

講座の申し込みは、募集受付開始日から、電話・窓口で受け付けます。(8:30~17:15)

### やさしい(エクセル2021入門編)講座

エクセルの基本・表づくりの基本をマスターする。データを速く正確に入力する・計算式や関数を使って計算する。表全体の見た目を整える・表の数値の動きや傾向を見る。表のデータをグラフで表現・データを整理し集計して活用する。シートやブックを自由に扱う・表やグラフを作成

- 時間: 13:30~16:30
- 会場: 中央公民館
- 対象: 市内在住・在勤・在学者
- 参加費: 3,000円(テキスト代含む)
- 定員: 16人(先着順)
- 募集受付: 4月1日(水)~



① 中央公民館

※パソコン持込歓迎(Excel2021以上、Windows10以上)に限る

回	実施日	回	実施日
1	4月11日(土)	5	5月9日(土)
2	4月12日(日)	6	5月10日(日)
3	4月18日(土)	7	5月16日(土)
4	4月19日(日)	8	5月17日(日)

参加無料! 予約不要!

### パソコン何でも相談会

- 日時: 4月21日(火) 13:30~15:30
- 会場: 中央公民館

※内容によっては、お答えできないことがあります。

### うさぎの学校



参加者  
募集中♪

#### 4月のMENU

「大きなこいのぼりを作ってみよう!」

- 日時: 4月28日(火) 10:00~11:30
- 会場: 長船町公民館 リフレッシュスタジオ
- 講師: NPO法人瀬戸内市Dear Children・みっけのみなさん
- 対象: 0・1・2・3歳のこどもとその保護者
- 参加費: 無料
- 準備物: 水筒(飲み物)、タオル

★うさぎbabyと一緒に遊ぼう!  
赤ちゃんが楽しめるおもちゃあるよ!  
(わらべ歌・手あそび・絵本・おもちゃ)  
★うさぎの学校は0・1・2・3歳のこどもとその保護者の集まりです。0歳でもOK! 先生や友達、お家の人と一緒に歌や体操、いろいろな遊びを楽しみましょう♪  
★うさぎカフェコーナー(保護者交流の場)もオープンしていますので、気軽に遊びに来てください。

① 長船町公民館



#### 年間予定

回	実施日
1	4月28日(火)
2	5月26日(火)
3	6月27日(土)
4	8月25日(火)
5	10月31日(土)
6	12月12日(土)

### 男の料理教室

料理を始めたい男性の方、一緒に楽しく学びましょう♪全6回コースでいろんな料理を楽しめます

- 日時: 5月14日(木) 9:30~12:30
- 会場: 長船町公民館 キッチンスタジオ
- 講師: 山田 桂子(管理栄養士)
- 対象: 市内在住・在勤・在学者
- 参加費: 参加費300円+材料代3,000円(6回分)
- 定員: 12人(先着順)
- 募集受付: 4月14日(火)~
- 準備物: エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル

① 長船町公民館



#### 全6回

回	実施日
1	5月14日(木)
2	6月4日(木)
3	7月2日(木)
4	9月3日(木)
5	10月1日(木)
6	11月5日(木)

地元まるごといただきます

## 春の野菜を使った松花堂弁当

- 日時: 4月23日(木) 9:30~12:30
- 場所: 長船町公民館 キッチンスタジオ
- 講師: 山田 桂子(管理栄養士)
- 対象: 市内在住・在勤・在学者
- 参加費: 300円+材料代実費
- 定員: 12人(先着順)
- 募集受付: 4月2日(木)~
- 準備物: エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、米1合

① 長船町公民館



行楽シーズン到来！春野菜を使って美味しいお弁当を作りましょう♪

ときめきチャレンジ

## 腰痛・肩痛予防のためのセルフメンテナンス

- 日時: 5月13日(水) 10:00~11:30
- 場所: 中央公民館 生涯学習室
- 講師: 森廣 岳さん(JSPOアスレティックトレーナー、柔道整復師、健康運動指導士)
- 対象: どなたでも(中学生以下は無料)
- 参加費: 300円+材料代800円
- 定員: 15人(先着順)
- 募集受付: 4月21日(火)~
- 準備物: タオル、飲み物、動きやすい服装、(あれば・・・ヨガマット)

毎日の生活・・・肩こり・腰痛など 自分自身の体力落ちていませんか？スポーツしているお子さんのケガ防止にも役立つことまちがいない！気になる症状に効くセルフメンテナンスを覚えてもらえるお得な講座です。



