

～潤いと品格 和と輪あふれる館 城西～

鹿児島市城西公民館



城西公民館だより

鹿児島市草牟田1丁目21番8号

TEL 099-224-6993

FAX 099-224-3775

令和8年4月号

※公民館だよりは鹿児島市のホームページでもご覧になれます。

令和8年度「前期」城西公民館講座生を募集します！

令和8年度城西公民館の新たな活動が4月1日（水）から始まります。「潤いと品格 和と輪あふれる館 城西」のスローガンの下、城西地域の生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与すべく、職員一同、誠心誠意取り組んで参りますので、本年度も皆様の御協力をよろしくお願い申し上げます。



なお、本年度「前期」講座生を下記のとおり募集します。奮って御応募ください。

- 募集期間** 4月1日(水)～4月20日(月) → **必着です。**
 - 応募方法** 次の(1)～(3)のいずれかの方法で申し込めます。なお、**応募多数の場合は抽選**になります。
 - インターネット**：下のすべての講座に申し込むことができます。鹿児島市生涯学習講座申込システムで検索して、利用者登録をすると端末から講座の申し込みができます。又は、右下の二次元コードを読み込んでください。
 - 公民館窓口**：申込用紙は、公民館にあります（郵便はがき（切手85円）をお持ちください）。
 - 往復はがき**：**返信(表)**に自分の住所・氏名を、**往信(裏)**に ①希望講座名 ②氏名(フリガナ) ③年代 ④住所 ⑤小学校区 ⑥電話番号 ⑦手話通訳希望の有無、託児有講座の場合はさらに ⑧託児希望の有無（6か月以上が可）、親子講座の場合は ⑨子どもの氏名・年齢を記入し、城西公民館に送付してください。
- ※ 詳細については、城西公民館にお問い合わせください（電話 224-6993）。



◎【前期】講座内容・時間等

| 種類 | 講座名 | 学習内容 | 回数 | 時間帯 | 予定講師 | 定員 |
|--------------------|---|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------|----|
| 家庭教育 | ◇子や孫に読んであげたい 絵本教室(実習・託児有) | 読み聞かせや絵本作りの技法を学び、親子で読書の感動を味わう(材料費は受講者負担)。 | 6 | 週1回 木曜 10:00～12:00 | 読書指導者 西 智子 | 15 |
| | ◇家でもできる楽しい親子体操 (2～6歳児対象) | 親子体操やリズム体操、ヨガを通して、親子のスキンシップを深めたり親子共に友達の輪を広げたりする。 | 4 | 月2回 金曜 14:30～16:00 | ヨガ指導者 井上 亜沙美 | 20 |
| 成人 | ◇夜間に学ぶエクセル初級 | 文字入力のできる方を対象に、エクセルでの表計算の基本を学ぶ(教材費は受講者負担)。 | 7 | 週1回 火曜 19:00～21:00 | 情報教育指導者 四元 純一 | 10 |
| | ◇パソコンで文書作成初級 | 文字入力のできる方を対象に、ワードでの文書作成の基本を学ぶ(教材費は受講者負担)。 | 7 | 週1回 水曜 9:30～11:30 | 情報教育指導者 四元 純一 | 10 |
| | ◇楽しい英会話 | 発音の基礎や日常生活に必要な英会話を楽しく学ぶ。 | 5 | 月2回 金曜 13:30～15:30 | 英会話指導者 南 眞里子 | 20 |
| | ◇楽しい俳句入門 | 俳句の基本を楽しく学びながら、仲間づくりや生きがいづくりを進める。 | 5 | 週1回 水曜 13:30～15:30 | ざぼん主宰 山之内 赫子 | 20 |
| | ◇城西ふっくらパン工房 | いろいろなパン作りを学びながら、自分なりのパンを作る(材料費は受講者負担)。 | 5 | 週1回 水曜 9:30～12:30 | 料理研究家 細谷 ふじみ | 20 |
| | ◇【新規】さつまの料理を味わおう | 旬な食材や身近な食材を使った伝統的な郷土料理を学ぶ(材料費は受講者負担)。 | 4 | 月2回 金曜 9:30～12:30 | 鹿児島市西部食生活改善推進委員 高山 美千代 | 20 |
| | ◇薩摩の伝統をつなぐ伝統的工芸品「薩摩糸びな」手作り講座 | 「薩摩糸びな」の製作を通して、鹿児島の伝統的工芸を学ぶ(材料費は受講者負担)。 | 7 | 週1回 月曜 13:30～15:30 | 人形作家 新山 禮子 | 10 |
| ◇【新規】華やかタイカービングの世界 | 果物や石鹸などに華やかな模様で彫刻し、伝統的な「カービング」の技を学ぶ(材料費は受講者負担)。 | 6 | 月2回 金曜 13:30～15:30 | タイカービング講師 入来 奈々 | 15 | |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|------------------------|----------------------------|----|
| 成人 | ◇体と心を整えるコンディショニングヨーガ(前期) | がんばらない体調改善運動と言われているコンディショニングとヨーガで心と体の健康づくりを推進する。 | 5 | 月2回 土曜 9:30~11:30 | ヨガ指導者 糸山美保 | 20 |
| | ◇楽しい二種類のストレッチ体操 | 二種類の動的・静的ストレッチ運動を正しく楽しく行い、健康づくりや仲間づくりに役立てる。 | 6 | 月2回 木曜 13:30~15:30 | 健康運動指導士 畠中和子 | 20 |
| | ◇みんなで楽しく体幹・バランストレーニング(前期) | 体幹を鍛えたり、身体のバランス機能を整えたりして健康づくりや仲間づくりを進める。 | 4 | 月2回 金曜 9:30~11:30 | トレーニングコーチ 松浦好克 | 20 |
| | ◇楽しいスポーツウエルネス吹矢 | 手軽にゲーム感覚で楽しくでき、腹式呼吸による健康づくりや仲間づくりを進める(材料費は受講者負担)。 | 5 | 週1回 水曜 9:30~11:30 | 県スポーツウエルネス吹矢協会 徳田博 | 20 |
| | ◇【新規】スリランカカレー～スパイスの世界～ | スパイスの魅力に触れ、スリランカ料理の奥深さを学ぶ。 | 3 | 月1回土曜 9:30~12:30 | スリランカ料理店経営 Ashoka(アショカ) | 20 |
| | ◇あなたを守る 知って得する消費者教育 | 金融トラブルに巻き込まれないための対処方法やかしい消費生活について、具体例を通して学ぶ。 | 1 | 6/15 月曜 13:30~15:30 | 九州財務局 鹿児島財務事務所職員 | 20 |
| 高齢者 | ◇シニアさわやか軽スポーツ | いろいろなニュースポーツを楽しく体験しながら、健康づくりや仲間づくりを進める。 | 6 | 週1回 木曜 13:30~15:30 | スポーツレクリエーション指導者 中村美智子 | 20 |
| | ◇シニア初めてのパソコン・ワード | これからパソコンを始める方を対象にワードでの文書作成の基本を学ぶ(教材費は受講者負担)。 | 7 | 週1回 火曜 13:30~15:30 | 情報教育指導者 四元純一 | 10 |
| | ◇シニア初めてのスマホ(前期) | 初心者を対象にスマートフォンの基本的な操作について学ぶ(通信料・教材費は受講者負担、端末持参)。 | 6 | 週1回 水曜 13:30~15:30 | 情報教育指導者 甲斐薫 | 10 |
| | ◇いきいき能活トレーニング | タブレットを使い、コミュニケーションを取りながら脳の活性化を図り、認知症予防や仲間づくりを進める。 | 3 | 週1回 金曜 9:30~11:30 | 脳若認定トレーナー 森山眞美 | 20 |
| 市民 | ◇【新規】楽しいバドミントン入門 | バドミントンの基本を楽しく学びながら仲間づくりや生きがいづくりを進める。 | 5 | 月2回 木曜 19:00~21:00 | バドミントンあひるの会会員 | 20 |

