

【好奇心ワクワク！秋の公民館講座特集号】

次のページでは
大充実の北公民館
秋の講座を
大特集！

いよいよ本格的な夏到来！
北公民館でも夏休み子ども講座を開催するほか
秋の公民館講座の受講受付もスタートします。
地域みなさんに愛される公民館として
さまざまな活動を行っていますので
ぜひお立ち寄りください！

北公民館チャンネル、ぞくぞく更新中！

長崎市北公民館のYouTubeチャンネル、好評につきぞくぞく更新中です。まず第一弾として、折り紙細工、アクリルたわしの作り方などをアップしてきました。そして8月からは子ども向けの音楽講座も準備中。ぜひ館のホームページをチェックしてみてください。



はじまるよ！チトピーお話のへや

新型コロナウイルス感染拡大防止のために3月からお休みしていた「チトピーお話のへや」を9月から再開します。先生といっしょに絵本や紙芝居の読みがたりで過ごす楽しい1時間。そしてその日の終わりには読み語りから感じたことを自由に絵に描いてみましょう。

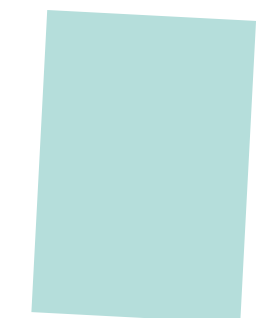
【日時】9月12日(土) 15:00~16:00 【場所】和室

【対象】幼児・小学生低学年及びその保護者 *事前の申込み不要・入場無料です

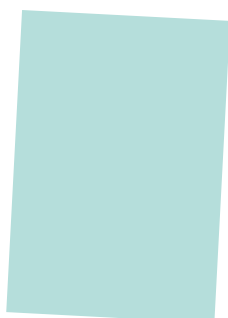
*年内は今後も10月10日・11月14日・12月12日に開催予定です。



図書室にあたらしく入った本と職員のおすすめ本。



ワイルドサイドをほっつき歩け
ハマータウンのおっさんたち
ブレイディみかこ
(筑摩書房)



テキストから遠く離れて
加藤 典洋
(講談社文芸文庫)



大学1年生の君が、
はじめてレポートを書くまで。
川崎 昌平
(ミネルヴァ書房)



調べる学習百科 カラーの教科書
シャンカール・ノグチ
(岩崎書店)



100
名久井直子(著) 井上佐由紀(写真)
(福音館書店)



特集

好奇心！
ワクワク！

秋の公民館講座のご紹介

いよいよスタートする北公民館の秋の公民館講座、そのラインナップをご紹介。あなたの秋を、人生をより豊かなものにしてくれる魅力的な講座が勢揃いです。気になる講座があればすぐお申し込みください！

【 受講料・教材費などが書いていない講座については参加無料です 】



= 講師



= 時間・会場など



= 対象と定員



= 用意するもの・参加費など

①1 グルメな夜を

名曲レストラン (全3回)

クラシックから歌謡曲まで、お馴染みの名曲を生演奏とともに楽しく解き明かします



堀内 伊吹 先生・林田 賢 先生ほか
長崎県音楽連盟所属の音楽家



成人一般 40名

金 9/25・10/9・11/6



19:00～20:30

@ 視聴覚室



用意するもの：ノート 筆記用具



②2 やさしく楽しい

フランス語入門講座 (全6回)

フランス語でのあいさつ、自己紹介、100までの数字、読み方の規則などを楽しく学びましょう



阿南 婦美代 先生



成人一般 20名

木 9/24・10/1・8・15・22・29



10:00～12:00

@ 第1・2研修室



用意するもの：ノート 筆記用具

教材費：1,400円 (CD付テキスト代)



③3 初級！

英語でおもてなし講座 (全5回)

外国からのお客様へ英語で長崎の魅力を発信したり、簡単な道案内ができるように学びます



森永 春乃 先生



成人一般 20名

月 9/28・10/5・12・19・26

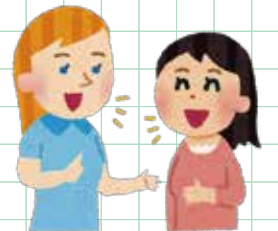


13:30～15:30

@ 視聴覚室



用意するもの：ノート 筆記用具



④4 やさしく楽しい

入門中国語 (全6回)

