

中央公民館・勤青ホームだより

令和8年4月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

4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：絵手紙クラブ

活動日：第4水曜日

連絡先：長瀬町中央公民館 ☎ 66-1800

会費：月1回500円

その他：「ヘタでいい、ヘタがいい」をモットーに和気藹々と楽しく描いています。興味のある方は、気軽に見学にお越しください。



長瀬町公式マスコットキャラクター
とろにゃん

★長瀬お楽しみめぐり講座は花めぐりのみ、**4月3日(金)**から受付開始です。中央公民館窓口へ直接か、電話、FAX、Eメールにより、お申込ください。受付時間は、午前9:00～午後5:00までです。

長瀬お楽しみめぐり講座

参加費 無料
 定員 各回25名ずつ
 共催 健康こども課・中央公民館
 講師 健康運動指導士 町田 明子 先生
 その他

四季折々の魅力を発見できる新しい講座がスタート！
 今年度から、“花”のみではなく、“文化財”“運動不足解消”を加えております！長瀬町の美しい自然と共に、ハイキングで健康維持を楽しみましょう♪



長瀬町公式マスコットキャラクター
 とろにゃん

- ・本講座は《はつらつポイントカード》対象事業(1ポイント)となります。
- ・移動は歩きとなるため、動きやすい服装や靴、帽子などを着用してください。
- ・水分や軽食、雨具など各自で用意してください。
- ・基本的に舗装されている道を利用する予定です。
- ・小雨程度の天候は実施する予定です。また、各種の警報が発令された場合は中止となる場合があります。

花めぐり 4月～6月

花	通り抜きのさくら	ハナビシソウ	アナベル
期 日	4月27日(月)	5月25日(月)	6月29日(月)
集合場所	郷土資料館	郷土資料館	郷土資料館
集合時間	9:00	9:00	9:00
行 程	郷土資料館☞→権田山→通り抜きのさくら→郷土資料館☞	郷土資料館☞→ハナビシソウ→荒神堂→岩畳→郷土資料館☞	郷土資料館☞→アナベル→光安寺→宝登山神社→郷土資料館☞



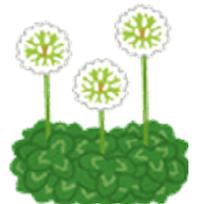
文化財めぐり 9月～11月



文化財	遍照寺・光明寺	寛保洪水位磨崖表 応安の板碑	高德寺 矢那瀬の石幢
期 日	9月28日(月)	10月26日(月)	11月30日(月)
集合場所	中央公民館	樋口地区コミュニティセンター	矢那瀬地区コミュニティ消防センター
集合時間	9:00	9:00	9:00
行 程	中央公民館☞→洞昌院→天満天神社→遍照寺→光明寺→中央公民館☞	樋口地区コミュニティセンター☞→熊野神社→寛保洪水位磨崖表→応安の板碑→二十二夜塔→樋口地区コミュニティセンター	矢那瀬地区コミュニティ消防センター☞→米庵の板碑→大沢家の板碑→高德寺→矢那瀬の石幢→矢那瀬地区コミュニティ消防センター

今日のかしごー

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
内容	エイプリルフール					春の交通安全運動									





冬の運動不足解消 12月～2月



テーマ	準備体操していますか？ ～準備とケア～	全身使えていますか？ ～姿勢と歩幅～	ややきついという体感ありますか？ ～時間と距離と心拍数～
期 日	12月21日(月)	1月25日(月)	2月22日(月)
集合場所 集合時間	中央公民館 9:00	蓬莱島公園 9:00	多世代ふれ愛ベース長瀬 9:00
行 程	中央公民館☞→橋沢→滝野神社→中央公民館☞	蓬莱島公園☞→長瀬自然の道→蓬莱島公園☞	多世代ふれ愛ベース長瀬☞→高砂橋→金石水管橋→真性寺→多世代ふれ愛ベース長瀬☞

【申込受付のご案内】 本講座では、各回ごとに再案内・受付をおこなっております。

- ・花めぐり(4月～6月): 受付開始は4月3日(金)から
- ・文化財めぐり(9月～11月): 公民館だより9月号にて再案内・9月から受付開始
- ・冬の運動不足解消(12月～2月): 公民館だより12月号にて再案内・12月から受付開始



東海地区マスコットキャラクター
とろにゃん

公民館図書ベストリーディング 1位～6位ランキング



1 老いをゆっくりにする1日1分セルフケア

木村 翔太/著

「痛みなく、健康に過ごす」をテーマに体の悩み、解消法を論理的に解説した人気のストレッチを厳選して書籍化!