《公民館だよりの発行について》

城西地域の皆様方には、毎月発行の公民館だよりを御愛読くださり誠にありがとうございます。

城西公民館では、令和8年度の公民館だよりについて、これまでと同様年12回発行しますが、**町内会等での回覧依頼は、講座案内(4・6・8月号)の年3回程度**とします。

《新着図書を紹介》



【一般書】

- ・ 涯しない影に ……赤川 次郎
- ・ 大河の一滴最終章 ……五木 寛之
- ・ ゴルフ人生、泣いて、笑って ……江上 剛
- ・ 外の世界の話を聞かせて ……江國 香織
- ・ 微笑み迷子 ……新堂 冬樹
- ・ 暗黒の彼方 ……堂場 瞬一
- ・ DANGER ……村山 由佳

【児童書】

- ・ だれでもどうぞーこどもしよくかばさんー ……南塚 直子
- ・ きたかぜとたいよう ……フィリップ・C・ステッド
- ・ くろくんたちのすてきなおえかき ……なかや みわ
- ・ ドラえもん科学ワールドロボットの世界 新版 ……藤子・F・不二雄
- ・ 気持ち伝わる!ドラえもん英会話 ……藤子・F・不二雄
- ・ モンスター・ホテルでリサイクル ……柏葉 幸子
- ・ わかったさんのマシユマロ ……永井 郁子

《4・5月のおはなしやま》

- ちいさいやま(乳幼児と参加を希望する子どもと付き添いの方)

日時: 4月16日(木)10:30~11:00

5月19日(火)10:30~11:00

内容: わらべ歌・読み聞かせ

- ◎ おおきいやま(3歳以上~どなたでも)

日時: 4月18日(土)14:00~14:30

5月16日(土)14:00~14:30

内容: すばなし・読み聞かせ・詩・わらべ歌

- ★ 場所: 和室(本館2階)

- ちいさいやま…先着約10組 全予約制です。

- ◎ おおきいやま…人数制限なし 全予約制です。

※ 申込先:城西公民館図書室(224-6993)

《4月の主な行事予定》

- 4月 1日(水) 前期公民館講座申込開始
- 4月 6日(月) 健康づくり学習室利用講習会
- 4月14日(火) 第1回自主学習グループ代表者会
第1回レクのつどい実行委員会
- 4月20日(月) 前期公民館講座申込締切

《体育館屋根補修工事のお知らせ》

標記の件について、令和8年度中に行う予定です。利用に際しご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳細については城西公民館にお問い合わせください(224-6993)。