

中央公民館・勤青ホームだより

令和5年11月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

11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：卓球塾

活動日：火・水・土曜日 午後3時00分～午後5時30分

連絡先：川澄富男 ☎66-2956

会費：入会時に500円

その他：卓球塾は、技術応用を磨いていくことを目標に練習を行っています。卓球のボールは、小さく軽いので集中してボールを見ることにより動体視力も維持できます。初心者の方でもすぐにボールが打てるようになります。この機会に一緒に練習をしてみたい方！絶賛募集中です。

参加者募集中

- 受付開始は11月6日（月）から、ご来館・電話・FAX・Eメールなどの方法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5時00分までです。

おしかけ講座

町民の方が普段着でも気軽に参加出来るよう地区の公会堂や集会所などに出向いて住民の生活上の悩みや健康・福祉などについて、適切な講話や助言を聴くために実施するものです。

地区名	辻区 にここサロン	上・下袋区 清流の会	大木小路区 にここ喫茶
期 日	11月10日（金）	11月16日（木）	11月22日（水）
時 間	午前10時00分～ 午前11時30分	午後1時30分～ 午後3時00分	午後1時30分～ 午後3時00分
場 所	辻区公会堂	野上コミュニティ 集会所	大木小路区 コミュニティ集会所
内 容	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座 世界の中でも長寿国「日本」では、人生100年時代が到来しています。人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度などを紹介します。	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の関係を紹介します。	楽しく学ぶ！認知症予防講座 安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながらご紹介します。
定 員	30名	30名	30名
共 催	辻区にここサロン 長瀬町生活支援体制整備協議体 長瀬町中央公民館	上・下袋区清流の会 長瀬町生活支援体制整備協議体 長瀬町中央公民館	大木小路区にここ喫茶 長瀬町生活支援体制整備協議体 長瀬町中央公民館

講 師 明治安田生命保険相互会社社内講師

参加費 無 料

担 当 長瀬町中央公民館 中畝 TEL66-1800

長瀬町社会福祉協議会 野口 TEL66-1139

その他・開講前の時間を使って、希望の方に「血管年齢測定」を行います。

・オリエンテーション・質疑を含めて90分程度の講義となります。

・ふれあいサロン、地域以外の町民の方も参加できます。

お持ちして
おります！



今月のカレンダー

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
内 容	読書週間 (十一月九日まで)		金文化の日		ラジオ体操講座	サーキットチエア講習会			秋の全国火災予防運動	おしかけ講座(辻区)			サーキットチエア講習会		七五三	おしかけ講座(上下袋区)

長瀬町
文化展

「インターバル速歩」～冬場の健康維持トレーニング 3日間コース

道具類も必要なく手軽に取り組むことが出来る「インターバル速歩」のトレーニング方法を習得!

日時 11月18日(土) 午後1時00分～午後3時30分
 12月16日(土) 午後1時00分～午後3時00分
 1月20日(土) 午後1時00分～午後3時00分

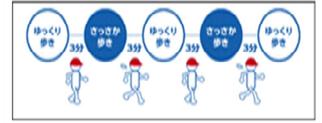
場所 長瀬町中央公民館 会議室及び体育館
 講師 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 森川真悠子先生他
 定員 50名(長瀬町国保参加者を中心とした一般市民)

内容 1日目 インターバル速歩の講義、実技
 体力測定・・・個々の体力に合った目標ペースを設定
 2日目 インターバル速歩フォローアップ 講座(講義・実技)
 3日目 体力測定とまとめのアドバイス

参加費 無料

主催 長瀬町健康こども課・中央公民館

その他 ・体育館で歩行の実技を行うため、動きやすい服装で上履き、タオルを持参してください。
 ・はつらつポイントカード対象事業です。



お正月飾り講座

稲わらを使った正月飾りの技術を習得することで、古くから伝わる郷土の文化を引き継いでいこうとするものです。

期時 12月17日(日) 午前9時00分～正午
 場所 長瀬町中央公民館 2階 会議室
 講師 野口清先生
 定員 20名
 参加費 無料

材料代として当日300円徴収します。おつりのないようご準備願います。

その他 ・汚れてもよい服装でお越しください。
 ・わらを整形するため、ハサミを持参してください。

申し込み 材料準備の都合上、12月4日(月)までにお申し込みください。



【製作予定作品】

長瀬町俳句会からのお知らせ

第12回ちちぶ俳句賞の作品を下記のとおり募集します。

応募作品 雑詠10句(未発表のもの)
 応募方法 指定の応募用紙または原稿用紙を使用し、必ず「題名」「住所」「氏名」「電話番号」を記入してください。

応募料 2,000円(作品に定額小為替を同封してください。)

応募資格 秩父郡市内に在住・在勤している俳句愛好者

応募締切 12月22日(金) 必着

応募宛先 〒368-0004 秩父市山田1578-5

「ちちぶ俳句賞」事務局 村田 軍司

☎23-8687

問い合わせ 長瀬町俳句会 五十嵐 元克
 ☎66-1795

【文芸ながとろ】有償頒布のお知らせ



長瀬町文化団体連合会が『文芸ながとろ』令和5年度版第45号を発行しました。内容は「詩」「俳句」「切り絵」「写真」「絵手紙」「絵画」「短歌」「随筆」「川柳」が掲載されています。長瀬町中央公民館窓口にて300円で好評発売中です。この機会にぜひとも、お買い求めください。