① 中央公民館

ときめきチャレンジ

## ヒンメリとお花のワークショップ

フィンランド発祥の「ヒンメリ」。現代ではインテリアとしても人気を集めています。初めての方や子どもたちにもおすすめ！

- 日時: 5月17日(日) 10:00~11:30
- 場所: 中央公民館 多目的ホール
- 講師: 竹田 恭子さん
- 対象: どなたでも(中学生以下は材料代のみ)
- 参加費: 300円+材料代500円
- 定員: 15人(先着順)
- 募集受付: 4月17日(金)~
- 準備物: (あれば)グルーガン

① 中央公民館



ヒンメリ

公民館登録グループになろう！

5人集まり、半数以上が瀬戸内市在住・在勤・在学、定期利用で申し込み。

① 瀬戸内市内各公民館

始めてみませんか！

# 令和8年度文化の種まき応援事業の採択事業が決定しました！

各イベントの具体的な情報は、公民館だよりに掲載しますのでご確認ください。

事業団体・個人	事業名・日時・場所	内容
せとうち発見隊	せとうち発見事業～多世代で体験する瀬戸内市の文化～ 令和8年4月25日(土)、11月29日(日) ほか ゆめトピア長船 夢いっぱいホールなど	令和8年度の国宝「太刀無銘一文字(山鳥毛)」の公開期間に合わせて、全国から戦国武将を集結させ、歴史にまつわるパネルディスカッションやステージを開催する。その後も歴史を通じて全国各地の地域との交流を継続していく。また、地域の子どもの対象にした自然に触れられる事業や合唱を気軽に楽しめる事業を行い瀬戸内市民の活動の盛り上げを支えていく。
コール宵待草	上寺山余慶寺花まつりによせて(ミニコンサート) 令和8年4月8日(水) 上寺山余慶寺	瀬戸内市邑久町北島の上寺山余慶寺には国の重要指定文化財の建物が多く、地域を代表する寺院である。その中で4月8日の花まつりで「花」にまつわる曲と邑久町出身の詩人・画家「竹久夢二」にまつわる曲を合唱で披露することで芸術文化を通じて市民が春の訪れを感じられる機会とする。
久保田 千明	スタジオchiakiの「瀬戸内クロニクル」～歴史・風土・郷土愛～ 令和8年10月6日(火)～18日(日) 中央公民館 1階ロビー	中央公民館の1階ロビーでの展示企画「瀬戸内コレクション事業」を活用して、郷土の歴史を題材に演劇など行う中央公民館登録グループ「大笑い一座」の活動を記録した写真展を行うことで、観覧した市民が郷土の歴史を身近に感じ、親しみをもちながら学習できる機会とする。
菊づくりを推進する会	瀬戸内市の花「菊」を普及する事業 通年 ゆめトピア長船	菊づくりに必要な小菊やドーム菊の苗を栽培し、高齢者学級で頒布したり、備前長船菊花展の特別花壇に出展したりすることで、ゆめトピア長船から市全域に菊づくりの普及を図り、瀬戸内市の花「菊」をPRし参画人口の増加につなげる。

