

# 中央公民館・勤青ホームだより

令和4年9月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

9月号

長瀬町大字野上下郷 3312 TEL:66-1800 FAX:66-1564 Email:koumin-k@town.nagatoro.saitama.jp



**参加者募集中**

団体名:長瀬ソングソサエティー

活動内容:歌唱練習

活動日:不定期

連絡先:大野 洋 ☎080-5523-0090

会費:1,000円/1回

その他:性別、年齢、経験を問いません。

参加者が全員楽しみながら歌える歌の会です。また、ギター弾き語りの方も参加できます。

歌は健康に良い有酸素運動です。

身体を動かすことが苦手な方もぜひご参加ください。

- 募集受付は、9月2日（金）からです。ご来館、電話、FAX、Eメールにより、お申込みください。なお、ジャズダンス教室は、窓口のみでの申込み受付となります。
- 受付時間は、午前9時00分から午後8時00分までです。
- いずれの教室・講座も新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインを守りながら実施します。また、感染状況によっては、中止または日程や内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

# ジャズダンス教室

音楽にあわせて楽しく踊りながら、ジャズダンスの基礎技術を習うものです。  
この機会に体を動かし、体力の向上を図りましょう！

期 日 9月26日、10月 3日、10月17日、10月24日  
11月 7日、11月14日、11月21日、11月28日の月曜日  
時 間 午後7時00分から午後8時30分まで  
回 数 全8回  
場 所 会議室  
講 師 野口 菜美 先生  
定 員 15名  
参加費 500円  
その他 運動のできる服装でご参加ください。



## おしかけ講座 「睡眠」と「健康」の知恵袋

お近くの集会所などにおしかけて講演会を行います。普段着のままでご参加ください。

期 日 9月8日（木） 午後1時00分から

テーマ 『 最適な「睡眠」を考える 』

人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

○睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠をとるための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介

期 日 10月13日（木） 午後1時00分から

テーマ 『 よい睡眠のための睡眠環境 』

よい睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

○寝具（枕・布団・マットレス等）選びのポイント

○寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境

○「夜中に目が覚めてしまう」「なかなか寝付けない」などのお悩みの解決方法

場 所 大木小路区公会堂

時 間 オリエンテーション・質疑を含めて90分程度（講義は70分程度）

定 員 40名

講 師 明治安田生命保険相互会社社内講師（保険商品の勧誘等はありません。）

参加費 無 料

共 催 にこにこ喫茶、長瀬町生活支援体制整備協議体

## 今月のカレンダー

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
内 容	防災の日							おしかけ講座	救急の日	十五夜 			押し花アート教室			

# ながとろ周辺の城跡めぐり

町内周辺に残る「城跡」や付近に点在する文化財を見学し、文化財への理解を深めようとするものです。

見学地	鉢形城公園・鉢形城歴史館	金尾城跡
期 日	10月12日(水)	11月9日(水)
集 合	秩父鉄道「寄居駅」南口付近 午前9時00分	秩父鉄道「波久礼駅」 午前9時00分
行 程	秩父鉄道「寄居駅」南口付近(9:00) ↓ 鉢形城復元地形模型(9:15) ↓ 鉢形城公園めぐり(9:20) ↓ 鉢形城歴史館(9:50~11:10) ※企画展見学 ↓ 解散：秩父鉄道「寄居駅」南口付近 (12:00) 	秩父鉄道「波久礼駅」(9:00) ↓ 金尾城(9:40~10:10) ↓ 三ヶ瀬の渡し跡(10:30) ↓ 明治初年の模範洋室(10:50) ↓ 満光寺(11:00) ↓ 道光寺(11:10) ↓ 雨宮氏宝篋印塔八基(11:20) ↓ 解散：秩父鉄道「樋口駅」(12:00)
注 意 事 項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荒天を除いて実施します。</li> <li>・主に舗装道路、歩道や遊歩道を歩きます。</li> <li>・緊急事態宣言等で鉢形城歴史館が閉館の場合、鉢形城公園のみの見学となります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荒天を除いて実施します。</li> <li>・主に歩道を歩き、金尾の一部は山道を歩きます。</li> </ul>
講 師	小澤 守 先生	
定 員	20名	
参加費	無 料	
その他	移動は、歩きとなるため動きやすい服装や靴を着用し、水分など各自で準備してください。	