ネイティブ講師による中国語講座。あいさつやショッピング、食事や観光での日常会話に親しみます



木浦 鈴子 先生



成人一般 15名

火 9/22・29・10/6・13・20・27



19:00～20:30

@ 第2・3会議室



用意するもの：ノート 筆記用具



05

短歌を楽しむ (全6回)

短歌の基礎から歴史、鑑賞のしかたから実作まで基本的なところから学びましょう

馬場 昭徳 先生

成人一般 20名

水 9/16・10/7・21・
11/4・18・12/2
13:30～15:30 @ 視聴覚室

用意するもの：ノート 筆記用具



06

よるヨガ (全5回)

ゆったりとした呼吸とともに体を動かして、リラックスしたひとときを過ごしませんか

二宮 佳美 先生

成人一般 18名 (最少催行人数8名)

木 10/1・8・15・22・29
19:00～20:30 @ 講堂

用意するもの：運動しやすい服装
バスタオルまたはヨガマット
受講料：1,700円 (5回分)



07

美文字レッスン (全5回)

「書く」ことは楽しい。「書ける」と楽しい。きれいなバランスの取れた文字を楽しく学びましょう

河野 美祥 先生

成人一般 16名 (最少催行人数14名)

火 9/29・10/6・
10/13・20・27
13:30～15:30 @ 第1・2研修室

用意するもの：2Bの鉛筆・8マスノート
受講料：2,500円 (5回分)



08 インターネットとパソコンの楽しみ方入門編

パソコンと仲良くなろう (全6回)

PCの取り扱いやインターネットの活用、ワードの活用などを学びます

渡邊 慎太郎 先生

成人一般 14名 (最少催行人数7名)

水 9/16・23・30・
10/7・14・21
10:00～12:00 @ 第2・3会議室

パソコンは公民館で用意します
受講料：3,500円 (6回分)



09 よもやま話

長崎歴史探訪 (全5回)

西浦上の歴史、長崎くんち、長崎の山々について、今回は座学で学びます

山口 広助 先生

成人一般 40名

木 10/15・22・29・11/5・12
13:30～15:30
@ 視聴覚室

用意するもの：ノート 筆記用具



10

茶の間の経済学 (全5回)

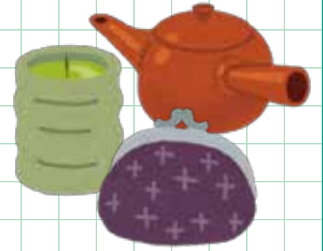
長崎大学経済学部の先生が経済学の視点から地域活性化・国内外の問題についてやさしく解説します

山口純哉先生 藤田渉先生
井畑陽平先生 成田真樹子先生

成人一般 40名

9/19・26・10/3・10・17
10:00～12:00 @視聴覚室

用意するもの：ノート 筆記用具



11

軽い身体をつくる

コンディショニング (全6回)

筋力低下を防ぎ、身体の調子を整えるためのコンディショニングを通して軽い身体をつくります

土手由美先生

成人一般 30名

9/25・10/2・9・16・23・30
10:00～12:00 @講堂

用意するもの：運動しやすい服装
受講料：1,600円(6回分)



12

高齢者教室

公民大学 (全4回)

健康づくり、防犯、暮らしの知恵など毎日に役立つ様々なトピックをお届けします

おおむね 60歳以上の方 40名

- 10/6 「良い睡眠でこころの健康づくり」長崎市地域保健課
- 10/13 「知って役立つ遺言・相続の基礎」鶴田隼人先生(長崎県行政書士会)
- 10/20 「認知症の予防」長崎市中央総合事務所地域福祉課
- 10/27 「特殊詐欺被害に合わないために」浦上警察署生活安全課

10/6・13・20・27
10:00～12:00 @視聴覚室



13

シニア向け おうちでできる

スマートライフ

外出できなくてもスマホやタブレットでできる安心安全な過ごし方を紹介

ソフトバンク認定講師

成人一般 10名

	10/14 ※	10/15 ※
10:00～12:00	A	C
14:00～16:00	B	D

@第1・2研修室

A～Dの日程のうちひとつを選んでお申し込みください(内容は同じです)
スマホ等の端末は講師が用意します



14

みんなの健康講座 (全4回)

病院スタッフが最新の医学情報や日常での注意事項などをわかりやすく解説します

成人一般 40名

済生会長崎病院 専門スタッフ

第3回 9/19・10/17・11/21・12/19
13:30～15:00 @視聴覚室

9/19 循環器 10/17 認知症
11/21 感染症 12/19 糖尿病



15 北公民館ロードショー & キッズシアター

むかし懐かしい映画や子供向け作品の上映会を月替りで開催しています、お気軽にご参加ください



40名

事前の申込み不要・入場無料



10/25・12/20 (ロードショー)

9/27・11/22 (キッズシアター)

10:00 ~ @ 視聴覚室



【上映作品】

10/25 「白い恐怖」(1945・米)

12/20 「心の旅路」(1941・米)

*9/27・11/22のキッズシアター上映作品は未定です、お楽しみに!



