月刊 長崎市北公民館
Nagasaki North Community Learning Center
2021 8

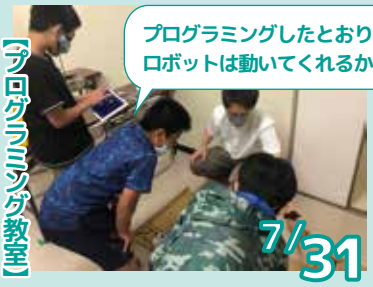
次のページでは
大充実の北公民館
秋の講座を
大特集！

気づけばあっという間に8月に突入。
いつもならこの時期はこどもたちで賑わう
公民館ですが、今年は少しおとなしめ。
感染対策に気をつけながら、
今はひとりひとりが出来ることを少しずつ―

＼いよいよです！／ 夏の子ども講座、スタート！

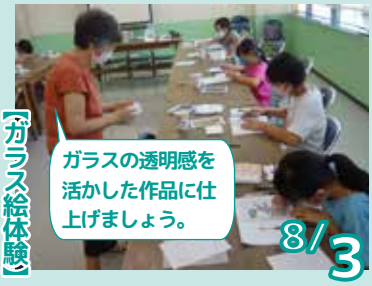
夏の子ども講座が7月31日からスタートしました。8月4日現在、プログラミング教室、絵画教室、ガラス絵体験が開催され、どの講座でも夏休み中の子どもたちの笑顔を見ることができました。このあとも好奇心を刺激する楽しい講座が目白押しです！

【プログラミング教室】



【絵画教室】

【ガラス絵体験】



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）

去年の9月6日に長崎を襲った台風10号の際は、多くの避難者に対応するため、開館以来30年の歴史ではじめて公民館に加えてホールも避難所となりました。

館長・出口が静岡県文化財団で講義を行いました！

7月12日、館長・出口が静岡県文化財団主催の施設職員を対象とした研修会で講義を行いました。公民館とホール、そして地域と連携した取り組みを長崎から発信しています。

静岡市のグランシップという地下2階・地上12階建ての巨大な建物にお邪魔してきました！

長崎市北公民館
指定管理者：有限会社ステージサービス
〒852-8135　長崎市千歳町5－1　でんわ：095-845-6362
▶▶▶▶最新情報は http://www.nnclc.net をチェック！▶▶▶▶

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、人生を実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

01 今年はホールで開催！
名曲レストラン（全4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す人気の講座。今年はチトセピアホールに会場を移しての開催です！

堀内 伊吹 先生ほか
長崎県音楽連盟所属の音楽家

成人一般　40 名

金 9/17・10/1・15・11/5
19：00～20：30
@チトセピアホール

用意するもの：ノート　筆記用具

連携企画

長崎県音楽連盟とチトセピアホールが連携して開催している「長崎の演奏家たち 名曲コンサート 」。
“ 誰もが耳にしたことのある名曲をぎゅっと１時間に凝縮してお届けする ” というコンセプトで、今回が７回目の開催となります。
「名曲レストラン」を受講してもっとコンサートを楽しみましょう！

【日　時】2021 年 11 月 5 日（金）　18 時 15 分会場　19 時開演
【入場料】1,000 円
＊詳細はチトセピアホール（電話：095-842-2700）までお問い合わせください

02 やさしく楽しい
フランス語入門講座（全8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 9/30・10/7・14・21・28
11/4・11・18
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：2,000 円（CD 付テキスト代）

03 初歩からはじめる
入門中国語（全8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

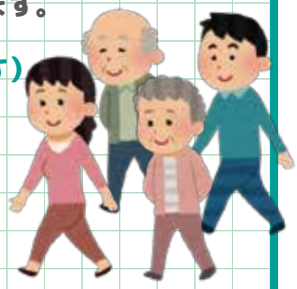
成人一般　20 名

木 9/16・23・30・10/7
・14・21・28・11/4
13：30～15：30
@ 第１・２研修室

用意するもの：ノート　筆記用具

04 地元の歴史再発見！
長崎歴史探訪 A・B(全4回)

諏訪神社、長崎公園から長崎歴史文化博物館界隈、さらに中島川沿いを散策します。
*A～B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）



山口 広助 先生

各20名

【A日程】木 10/21・28・11/4・11
【B日程】月 11/1・8・15・22
13：30～15：30　各回現地集合・解散

用意するもの：筆記用具

05
茶の間の経済学(全4回)

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

山口 純哉 先生　林 徹 先生
南森 茂太 先生

40名

土 9/11・18・10/2・9
10：00～12：00 @視聴覚室

用意するもの：ノート　筆記用具

06 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

10/26 「みなとメディカルセンター健康講座」
11/2 「（詳細はお尋ねください）」
11/9 「長崎市消費者センター講座」
11/16 「チェアエクササイズ講座」