4位

- ・不確かな真実
- ・蛍たちの祈り
- ・頭と心が整理される1分の使い方

和亭 正彦/著
町田 そのこ/著
川野 泰周/著



2 一汁三菜おぼん献立

Hideka/著

SNSで人気の著者が提案する、日々の献立に取り入れやすいレシピを、手に入りやすい材料で作れるシンプルなレシピを紹介します。



5位

- ・月とアマリリス
- ・Nの逸脱
- ・老いの壁
- ・今日未明

町田 そのこ/著
夏木 志朋/著
和田 秀樹/著
辻堂 ゆめ/著



3 カフネ

阿部 暁子/著

2025年本屋大賞受賞作! 人生のお守りになる食が繋ぐ愛の物語です。



6位

- ・アルプス席の母
- ・ちいかわ人生のことわざ
- ・C線上のアリア
- ・素材世界のサバイバル

早見 和真/著
ナガノ/著
湊 かなえ/著
朝日新聞出版/著

日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
内容													長瀬ふれ愛ベース講座 花めぐり(通り抜けGやわら)	昭和の日	

新刊図書のご案内

書籍名	著者	出版社
<p>時の家</p> <p>「この家に眠る、忘れられた記憶を呼び覚ますのは誰だろう？」解体を前にした古い家。その中には、かつてここに暮らした人々の思い出が静かに残されています。三世代にわたる家族の物語が、一つ一つの細部からゆっくりと浮かび上がり、時間を越えて繋がる人々の絆が描かれます。</p> 	鳥山 まこと	講談社
<p>叫び</p> <p>「昭和と令和が繋がるとき、封印された声が蘇る。」早野ひかるは、先生に導かれ、銅鐸と土地の来歴を学び始める。その場所で、かつて壘業栽培と阿片製造に関わった青年がいた。彼が満州へ渡り、「陛下への花束」を編み、紀元2600年記念万博を夢見た時代。時空を越えて響き合う夢、ロマンの恋愛政治小説。</p> 	畠山 丑雄	新潮社
<p>熟柿</p> <p>取り返しのつかないあの夜の過ちが、あったはずの平凡な人生を奪い去った。激しい雨の夜、眠る夫を乗せた車で老婆を撥ねたかおりは、轢き逃げの罪で服役。出所後、息子に会いたい一心で園児連れ去り事件を起こし、接見を禁じられる。西へと流れてゆく、自らの罪を隠して生きる彼女に、やがて過去の秘密が明かされる。</p> 	佐藤 正午	KADOKAWA
<p>家族</p> <p>2011年、交番に駆け込んだ裸の女性が発端となり、隠されていた「事件」が明るみに。奥平美乃は、半年前に妹夫婦の問題を相談していたが、その背後には「おかしな女」による恐ろしい監禁生活が隠されていた。女は疑似家族を作り上げ、13人もの命を奪うことに。</p> 	葉真中 顕	KADOKAWA
<p>神都の証人</p> <p>昭和18年、戦時下の伊勢で弁護士の吾妻太一は苦悩していた。官憲による人権侵害がはこびり、司法は死んだも同然。そんな彼の前に現れた少女・波子。「お父ちゃんを助けて」という訴えに応え、吾妻は無罪を証明するため、命懸けで戦う決意をする。それは、長く過酷な戦いの始まりだった。</p> 	大門 剛明	講談社
<p>BOXBOXBOXBOX</p> <p>宅配所に流れる箱を仕分ける安(あん)。ある箱の中身を見た瞬間から次々に箱が消えていった。顔なき作業員達の倦怠と衝動を描き、新時代の〈労働〉を暴くベルトコンベア・サスペンス。「私」であることを必要とされない労働において、「私」を保ち続けることはいかにして可能か？ 圧巻のデビュー作です。</p> 	坂本 湾	河出書房新社
<p>ぼけますから、よろしくお願ひします。</p> <p>「あけましておめでとうございます。今年は何ぼけますから、よろしくお願ひします。」と母は言った。認知症と診断された母85歳、初の家事に挑む父93歳。時に涙で撮り続けた高齢夫婦の介護の日常はほっこりする愛と絆で溢れていた。</p> 	信友 直子	新潮社
<p>「できた！」が増える 70歳からのゆうゆうスマホ生活</p> <p>スマホは持っているけれど、使っているのは電話とLINEだけ。そんな方へ向けた、暮らしに寄り添ったスマホ入門書です！この本では、「すべてを使いこなす」ことを目指しません。調べ物やお買い物など、身近な場面からひとつできれば十分。</p> 	吉田 昆平	Gakken
<p>となりのきょうだい 絵画から消えたナポレオンを追え！編</p> <p>小学生のあいだで大人気の『となりのきょうだい』シリーズに、世界の歴史や文化が学べる新ラインナップが登場。トムとエイミのきょうだい冒険に出かける爆笑ストーリーはもちろん、クイズや迷路のミッションまで盛りだくさん！</p> 	となりのきょうだい	東洋経済新報社
<p>デコピンのとくべつないちにち</p> <p>今日は待ちに待った開幕戦の日。デコピンは、なんと始球式を任されています。野球場にはホットドッグやとても広い庭がありますし、お客さんもたくさん、きっと素敵な一日になることでしょう。ところが…ぼく始球式に使うラッキーボールを家に忘れてきちゃった…！デコピンは始球式までに野球場に戻れるのでしょうか…。</p> 	大谷 翔平	ポプラ社
<p>まじめってわるいの？</p> <p>自習の時間に「しずかにして」と言ったら、「あんたは“まじめ”だからね」と言われた…。正しくあろうとして苦しくなったことのある、すべての大人と子どもに読んでほしい一冊。</p> 	エミリア・アンダーソン	文芸社

【編集後記】

4月の新刊図書では、第174回芥川賞・直木賞の受賞作と候補作に選ばれた本を配架いたします。受賞作の詳細は、図書カウチャーに掲載されていますので、是非ご覧ください。