

令和6年7月号 茂木ふれセン情報便



◆地域情報をお載せします！

次号に掲載したい情報があれば茂木地区
ふれあいセンターまでお知らせください。

締切り 7月10日(水)

長崎市茂木町 75 番地 10 (茂木合同庁舎 2 階)
☎ 095-836-0200 FAX 095-836-0223
mail mogik@ngs1.cncm.ne.jp



ふれセン お休み情報

7月 1日(月) 7月 8日(月)
7月15日(月) 7月22日(月)
7月29日(月)



公式 LINE(ライン)

QR コードから友だち登録やフォローをお願い
します。講座情報、地域イベント情報、避難
所情報などリアルタイムに発信しています。



Instagram
(インスタグラム)



X(旧ツイッター)

もぎふれセン 自主講座情報

電話・FAX・メール
でお申込みください。

★夏休み子ども講座

●楽しく描く夏休み 絵画教室

♪楽しく絵を描き、絵の細やかな表現を学びませんか。
また、夏休みの宿題を一緒に仕上げましょう。

◆日時 8月1日(木)・2日(金)
10:00~12:00

◆場所 第1研修室
◆講師 土岐 勇将 先生(画家)
◆募集 15名(小学生)
◆参加費 無料
※持参するもの…絵の道具一式、
水入れ、鉛筆、水筒



●だれでも弾ける 箏体験教室

♪「お箏(こと)」の入門体験教室です。初めての方でも大
丈夫、簡単に箏が弾けるようになります♪

◆日時 8月9日(金)・18日(日)・21日(水)
13:30~15:00

◆場所 第1研修室
◆講師 川口 きは 先生
◆募集 各回5名
◆参加費 無料
※持参するもの…筆記用具 水筒



●親子料理教室(食育)

♪子どもと一緒に作れる簡単メニューです。栄養バラ
ンスのとれた手作り料理を楽しみながら作りませんか。

◆日時 8月10日(土)
10:00~12:30

◆場所 調理室
◆講師 食生活改善推進員
◆募集 親子10組
◆参加費 200円/1人
※持参するもの…エプロン、三角巾、手拭きタオル



●夏休みの 科学館出前サイエンス教室

♪長崎市科学館の出前サイエンス教室です。工作や実験
を行い科学の不思議や楽しさを学びます。

◆日時 8月23日(金)
10:30~11:30

◆場所 第1研修室
◆講師 長崎市科学館スタッフ
◆募集 30名(小学生)
◆参加費 無料
※持参するもの…はさみ、筆記用具



お気軽にご利用ください♪

★子育て支援センター あさひ

◆開設日 月、水、金 10時~15時
◆場所 1階 茂木地域センター奥
Tel 090-4127-1935
◆対象 0歳~概ね3歳未満のお子さんと保護者
妊娠中の方

7月イベント(要予約)《7/1(月)10時から予約受付》

10日(水)「ヘビー&ママヨガ」 3組
24日(水)「お誕生日会」 7月生まれ
26日(金)「歯の磨き方」 5組
29日(月)「わらべうたと絵本」 6組
31日(水)「栄養相談」 4組



※イベントは変更する場合がありますので、詳しく
はあさひ LINE をご覧ください。配信専用です。



自分で着てみよう!

★はじめての浴衣着付け講座

◆日時 **7月17日(水)・24日(水)**
13:30~15:30

- ◆場所 第3研修室
- ◆対象 浴衣の着付けに興味のある方
- ◆募集 各回5人 (中学生以上の女性)
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 浴衣、帯、帯板、腰ひも3本 (貸出し可能)
薄手のタオル2枚

♪浴衣の着付け方、帯の結び方、美しい所作を身に着けて、一人でキレイに着れるようになります。♪夏祭りや花火大会に出かけてみませんか。

講師
野中あゆみ先生
(着物インストラクター)