火 10/26・11/2・9・16
10：00～12：00 @視聴覚室

07 パソコンの基本操作とインターネットの活用法
パソコンの楽しみ方(全6回)

You Tube、Google マップ、ルート検索などインターネットの活用法を学びます。

渡邉 慎太郎 先生

14名（最少催行人数7名）

火 9/14・21・28・
10/5・12・19
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）

08 シニア向け
今からはじめるスマホ A・B

外出できなくてもスマホでできる安心安全な過ごし方をご紹介します。

ソフトバンク認定講師

各20名

10/6 水
A：10：00～12：00
B：14：00～16：00
@第1・2研修室

A～B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

09 軽い身体をつくる
コンディショニング（全5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

30名

金 9/10・17・10/1・8・15
10：00～12：00 @講堂

用意するもの：ヨガマット・室内シューズ
運動しやすい服装
受　講　料　：1,400円（5回分）

10 歩く脳トレ60分！
スクエアステップ教室（A・B）（全5回）

マットを利用した足踏み運動や椅子に座った筋力トレーニング。感染対策に配慮した短時間コースです。

阿南 祐也 先生ほか

30名

金 10/22・29・11/5・12・19
A：9：30～10：30
B：11：00～12：00
@講堂

A・B内容は同じです。どちらかを選択してください
用意するもの：室内シューズ・運動しやすい服
受　講　料　：1,250円（5回分）

11
ピラティス＆モダンフラ（全5回）

ピラティスとモダンフラのレッスンを通して身体の調子を整えましょう。

濱﨑 由美子 先生

20名

日 9/26・10/3・17・24・31
13：30～15：30 @ 講堂

用意するもの：ヨガマット・室内シューズ
運動しやすい服装
受　講　料　：2,000円（5回分）

12 ミニフェイスエクササイズ付き
運動不足解消！ピラティス（全5回）

ピラティスの基本的な動きをもとに身体にアプローチしていきます。

荒牧美代子先生

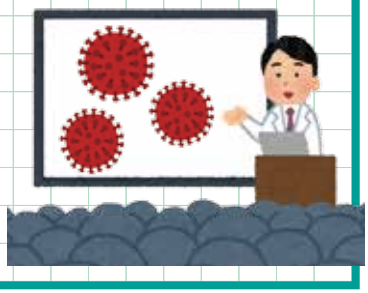
30名

水 9/22・10/13・27・11/10・24
19：00～20：15 @ 講堂

用意するもの：ヨガマット・運動しやすい服装

13
みんなの健康講座（全４回）

医療専門スタッフによる最新のトピックをお届け！



済生会長崎病院専門スタッフ

40名

土 9/18・10/16・11/20・12/18
13：30～15：00 @ 視聴覚室

14 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　18 名（最少催行人数 15 名）

火 9/21・28・10/5・12・19
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　：2,300 円（5 回分）

15 北公民館ロードショー＆チトピーキッズシアター

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

日 10/24・12/26（ロードショー）10：00～
9/26・11/28（キッズシアター）11：00～
@ 視聴覚室

事前の申込み不要・入場無料
【上映作品】
10/24「雨に唄えば」（1952・米）
12/26「逢びき」（1945・英）
*9/26・11/28 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 10 組

土 9/18・10/30・11/27・12/18
13：30～15：00 @ 第 1・2 研修室

材　料　費　：500 円（4 回分）
汚れてもよい服装で来てね！

17 育児で育自（全5回）

毎回違った内容の楽しい講座です。子育てについて講師の話を聞き、みんなで語り合いながらいっしょに考えましょう。

木 9/30・10/7・14・21・28
10：30～12：00
@第 2・3 会議室

1 歳から 5 歳くらいまでのお子さんとその保護者 8 組

託児あり（無料）。ご希望の方はお申し込みの際に“お名前・年齢・性別”をお書き添えください。

●参加したい！と思ったら、8 月 31 日（火）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

上記の事項を記載してお申し込みください。　アドレス：info@nnclc.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

【返信用（表面）】① 氏名　② ご住所

上記の事項を記載してお送りください。あてさき：〒852-8135　長崎市千歳町 5－1　長崎市北公民館

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

図書室からのお知らせ

図書室にあたらしく入った本と職員のおすすめ本。

エディー・ジョーンズ
わが人生とラグビー
エディー・ジョーンズ（著／文）
高橋　功一（翻訳）
（ダイヤモンド社書房）

屋根裏のチェリー
吉田篤弘
（角川春樹事務所）

感染症文学論序説
文豪たちはいかに書いたか
石井 正己
（河出書房新社）

キプリング童話集
ラドヤード・キプリング（著／文）
ハンス・フィッシャー（イラスト）
（ＫＴＣ中央出版）

エンジョイ！クラフトビール
人生最高の一杯を求めて
スコット・マーフィー・岩田 リョウコ
（KADOKAWA）

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

オーブ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！