16 親子で作ろう! 遊ぼう! 楽しもう!

製作やレクリエーションなど、毎回新たな企画を準備しています。楽しい時間をいっしょに過ごしましょう。



長崎純心大学塩月先生とゼミの皆さん



3歳から5歳児とその保護者8組



9/26・10/24・11/28・12/19

13:30 ~ 15:00 @ 第1・2研修室



材料費 : 300円 (4回分)

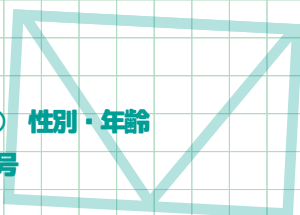
汚れてもよい服装で来てね!



●参加したい!と思ったら、**8月31日**までにお申し込みを!

a. Eメール

- ① ご希望の講座名
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 性別・年齢
- ④ ご住所
- ⑤ 電話番号



左の事項を記載してお申し込みください。

アイエヌエフオーアットエヌエヌシーエルシードットネット

アドレス: info@nncic.net

b. 往復はがき

【往信用(裏面)】

- ① ご希望の講座名
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 性別・年齢
- ④ ご住所
- ⑤ 電話番号

左の事項を記載して下記までお送りください。

あてさき: 〒852-8135

長崎市千歳町5-1 長崎市北公民館

【返信用(表面)】

- ① 氏名
- ② ご住所



c. 公民館の窓口で申し込む

抽選結果の通知用に官製はがきを1枚お持ちください。

- * 申込多数の場合は抽選となります * メールもはがきも1通につき1件でお申し込みください
- * 講座により受講料等が必要なものがあり、受講者数によって金額が変わる場合があります
- * 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はありません * 連続講座は全回出席を原則とします

●図書室をつかって理解をさらに深めましょう

図書室には今回の講座に関連した蔵書も多数取り揃えています。ここにはない本でも市内のほかの図書館から予約や取り寄せができますので、読みたい本があったら職員までお問い合わせください。



公民館からのお知らせ

避難所の開設について

これからの季節は大雨や台風などの北公民館に避難所が開設される機会も多くなります。テレビやラジオ、インターネットから最新の情報を把握して、早めの避難など命を守る行動をこころがけましょう。

お問合せ：長崎市防災危機管理室（電話：095-822-0480）



ロビー展示と地域の作品展。

7月のロビー展示は隔週木曜午後に活動中の自主学習グループ「槐の会」講師・本多征治先生の作品展でした。今後も月ごとに様々な作品を展示予定です。公民館にお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。



施設紹介（6月1日より各施設の定員が変わりました）

長崎市北公民館は社会教育施設です。社会教育法第23条（営利・政治・宗教に関する利用制限）の規定により営利・営業宣伝等や政党・宗教関係の催しには利用できない等の制約があります。申請のときに、利用の目的を詳しくお届けください。



ピアノのあるお部屋です
定員：15名



研修室1とつなげて使えます
定員：15名



美術サークル向けのお部屋です
定員：15名



ビデオ・テレビ有り
定員：10名



パソコンをつかった講座を開催
定員：8名



会議室2とつなげて使えます
定員：8名



映画鑑賞会を開催しています！
定員：50名



着付け教室などにどうぞ
定員：6名



お茶室としてもご利用ください
定員：9名



オープンレンジでパンも焼けます
定員：18名



卓球台もあります！
定員：75名

長崎市北公民館

指定管理者：有限会社ステージサービス

■住所：長崎市千歳町5-1 チトセピアビル3階

■TEL：095-845-6362

■TEL：095-845-6954

■URL：<http://www.nnclc.net>

■開館時間：9：00～21：00

■年中無休（12/29～1/3を除く）



複合施設「チトセピア」の3階です。
お気軽にお立ち寄りください！