※浴衣をお持ちでない方は、**500円でお貸しいたします。**

着付けの様子

9月以降の自主講座

※ 講座日程及び内容については、変更する場合がありますのでご了承ください。

講座名&講師	日時	内容等
健康布ぞうり教室 講師 山口 笙子 先生	9/6 金曜 9/13 金曜 13:30~15:30	不用になった「T シャツ・手ぬぐい」を使って作る、履き心地満点の布ぞうりを作ってみませんか。誰でもお気に入りの布ぞうりが作れます。受講料：無料
茂木四国八十八ヶ所 めぐりウォーキング 講師 中本 修身 先生 長崎朝霧山の会	9/21 10/19 11/16 12/21 1/18 2/15 3/15 各土曜 9:00~14:30	朝霧山の会の皆様のご協力のもと、茂木の探訪と健康づくりを目的に茂木地区内を7つのコースに分けてめぐります。受講料：無料
初心者向けの LINE(ライン)の使い方講座 講師 ふれあいセンタースタッフ	9/19 木曜 9/26 木曜 13:30~15:30	LINE(ライン)の初心者向けに「友達登録方法」、「メッセージ送信方法」、「電話のかけ方」、「写真・動画の送信方法」などをゆっくり、分かりやすく、そして楽しく学べる講座です！ 受講料：無料
親と子の性についての学習会 「生理について親子で学ぼう」 講師 中山安彩美 先生	9/29 日曜 10:00~12:00	親子で話しづらい生理のこと。親子で学ぶことによって会話のきっかけにしていきたいと思えます。また、生理(月経痛や量)が軽いお母さんや生理の知識をあまりお持ちでないお父さんに生理のことを学んでもらい、子供が生理で苦しんでいる時に寄り添えるような知識を身につけていただく講座です。受講料：無料

★茂木クリーン作戦

茂木クリーン作戦は、茂木に住む皆さんと茂木のまちで働く皆さんでまちをきれいにするための活動です。どなたでも参加できます。

◆日時 **7月18日(木) 受付時間 17:00~18:00**

◆集合場所 十八親和銀行茂木支店駐車場

※茂木バス停から片町バス停の沿道付近を清掃します。

★軍手をご持参ください。 ★悪天候により中止する場合があります。

一緒にゴミ拾いをして、茂木のまちをきれいにしませんか!

【お問い合わせ】
茂木地域センター 836-0400

7月の図書室情報

※今回は新着、寄贈図書はありません。

ちょっと、^{くつろ}寛ぎの場所として
図書室を利用してみませんか!

月曜休館の図書室開放!

7/22(月) 7/29(月)
9:00~17:00

★囲碁講座&サロン (初心者、経験者)

♪ 囲碁に興味のある方、気軽に囲碁を楽しみたい方、さらに強くなりたい方など、お気軽にどうぞ♪

◆日 時 **7月6日(土)・20日(土)**
13:30~16:30

- ◆場 所 第2研修室
- ◆対 象 囲碁に興味のある方
- ◆講 師 池田 博行先生
- ◆受講料 無 料



★みんなで楽しい子育て講座

新聞紙で遊ぼう!

♪ 「近くに子どもがいない」「友達が欲しい」「育児についていろいろ知りたい」と同じような思いをお持ちのお母さん、お子さんと一緒にお越しください♪

◆日 時 **7月26日(金)10:00~11:30**

- ◆場 所 第1研修室
- ◆講 師 子育てサポート課職員
- ◆対 象 0歳児から就学前のお子さんとその保護者

※茂木地区民生委員の皆さんもお手伝いいただきます。
※タオル、お茶はご持参ください。(申込不要)

地域情報

日吉地区

★地蔵まつりが行われます!

日吉地区の飯香浦・太田尾・山川河内で、毎年7月23日(火)、24日(水)に地蔵まつりが行われます。

飯香浦・太田尾の地蔵まつりに飾られる「飾りそうめん」は、昭和50年に長崎市指定無形文化財に指定されています。

飾りそうめんの技術は江戸中期頃より始まったと考えられています。さらに飾りつけられた祭壇の前で、地域の方が鉦を打ち鳴らしながら、念仏を唱える「鉦張り」も行われます。



鉦張り



飾りそうめん

茂木コミュニティ連絡協議会主催

★地震対策セミナーを開催します!

