



令和8年度 東公民館だより 8月号

長崎市矢上町19番1号 東部地区にここセンター
メールアドレス com_higashi@city.nagasaki.lg.jp

☎ 838-3732 FAX 838-3256 令和8年7月20日発行



ジージーとセミの声も聞こえる時季になりました。本格的な夏を迎えています。今年は早くから暑い日が続いており、線状降水帯による強雨も心配ですが、健康に気を付けながら、身近な自然に季節を感じたり、新しい本に出会ったり、イベントやレジャーに出かけたりと、夏を楽しんではいかがでしょうか。なお、東公民館は、「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」となっており、長崎市で熱中症特別警戒アラートが発表されたときに、暑さをしのげる場所として利用することができますので、ぜひご活用ください。

春の講座 活動の様子

講座の活動の様子を掲載しています。

春の講座 活動の様子

味わい深い苔玉作り



元気かばい！2026春



はじめてのヨガ



おはなしのへや（申込不要）



伝筆（つてふで）



かんたんエクササイズ



ベジブルクッキング



ゆったりハンドメイド



パソコン教室



あったかホームメイドパン



おはなしのへやについて

以下の日程で開催中！！

日時 9月11日（金）
10月 9日（金）
11月13日（金）
12月11日（金）
1月 8日（金）
2月12日（金）
3月12日（金）

時間 東公民館 和室2
場所 11:00～11:30
対象 乳幼児とその保護者

今月の川柳（お題：自由吟）

海峡封鎖日々の暮らしをおびやかす（木村みちる）

トランプの好きにはさせぬ世界地図（満崎ヒサヨ）



にこセン 2階 展示コーナー



8月は、東長崎中学校の子どもたちの作品を、月末まで掲示しています。
どうぞご鑑賞ください。

なくそう差別 守ろう人権



お知らせ

秋の講座の詳細は、館内のチラシや
東公民館のホームページで確認してください。

秋の講座 募集開始！！ 申込期間 8月1日（土）～8月31日（月）（8月31日必着）
定員を超えた場合は、抽選となります。

長崎散策

日時 10/16 10/30 11/13
10:00～12:00
その他 坂道 階段あり

山野草散策

日時 10/14 11/11 12/2
10:00～12:00
その他 2、3回目は現地研修

歴史探訪

日時 9/29・30 10/20・21
10:00～12:00
その他 座学と現地研修を交互実施

元氣かばい！2026秋

日時 9/16・30 10/14・28
11/4・11・18・25
13:30～15:30
その他 60歳以上対象

簡単お正月料理

日時 11/26 12/3
10:00～13:00
その他 成人女性対象
受講料 3,000円

あったか ホームメイドパン

日時 9/24 10/15 11/5
9:30～13:00
その他 受講料 3,300円

薬膳教室

日時 10/31 11/21
10:00～12:00
その他 材料費 1,700円

パソコン教室

～Excel～
日時 9/11・18・25
10/2・16・23
13:30～15:30
その他 受講料等 4,920円
ローマ字入力できる方対象

フラワーアレンジメント

日時 11/9
10:00～11:30
その他 受講料 2,000円
最少催行人数15名

プリザーブドフラワー

日時 10/26
10:00～11:30
その他 受講料 2,000円
最少催行人数15名

ディンプルアート

日時 11/20
10:00～12:00
その他 材料費 2,000円

味わい深い苔玉作り

日時 11/17
10:00～12:00
その他 材料費 1,500円

ゆったりハンドメイド

日時 9/17
10:00～12:00
その他 材料費 600円

伝筆（つてふで）

日時 11/30
10:00～12:00
その他 材料費 1,500円

季節の寄せ植え

日時 12/4
13:30～15:30
その他 材料費 1,000円

現川焼をつくってみよう

日時 9/19・26 10/24
13:30～15:30
その他 材料費 3,000円

スマホ講座入門

日時 10/21・28
10:00～12:00
その他 基本操作から生成AIまで。
文字入力できる方対象

にこセンシネマ

日時 10/10 12/12
13:30～15:30
その他 2月も開催予定
※申込不要

エイジレス体操で レッツダイエット

日時 11/9・16・30 12/7
13:00～14:30
その他 受講料 2,000円

はじめてのヨガ

日時 10/5・19
13:30～15:30
その他 公民館貸出マット有

かんたんエクササイズ

日時 10/6・13・20・27
10:00～11:30
その他 受講料 1,000円

レベルアップウォーキング

日時 11/12・19・26
10:00～12:00
その他 体力のある方対象
健脚な方対象

おはなしのへや

日時 9/11 10/9 11/13
12/11
11:00～11:30
その他 乳幼児と保護者対象
※申込不要

ママのほっとタイム

日時 9/15 10/16 11/12
10:00～12:00
その他 育児中の母親対象
※託児有

こどもシアター

日時 10/10 12/12
10:00～12:00
その他 幼児・小学生（保護者）対象
※申込不要

英会話ファーストステップ

日時 9/19・26 10/24・31
11/21・28
11:00～12:00
その他 小学3、4年生対象

楽しい卓球教室

日時 9/12 10/3 11/14
12/5
10:00～12:00
その他 小学1～6年生対象

親子でかんたんクッキング

日時 9/26 10/24
10:00～12:00
その他 小学生とその保護者対象
材料費 3,000円

8月の講座等の予定

- 1日 子ども会リーダー研修会 10:30～11:30 研修室2
- 4日 かたり音おもちゃ箱 10:30～11:30 研修室2
（※申し込みの受付は終了しています。）
- 6日 こどもサイエンス教室 10:00～11:00 多目的ホール
- 7日 おはなしのへや 11:00～11:30 和室2
- 8日 こどもシアター 10:00～11:30 多目的ホール
- 8日 にこセンシネマ 13:30～15:30 多目的ホール
- 26日 人権啓発研修会 13:30～15:30 多目的ホール

秋の講座 電子申請サービスの方法

- 右下のコードを読み取る
- 利用者登録せずに申し込む方
- 利用規約を同意
- 連絡先メールアドレス入力
- 届いたメールを開いてURL
- 必要事項を入力して確認
- 申し込む→OK→閉じる
- 申込受付完了のメールが届く。

大人用講座



こども用講座