## 公民館回想録



7/25 ながとろ花めぐり (サルスペリ)



7/26 ながとろ少年教室 (竹あかりをつくる)



8/23 押し花アート教室

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
内 容			敬老の日	ながとろ花めぐり講座	秋の交通安全運動		秋分の日			ジャズダンス教室	押し花アート教室			月末休館日	

# 新刊図書のご案内

書籍名	著者	出版社
こいごころ ※「しゃばけ」シリーズ最新刊	畠中 恵	新潮社
作家刑事毒島の嘲笑		中山 七里
墜落		真山 仁
スクイッド荘の殺人		東川 篤哉
信仰 ※米シャーン・ライ・ジャクソン賞中編小説部門候補作		村田 沙耶香
汝、星のごとく		凧良 ゆう
狐剣の涯て	木下 昌輝	文藝春秋
狐蝶の城	桜木 紫乃	新潮社
怪談小説という名の小説怪談	澤村 伊智	新潮社
戴天	千葉 ともこ	文藝春秋
くるまの娘 ※芥川賞受賞第一作	宇佐美 りん	河出書房新社
一心同体だった	山内 マリコ	光文社
先祖探偵	新川 帆立	角川春樹事務所
#真相をお話します ※第74回日本推理作家協会賞短編部門受賞作収録	結城 真一郎	新潮社
あさとほ	新名 智	KADOKAWA
生きるみちしるべ	文化出版局編	文化出版局
その本は	ヨシタケ シンスケ 又吉 直樹	ポプラ社
ブータン、世界でいちばん幸せな女の子	阿川 佐和子	文藝春秋
私と街たち(ほぼ自伝)	吉本 ばなな	河出書房新社
ドラマスタイリスト 西ゆり子の 服を変えれば、人生が変わる	西 ゆり子	主婦と生活社
古本食堂	原田 ひ香	角川春樹事務所
増補版-弘兼流60歳からの手ぶら人生	弘兼 憲史	中央公論新社
人生、山あり谷あり家族あり	岸田 ひろ美	新潮社
最高の老後「死ぬまで元気」を実現する5つのM	山田 悠史	講談社
100年足腰	巽 一郎	サンマーク出版
かんたん BEST30 ツボ	柳本 真弓	東京新聞
今日のごはん、これに決まり! Mizuki のレシピノート決定版!500品	Mizuki	学研プラス
おいしいルール Easy & Enjoy Cooking	若山 曜子	ディスカヴァー・トゥエンティワン
おにぎり おにぎり	長野 ヒデ子	おむすび舎
あなたのすてきなところはね	玉置 永吉	KADOKAWA
会いたくて会いたくて	室井 滋	小学館
だいすきだ おつきさまにとどくほど	アメリカ・ヘブワース	パイインターナショナル
ひかりの森のフクロウ	すがわら けいこ	国土社
あぶないときは いやです、だめです、いきません 子どもの身をまもるための本	清水 奈穂	岩崎書店
わたしはじゅういさん	ドナー・クアリオットティ	潮出版社
きょうりゅうローリー はじめてのひとりたび	リズ・クリモ	潮出版社
マイロのスケッチブック	マツ・デラ・パーニャ	鈴木出版

## 編集後記

厳しい残暑が続いていても、ふとしたときに秋の気配を感じる9月。朝夕は、半袖だと少し寒いかな?と感ずることもあるかもしれませんが、季節が移り変わるのを感じながら、公民館にも足を運んでみてください。