近年、日本各地で大規模な地震・津波による甚大な被害が発生しています。もし、大規模地震が発生したら、命を守るためにどのように行動すればよいのでしょうか。

今回は、長崎地方気象台から講師をお招きし、地震や津波が起こる仕組みや地域でできる地震・津波対策について学びます。

◆日 時 **7月20日(土) 10:00~11:30**

◆場 所 茂木地区ふれあいセンター

◆講 師 桑宮 直人 地震津波防災官

◆申込方法 茂木地区ふれあいセンター
公式LINEの講座予約から
お申込みいただくか、お電話
でお申込みください。



公式LINE(ライン)

◆申込締切 7月14日(日)

※セミナー当日の気象状況により中止になる場合、茂木地区ふれあいセンター公式LINEでお知らせします。LINEをお使いではない方は、茂木地区ふれあいセンターまでお電話でお問合せください。

田手原老人クラブ「五月会」例会

★特殊詐欺防犯講座開催!

6月15日(土)に田手原公民館において、特殊詐欺事例の紹介とその対策方法などについて、長崎警察署生活安全課の渡邊係長を講師に招いて、特殊詐欺防犯講座が開催されました。



講師 渡邊係長



講座では、息子をかたって電話をかけた金銭を騙し取る典型的なオレオレ詐欺や警察官を装い口座が不正に利用されているとの名目でキャッシュカードを騙し取るキャッシュカード詐欺などの対策方法について詳しく説明があり、田手原老人クラブ「五月会」の皆さんは、質問を交えながら熱心に学んでいました。

また、村田秀雄会長から、特殊詐欺については、自分は騙されないと過信しないことが大切であり、今日学んだことを活かしていきたいとの挨拶がありました。



村田秀雄会長

〈社会福祉協議会茂木支部 のぼり標語応募作品〉

目が合って ニコッとおはよう いい日だな (愛宕小学校 若杉 咲未愛さん)

7月号

茂木

地域センター
からの
お知らせ

ホームページ

こちら ▶



〒851-0241

長崎市茂木町 75 番地 10

TEL : 095-836-0400

茂木地域センター管内 9,282 人

(男 4,280 人・女 5,002 人)

4,839 世帯 (令和 6 年 5 月末現)

注意

めまい・たちくらみ・生あくび・こむら返り・筋肉痛・大量の発汗などの症状が現れた場合は、熱中症の恐れがあります。すぐに水分補給をし、涼しい場所へ避難してください。また、様子がおかしい時は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症に気をつけよう!!

お問い合わせ 健康づくり課 : 829-1154

今夏は、気象庁より猛暑となる見込みが発表されています。また、すでに今年の5月に熱中症で搬送された患者さんもいます。みなさんも、この夏を乗り切るための対策をとりましょう!!



◆暑さを避けよう

- ・室内では、エアコンをしっかりと使しましょう。
- ・涼しい場所、施設を利用しましょう。

◆飲み物を持ち歩こう



- ・いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。
- ・のどが渇く前の水分補給が大切です。1 日あたり 1.2ℓ を目安に飲みましょう。
- ・たくさん汗をかいたときは、塩分の補給も必要です。

◆休息をとりましょう

- ・寝苦しい夜は、空気の通りをよくするほかに、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

◆栄養をとりましょう

- ・バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

☂住まいの近くの避難所を確認してみよう! ☂

今年の梅雨は?

気象庁によると、梅雨自体は短期間だが、例年より高温で降水量も多くなる可能性が高いとの予想がされております。もしもの時のために、近くの避難所を確認してみてください。また、避難所までの経路にがけ崩れ等の危険がないか確認しておいてください。

茂木地域センター管内の指定避難所

避難所名	住所	災害耐性				トイレ
		土砂	洪水	地震	津波	
田上町公民館	田上2丁目 16-54	○	○	○	○	
田手原公民館	田手原町 475-2	×	○	○	○	
日吉小中学校 (体育館)	飯香浦町 3478	×	○	○	○	
北浦公民館	北浦町 2128-6	○	○	○	○	
茂木中学校 (体育館)	北浦町 2018-24	○	○	○	○	
茂木地区ふれあいセンター	茂木町 75-10	○	○	○	○	車イス対応
茂木小学校 (校舎の一部)	茂木町 283-2	○	○	○	○	
玉台寺	茂木町 2142	○	○	○	○	車イス対応
宮摺公民館	宮摺町 963	×	○	○	○	
大崎びわ集出荷所	大崎町 733-1	×	○	○	○	
旧南小中学校 (体育館)	千々町 513	○	○	○	○	車イス対応
旧千々簡易郵便局	千々町 296	○	○	×	○	

開設していない避難所に避難したいときは「あじさいコール : 822-8888」(午前8時~午後8時まで)、