

中央公民館・勤青ホームだより

令和4年8月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

8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:自彊術クラブ

活動内容:自彊術

活動日:水曜日 午後1時30分から午後3時00分まで

連絡先:黒河内 いね子 ☎66-3701 堀口緑(講師) ☎66-3475

会費:1,500円/月

その他:クラブが発足し16年たちますが、クラブ員の皆さんはとても元気です。

自彊術(じきょうじゅつ)とは、腹からはじまる31の動作の体操で、関節、筋肉、すじを頭からつま先まで、全身くまなく動かすことで自律神経を刺激します。健康増進に間違いなし!

ただいま、参加者を募集しています。(夜のクラブもあります。)この機会にぜひご参加ください。

○受付開始は、8月2日（火）からです。ご来館、電話、FAX、Eメールなどにより、お申込みください。
 ○受付時間は、午前9時00分から午後8時00分までです。
 ○公民館における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。
 ○新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、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。

おしかけ講座

「睡眠」と「健康」の知恵袋

お近くの集会所や公会堂に出向いて事業を行います。今回は、「睡眠」と「健康」の知恵袋と題した講演会です。お気軽に普段着のままでご参加ください。

地区名 期日	にこにこ喫茶	ささえ愛いわた	辻区にこにこサロン 宮沢区なごみクラブ
第1回	9月8日（木）	10月26日（水）	10月31日（月）
第2回	10月13日（木）	10月28日（金）	11月21日（月）
時間	午後1時00分から	午後1時30分から	午後1時30分から
場所	大木小路区公会堂	岩田区高橋地区自治会集会所	宮沢集落農業センター
定員	40名	30名	30名
共催	にこにこ喫茶 長瀬町生活支援体制整備協議体	さえ愛いわた 長瀬町生活支援体制整備協議体	辻区にこにこサロン 宮沢区なごみクラブ 長瀬町生活支援体制整備協議体

内容 一つの会場で講演会を2回行います。

第1回 テーマ：最適な「睡眠」を考える

人生100年時代！暮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つのステップにより、よい睡眠をとるためのポイントを紹介

第2回 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

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）

講師 明治安田生命保険相互会社社内講師

参加費 無料

その他 ・受講する際は、マスクの着用や事前の検温を必ず行ってください。

・どなたでも参加できます。

・保険商品の勧誘等はありません。

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	17
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
内容		夏休み子ども映画会					臨時休館（午後1時～午後9時）	教養講座「青い目の人形」	押し花アート教室		山の日		※8月13日から16日までの夜間（午後5時～午後9時）は臨時休館となります。				

教表講座

成年年齢が、2022年4月1日から、現行の20歳から18歳に引き下げられました。約140年ぶりの成年の定義が見直されることで、何がかわるのか、私たちの暮らしにどのような影響をもたらすのか、成年年齢が18歳になったことによる影響や、契約に関する注意点など消費者被害に遭わない予防の法律知識について、専門家の講話を聴講し、改正への理解を深めるものです。

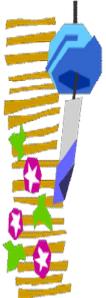
期 日 8月19日(金) 時 間 午後1時30分から午後3時00分まで
 場 所 長瀬町役場 3階 大会議室
 講 師 いがらし司法書士・行政書士事務所 五十嵐 正敏 先生
 定 員 20名
 内 容 講演会 演題 「18歳から“大人”に！
 成年年齢引き下げで変わること、変わらないこと。」
 参加費 無料
 その他 受講する際は、マスクの着用、検温を必ず行ってください。

除籍図書を差し上げます

除籍した一般書や児童書の有効活用を図るため、希望する方に無料で差し上げます。ぜひ、ご活用ください。

期 間 8月5日(金)～8月26日(金)
 時 間 午前9時00分～午後5時00分
 受取方法 中央公民館窓口でお声がけください。本が並べてある場所をご案内します。ほしい本が見つかりましたら、窓口へお持ちください。
 そ の 他 ・配布は先着順となります。
 ・貸出ししていた資料ですので、汚損・破損している物もあります。あらかじめご了承ください。
 ・より多くの方にご利用いただけるよう、必要以上の大量の持ち帰りはご遠慮ください。
 ・私的使用を目的とし、他に転売するなどの行為は行わないでください。

書 籍 名	著 者	出版社	夏休み課題図書 読書感想文 にご利用ください。	書 籍 名	著 者	出版社
つくしちゃんとおねえちゃん	いとうみく	福音館書店		111本の木	リナ・シン	光村教育図書
ばあばにえがおをとどけてあげる	コーリアン・アーヴェリス	評論社		この世界からサイがいなくなってしまう	味田村太郎	学研プラス
すうかくでせかいをみるの	ミゲル・タンコ	ほるぷ出版		りんごの木を植えて	大谷美和子	ポプラ社
おすしやさんにいらつしゃい	おかだ だいすけ	岩崎書店		風の神送れよ	熊谷千世子	小峰書店
みんなのためいき図鑑	村上しいこ	童心社		ぼくの弱虫を なおすには	K・L・ ゴーイング	徳間書店
チョコレートタッチ	パトリック・スキーン・キャリング	文研出版		捨てないパン屋の挑戦	井出留美	あかね書房
				セカイを科学せよ！	安田夏菜	講談社

日曜日	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水
		成人年齢 教表講座「18歳」			ながい花のつぼみ講座	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
夜に星を放つ ※第167回直木賞受賞作	窪 美澄	文藝春秋
絞め殺しの樹 ※第167回直木賞候補作	河崎 秋子	小学館
女人入眼 ※第167回直木賞候補作	永井 紗耶子	中央公論新社
スタッフロール ※第167回直木賞候補作	深緑 野分	文藝春秋
母の待つ里	浅田 次郎	新潮社
子宝船 きたきた捕物帖(二)	宮部 みゆき	PHP研究所
棘の家	中山 七里	KADOKAWA
石礫 機捜235	今野 敏	光文社
朽ちゆく庭	伊岡 瞬	集英社
死神と天使の円舞曲	知念 実希人	光文社
俺ではない炎上	朝倉 秋成	双葉社
六法推理	五十嵐 律人	KADOKAWA
ファズイーター	深町 秋生	幻冬舎
13階の仇	吉川 英梨	双葉社
鎮魂	染井 為人	双葉社
競争の番人	新川 帆立	講談社
黛家の兄弟 ※第35回山本周五郎賞受賞作	砂原 浩太郎	講談社
砂嵐に星屑	一穂 ミチ	幻冬舎
宙ごはん	町田 そのこ	小学館
奇跡集	小野寺 史宜	集英社
カレーの時間	寺地 はるな	実業之日本社
あきらめません	垣谷 美雨	講談社
ついでにジェントルメン	柚木 麻子	文藝春秋
ミシンと金魚 ※第45回すばる文学賞受賞作	永井 みみ	集英社
空をこえて七星のかなた	加納 朋子	集英社
みんなしあわせ。兄妹アーティスト KANTA&KAEDE	輪島 貫太&楓・母	東京新聞
クスクスムシシを追い払え!	赤羽 じゅんこ	国土社
ねこのこね	石津 ちひろ	アリス社
札所外巡礼 秩父地方札所以外の寺院を訪ねて	【寄贈】橋本 芳郎	※自費出版

編集後記

8月になると、いよいよ暑さも極まって「夏」そのものといった気候となります。子どもたちだけではなく、大人たちも夏休み気分を味わえるのではないのでしょうか。

夏の素晴らしさを存分に満喫しながら、公民館にも足を運んでみてください。