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
内容		インターバル速歩	ひと筆書きトレイル	サーキットチエア講習会		おしかけ講座(大木小路)	歳時記探訪会(岩田神楽) 勤労感謝の日				サーキットチエア講習会			月末休館日



新刊図書のご案内

著者名・書籍名	内容紹介
<p>京極 夏彦 鵺の碑 百鬼夜行シリーズ17年ぶりの新作長編！</p> 	<p>殺人の記憶を持つ娘に惑わされる作家。消えた三つの他殺体を追う刑事。妖光に翻弄される学僧。失踪者を追い求める探偵。死者の声を聞くために訪れた女。そして見え隠れする公安の影。発掘された古文書の鑑定に駆け出された古書肆は、纏れ合いキメラの如き様相を示す「ひげ物の幽霊」を祓えるか。</p>
<p>伊坂 幸太郎 777 トリプルセブン 累計300万部突破！ 殺し屋シリーズ書き下ろし最新作。</p> 	<p>やることなすことツキに見放されている殺し屋・七尾。彼が請け負ったのは、超高級ホテルの一室にプレゼントを届けるという。『簡単かつ安全な仕事』のはずだった。——。時を同じくして、そのホテルには驚異的な記憶力を備えた女性・紙野結花が身を潜めていた。彼女を狙って、非合法的な裏の仕事を生業にする人間たちが集まってくる……。</p>
<p>今野 敏 脈動 狙われた警視庁本部 庁舎で常識を越えた力が蠢く——。</p> 	<p>「警視庁本部が患っているということですか？」警察官による暴力や淫らな行為——警視庁内で非違行為が相次ぐ。常時ではあり得ない不祥事の原因とは？事態の悪化をおそれた警視庁生活安全部少年事件課の巡查部長・富野は旧知のお祓い師・鬼龍を呼び出す。その結果、警視庁を守る結果が破られており、このままでは警察組織が崩壊するという。</p>
<p>辻野 弥生 福田村事件 関東大震災から100年の今年増補改訂版として満を持して刊行！</p> 	<p>関東大震災が発生した1923年(大正12年)9月1日以後、各地で「不逞鮮人」狩りが横行するなか、四国から千葉へやってきた行商人達が朝鮮人との疑いをかけられ、正義を掲げる自警団によって幼児、妊婦を含む9名が殺害された。映画『福田村事件』が依拠した史料書籍。長きに渡るタブー事件を掘り起こした名著。</p>
<p>多良 美智子 88歳ひとりくらしの元気を台所 テレビや雑誌で大人気！</p> 	<p>12万部のベストセラー『87歳、古い団地で愉しむひとり暮らし』の著者、待望の2作目。米寿にして澁刺と元気な美智子さん。その秘密は日々の食事に。タンパク質を積極的にとり、「必要な栄養」をしっかり摂取している。その調理法はとにかく簡単。調理師免許を持つ「料理のプロ」でありベテラン主婦としての知恵とアイデアが凝縮された食事づくり。</p>
<p>埼玉県郷土文化会 宮沢賢治の秩父地質旅行—歩いた道・歌・採集岩石 ※寄贈・編著者村田嘉行氏</p> 	<p>詩人・童話作家としてよく知られている宮沢賢治。盛岡高等農林学校で研修旅行は、大正5(1916)年農学科第二部二年生と林学科二年生の合同(参加者23名)で、秩父を訪れていますが、その行程については岩手大学に記録が残っていないため詳しくは分かりません。この冊子は賢治が歩いた道・歌・採集岩石を手がかりにまとめた貴重な資料！</p>
<p>坂石 遊作 走りたがりの異世界無双2 ※寄贈:匿名</p> 	<p>「走る」を極めるべく、少年は神狼のもとへ——。 ある日、彼は従者のロウレンたちが魔法学園の入学試験を受けると聞き、興味本位で王都についていく。そこでウィニングは、なぜか第三王女・リステアに後押しされるまま、試験を受けることに。彼は一次試験で、持ち前の「走ること」に特化した魔法で周囲を驚愕させるのだった。</p>

編集後記： 10月27日～11月9日は「第77回読書週間」です。今年の標語は『私のペースでしおりは進です』。公民館には、様々なジャンルの本を毎月ご用意しております。興味のある本を探しに、公民館へ足を運んでみてはいかがでしょうか。読みたい本がない場合は、他の図書館から借りることが出来ますので、ぜひご相談ください。

11月・12月の臨時休館のお知らせ！

月日	時間	理由
11月1日	17:00～21:00	文化展準備
11月2日	17:00～21:00	文化展
11月3日	17:00～21:00	文化展
12月3日	9:00～21:00	秩父夜まつり

上記の時間帯が休館となりますのでご注意ください。