に関しては、3月13日以降は原則として「個人の判断にゆだねる」と決まりました。ただし、医療機関への受診や高齢者施設への訪問時、通勤ラッシュ時の電車やバスの中など、感染防止対策にマスクが効果的な場面もあるとしています。また、自身を感染から守るために、「重症化リスクが高い人（高齢者・基礎疾患のある方・妊婦など）が感染拡大時に混雑した場所に行くとき」もマスク着用が効果的としています。

西公民館においては、これまで同様基本的な感染対策（三密の回避・距離の確保・手洗いや消毒・換気）の励行に努めてまいります。講座内容によっては、マスク着用等をお願いすることもあるかと思いますが、御理解と御協力をお願いします。

<被爆者定期健康診断のお知らせ>

表記健康診断が下の日程で実施されますので、受診されますようお願いいたします。

- 1 日時 令和5年6月27日（火）13:30～15:30
- 2 場所 長崎市西公民館
- 3 持参品 被爆者健康手帳
第一種健康診断受診者証または第二種健康診断受診者証と案内ハガキ
- 4 問合せ先 （公財）長崎原子爆弾被爆者対策協議会（被爆者健康管理センター）
もりまちハートセンター内 長崎市茂里町2-41（電話 844-3100）

春の講座がスタートしました！

春の講座が4月15日(土)から順次開講されています。各講座に御参加の皆さんが、和気あいあいと言葉を交わし、協力して楽しく学び、親睦を深められています。

すべての講座の中で、たくさんの方々が集い、学び、つながることができることを願っています。公民館は、皆様の学びがさらに深まり、次もまた公民館に来ていただけるように頑張りますので、よろしくお願いします。



講座の様子



まかせて厨房 (4/15～全6回)



のびのび健康学 (4/18～全8回)



おはなしのへや (毎月第3火曜日)



おしゃれな食卓 (4/19～全4回)



歴史文化探訪 (4/20～全6回)



5月開講の講座

- ギターを始めよう (5/8～全6回)
- はじめての韓国語 (5/9～全5回)
- 水彩画教室 (5/10～全4回)
- 春の薬草散策 (5/12～全4回)
- 簡単おいしいパン作り (5/15)
- ワードの図形でお絵描き (5/23～全6回)
- 楽しいお菓子作り (5/31～全2回)

毎月1回、土曜日に「子ども映画会」を開催しています。懐かしい日本昔話を中心に上映しています。