

# 中央公民館・勤青ホームだより

令和2年2月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

2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



団体名：フォークダンスクラブ

活動日：木曜日（月4回）午後7時00分から午後9時00分まで

連絡先：雨宮由美子 090-4617-7904

会費：1,000円/月

その他：木村先生のご指導のもと、フォークダンスの練習をしています。笑顔の絶えない楽しい時間です。どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。

中央公民館の利用団体や作品などを随時紹介しています。興味のある方は中央公民館までお問い合わせください。

# 「インターバル速歩」を学ぶ

「インターバル速歩」は信州大学の能勢博教授が考案したウォーキング運動の中に「速歩き」を取り入れたもので、負荷が少なく、手軽に取り入れられることから、「ためしてガッテン」や「きょうの健康」など、数多くのメディアで紹介されています。みなさんの健康増進や体力向上につながるような講座を開催します。

期 日 令和2年2月24日（月曜日） 振替休日

時 間 午後1時30分から午後3時30分まで

場 所 長瀬町中央公民館 会議室及び体育室

講 師 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 森川真悠子先生

定 員 50名

内 容 インターバル速歩の講義 約1時間      インターバル速歩の実技 約1時間

参加費 無料

共 催 長瀬町中央公民館      長瀬町スポーツ推進委員      後 援 長瀬町体育協会

その他 ・体育館で歩行の実技を行うため、上履きを持参してください。

なお、動きやすい服装でご参加ください。

・本講座の申し込みは、窓口のほか「電話」、「FAX」、「メール」でも受け付けます。

・この事業は、健康づくりの一環として「長瀬町はつらつポイントカード」の対象となります。

（ポイントカードの対象者は65歳以上の方）



## 第30回公民館・ホームまつり開催

日時 3月8日（日）午前10時00分から午後3時00分まで

場所 長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

主催 公民館・ホームまつり実行委員会 長瀬町中央公民館

内容・講座・教室の成果発表

- ・クラブなどの作品展示、演技
- ・町内小・中学校 児童・生徒の作品展
- ・町内幼稚園・保育園児のぬりえ展
- ・模擬店等
- ・歯科検診など

※出演団体などの詳細は3月号でお知らせします。



## 今月のカレンダー

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
内 容			節分 			布衣の日 （縦書き）	北方領土の日				建国記念の日 （縦書き）		布衣の日 （縦書き）	バレンタインデー	

## ながとろ少年教室「とんぼ玉づくり」

田村 那津

はじめてとんぼ玉づくりに参加しました。

とんぼ玉は、ガラスを熱でとかして作ります。簡単そうに見えるけど、とてもむずかしかったです。

一番むずかしかったことは、右手はガラスがとけるのを見て少し回転させて、左手は棒を火にだんだん近づけながら、ずっと回転させていないといけなかったことでした。

作っている時は、きんちょうしたけど、きれいなとんぼ玉ができたのでうれしかったです。

講師の先生は、やさしくて、とんぼ玉の作り方もていねいに教えてくれたので、とても楽しくてまた参加したいと思いました。

ありがとうございました。



## 利用者の声

### 小正月の削り花を学ぶ講座に参加して

福田 哲也

1月5日、中央公民館にて「小正月の削り花を学ぶ講座」の案内がありましたので、初めて参加しました。

講師の瀬能さんのもと定員15名に対して21名と大勢で削り花を学びました。

今までは自己流で削り花を搔いていましたが、削り花用の鎌を購入したことを機会に、正しい削り方を学びたいと思い参加しました。

鎌を使って搔くと、はじめはなかなか搔けなく苦労しましたが、途中、瀬能さんに鎌の使い方を教えていただき、何とか搔けるようになり有意義な講座でした。知らなかったのですが、ニフトコの木は1週間程度乾燥させてから搔くと聞いて驚きました。

今回、削り花の搔き方の習得に参加してとても有意義な時間を過ごさせていただきありがとうございました。



講師瀬能さんの削り花

### 今回の利用団体の紹介は、「琴城流 大正琴」です。

活動日 : 主に月曜日または火曜日(不定日月2回) 午前10時00分から

連絡先 : 斉藤幸子 TEL66-1575

会費 : 3,000円/月

(最初の1か月はお試し期間で無料! 期間中はこちらで大正琴を用意いたします。)

その他 : 指導者の大久保先生にご指導をいただきながら、電子大正琴を使用して演歌からJ-POP、映画音楽まで幅広い曲をアンサンブルで演奏する活動をしています。

指先を使うのでボケ防止にも良いですよ! 興味のある方は、一度聞きに来てください。



日曜日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
内容								天皇誕生日 を学ぶ インターバル速歩 振替休日						休館日

# 新刊図書のご案内

著者名	書名	内容紹介	
湊 かなえ	落日	真実とは、救いとは、そして表現するということは。絶望の深淵を見た人々の祈りと再生の物語。	
小川 糸	ライオンのおやつ	人生の最後に食べたいおやつは何ですか。食べて、生きて、この世から旅立つ。すべての人にいつか訪れることをあたたかく描き出す、今が愛おしくなる物語。	
長岡 弘樹	風間 教場	警察学校の教官を務める風間。警官の資質なしとみなした生徒には、容赦なく退校を命じる鬼として知られていた。その風間に校長が命じたのは、「退校者ゼロ」の模範教場を作ることだった。	
はらぺこグリズリー	世界一美味しい手抜きごはん	料理初心者や忙しくて料理に時間をかけられない人へ、誰が作っても簡単で美味しく作れる100のレシピを紹介。	
東野 圭吾	恋のゴンドラ	真冬のゲレンデを舞台に繰り広げられるラブストーリー。幾人もの男女を巻き込み、衝撃の愛憎劇へと発展していく。	

## ☆図書を借りる☆

- 1 借りたい本（3冊まで）と図書貸出券を窓口申し出してください。  
（図書貸出券をお持ちでない方は、登録書に必要事項を記入し窓口提出してください。図書貸出券作成しお渡しいたします。）
- 2 貸出期限は、貸出日を含めて15日間です

## ☆図書室にない本が読みたい☆

図書室に希望する本がなかったときは「図書館相互貸借」を利用してください。県立図書館などで所蔵している本を借りることが出来る制度です。  
希望の場合は、窓口でリクエストカードをご提出ください。（手元に届くまでに時間がかかる場合があります。）

## ☆CDを借りる☆

1. 資格は、長瀬町・皆野町・寄居町に在住の勤労青少年及び高校生以上の町内在住者
2. 借りる場合は、メンバーカードを提出してください。（カードのない方は作成します。）
3. 貸出し枚数は3枚まで
4. 期間は、2泊3日まで
5. 費用は、無料です。  
この機会にぜひご利用ください。  
レアな作品に巡りあえるかも！

## 編集後記

1月20日は大寒でした。一年で最も寒いこの時期ですが、まわりを見渡しますとすでに福寿草が花を咲かせ、季節はすでに春の様相を見せています。しかし、まだまだ寒い日も予想されますし、連日、新型コロナウイルスの報道などが行われていますので、ぜひともお体にはご自愛くださいませ。

ご意見や感想などをお聞かせいただければ幸いです。皆さまからのお便りが頼りです