## 令和8年度 高齢者学級

邑悠学級・  
牛窓いきいき学級・  
ふれあい学級に  
入りませんか？

学級費2,000円  
(移動教室は別途費用が必要)  
申込み・お問い合わせは  
各公民館まで、  
お気軽にお問合せください。

# 5月開講！！！！

### 令和8年度 瀬戸内市高齢者学級 講座内容(予定)

学級名	邑悠(ゆうゆう)学級		牛窓いきいき学級		ふれあい学級	
会場	中央公民館		牛窓町公民館		長船町公民館	
月 日	内 容		日	内 容	日	内 容
5	14 (木)	開講式 「ヴァイオリンとピアノで奏でる 青春ソングを一緒に！」	15 (金)	開講式・卒寿表彰 「心身共に元気になる為の 健康づくり運動を体験しよう！」	8 (金)	開講式 「高齢者が地域で楽しく生活する ための秘訣」
	28 (木)	世良高原農場 季節の花が丘を染める癒しの農園			29 (金)	「昭和100年を振り返る」アコーディオンと共に心に残るあの曲・この曲
6	11 (木)	「よい睡眠とれていますか？今夜から 使える睡眠の知識」	5 (金)	牛窓フェリークルーズ(岡山港・犬島 方面) ※雨天時:映画会	25 (木)	膝痛・腰痛を予防し、元気生活！
7	16 (木)	災害・台風シーズンを迎える前に 「瀬戸内市の防災対策について」	10 (金)	映画会「ペコロスの母に会いに行く」 ※6月クルーズ予備日	23 (木)	「よい睡眠とれていますか？今夜から 使える睡眠の知識」
8	6 (木)	映画鑑賞「35年目のラブレター」	7 (金)	災害・台風シーズンを迎える前に 「瀬戸内市の防災対策について」	27 (木)	命を守る水、見直そう！水分補給
9	24 (木)	「みんなで笑って若返ろう！」 椅子に座ってストレッチ体操&脳トレゲーム	18 (金)	「岡山と刀の深い関わり」	25 (金)	移動教室(福山方面)
10	24 (土)	文化祭「大笑い一座」	18 (日)	文化祭 「名刀太鼓ミニコンサート&体験会」	22 (木)	「みんなで笑って若返ろう！」 椅子に座ってストレッチ体操&脳トレゲーム
11	19 (木)	移動教室(未定)	13 (金)	移動教室(未定)	15 (日)	文化祭予定
12	17 (木)	「パンフルートと歌がつなぐ 人と人の心」	11 (金)	「知って役立つ相続の話」	10 (木)	「高齢者の交通安全」&演奏会
1	7 (木)	「今日から始める生前整理」	15 (金)	瀬戸内市のまちづくり	14 (木)	「瀬戸内市内の防災対策について」
2	4 (木)	学習発表会 詩吟・カラオケ・笠踊り 他	12 (金)	「もしかして認知症？ ～今日から出来る生活の工夫～」	25 (木)	「認知症？知っておきたい予防体操 とサイン」
3	5 (金)	「高齢者が地域で楽しく生活する ための秘訣」 閉講式	12 (金)	「高齢者の交通安全」&演奏会 閉講式	11 (木)	「瀬戸内市ゆかりの芸術家」 閉講式

# 菊づくり講座

## 一緒に菊を作りましょう！ 仲間を募集中！

市の花は菊です

### 盆栽の部

### 大菊の部

#### 「さし芽の準備、さし芽の仕方」



- 日時: 4月18日(土) 13:30~15:30
- 会場: 長船町公民館
- 講師: 行地 誠さん
- 内容: 大菊の三本仕立てを中心に、さし芽の仕方や、この時期に必要な作業などについて学習します。初心者の方も大丈夫！大菊づくりの基本について開花まで丁寧に指導してもらえます。仲間と一緒に秋の備前長船菊花展への出展を目指してチャレンジしましょう！

#### 「無駄枝の整理、針金の掛け直し、ピンチ止め」

- 日時: 4月4日(土) 13:30~15:00
- 会場: 長船町公民館 工芸室
- 講師: 同好会のみなさん
- 内容: 小菊盆栽づくりは、他の盆栽と違って一年数か月で枝ぶりが決まります。この時期は芽の伸びが盛んになるので、たびたび摘心・摘芽作業と針金掛けなどを行い、イメージした形づくりを楽しみましょう。



#### 菊づくり講座は「大菊の部」「盆栽の部」いずれも・・・

- 対象: どなたでもOK！
- 会場: 長船町公民館
- 募集期間: 随時
- 参加費: 300円(各部門ごと年間)

ボランティアのおもちゃドクターがなおります！

## せとうちおもちゃの病院

おもちゃドクター随時募集中

- 日時: 4月25日(土) 10:00~12:00 (受付は11:00まで)
- 会場: 中央公民館 実習室

問 澤井さん 090-2650-9127



4月から  
中央公民館で  
開催です



## 瀬戸内市中央公民館防災・減災工事が終わりました！

長らくお待たせいたしました！

大規模災害の時にも対応できるように避難所としての機能を強化しました。

館内の整理や各所の点検を終えた4月から全館をご利用いただけます！



## 休館日のご案内

6(月) 13(月) 20(月)  
27(月) 29(祝)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■・・・休館日

※休館日は毎週月曜日、祝日、年末年始です。(市内全公民館)

□・・・開館日

開館時間9:00~21:30

## お申込・お問合せについて

問(申)が公民館の場合の受付時間は

開館日の8:30~17:15です。

※講座の申込は、電話か窓口でのみ受け付けます。

※お申込時にいただいた個人情報は、講座運営の目的にのみ使用します。

Facebookはこちら



YouTube



ホームページ



## 中央公民館

☎ 0869-22-3761

〒701-4221

瀬戸内市呂久町尾張465-1

FAX (0869)22-3762

Eメール tyuou-kouminkan@city.setouchi.lg.jp



©瀬戸内市

## 牛窓町公民館

☎ 0869-34-5663

〒701-4302

瀬戸内市牛窓町牛窓4910-1

FAX (0869)34-3435

Eメール ushi-kouminkan@city.setouchi.lg.jp



©瀬戸内市

## 長船町公民館

☎ 0869-26-2501

〒701-4264

瀬戸内市長船町土師277-4

FAX (0869)26-4093

Eメール osa-kouminkan@city.setouchi.lg.jp



©瀬戸内市