

中央公民館・勤青ホームだより

令和8年5月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

5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：長瀬町囲碁会（烏鷺うろ会）

活動日：毎週水曜日

連絡先：長瀬町中央公民館 ☎66-1800

会費：年会費1,000円 月例会費500円

その他：初心者の方も大歓迎です！

見学も随時受け付けておりますので、是非お気軽に

お越しください。



サーキットチェア講習会

サーキットトレーニングとは有酸素運動と筋力運動を交互に行う運動です。
 今回のサーキットチェアはイスを使用したサーキット形式のエクササイズで、音楽に
 合わせてテンポ良く楽しく有酸素運動と筋トレをおこないます。

★ おすすめポイント ★

①内容をアップデート

しました！

今まで参加していた方も、初めてのの方も楽しく運動できる内容になっています。

②みんなと一緒に

運動できる

「お家で運動しよう」と思っても、なかなか続かない…という方におすすめ！

③はつらつポイントカード

が貯まる♪

毎回、はつらつポイント(1ポイント)を付与します。最大12ポイント貯まります！

日時：6月1日★ / 6月15日 / 7月6日 / 7月13日 / 8月3日 / 8月17日 / 9月7日
 9月14日 / 10月5日 / 10月19日 / 11月9日★ / 11月16日
 月曜日 午後1時30分から午後3時00分まで (★は体力測定をおこなう日です)

場所：長瀬町中央公民館 2階会議室

定員：各25名

参加費：無料

講師：健康運動指導士・一億人元気協会認定サーキットチェアインストラクター
 町田 明子 先生

共催：健康こども課・中央公民館

その他：・衣服は動きやすい服装と靴で、持ち物は水分とタオルなどをご持参ください。



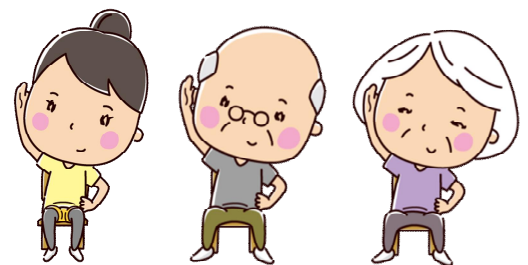
お申し込みする際は、中央公民館へ直接・電話・FAX・Eメールでお申し込みください。受付時間は、午前9:00～午後5:00までです。

【申込先】長瀬町中央公民館

T E L : 6 6 - 1 8 0 0

F A X : 6 6 - 1 5 6 4

Eメール : koumin-k@town.nagatoro.saitama.jp



今日のカレンダー

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
内容			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日									
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; color: blue; text-align: center;"> 連休中も開館しております。 この機会に是非、ご来館ください！ </div>														

長瀬町中央公民館図書室のご紹介とお知らせ

長瀬町中央公民館図書室では、毎月新しい本を配架しており、訪れるたびに新たな本との出会いを楽しんでいただけます。文学や実用書、趣味に関する本など、様々なジャンルを取り揃えておりますので、どなたでも手に取っていただけます。

また、児童・幼児向けの本も充実しており、お子さんが楽しめる絵本や読み聞かせにもぴったりの本がたくさんあります。



👉 図書室の様子 👈

配本図書が入れ替わりました！

埼玉県立熊谷図書館のご協力により、一般書・児童書・幼児向け絵本の計120冊が新たに届きました。様々な本が揃っておりますので、気になる本を手に取ってみてください！

皆様のご利用をお待ちしております。



今日のカレンダー

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
									長瀬お楽しみめぐり講座 花めぐり（ハナビシソウ）						月末休館日

読みたい本が図書室にない…

他の図書館から取り寄せできます！

長瀬町中央公民館図書室では、埼玉県内の図書館（県立図書館・市町村立図書館・一部の大学・機関）は、相互協力のネットワークを作っていて、中央公民館図書室にない本でもお取り寄せができます♪
 △他の図書館から借りている関係上、本が届いた日から2週間で中央公民館へ返却していただきます。

手順

- ①中央公民館の図書カウンターにて、「リクエスト申込書」を記入します。
- ②読みたい本が所蔵してある図書館から取り寄せます。
- ③本が届いたら、連絡をいたしますので中央公民館へ受け取りに来てください。返却も中央公民館でできます★
※取り寄せに時間がかかる場合があります。

～こどもの読書週間～ 特設コーナーを設置しました

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。こどもの読書週間にあわせて、中央公民館では特設コーナーを設置いたしました！大人気のシリーズ本など、みんなが楽しめる本が盛りだくさん。ぜひお気に入りの一冊を見つけに来てください♪



新刊図書のご案内

書籍名	著者	出版社
<p>青天 総大三高の「アリ」こと中村昴が所属しているのは、万年2回戦どまりの弱小アメフト部。引退大会でも、強豪・遠西学園の壁は高く、打ち砕かれて終わる。でも胸に残るのは、グラウンドで味わった痛みと、自分への苛立ち。青春の苦みと悦びに満ちた、渾身の初小説。</p> 	オードリー 若林 正恭	文藝春秋
<p>生きとるわ 「生きる」とは、こんなにもやりきれなくて、おかしい。岡田は順調な公認会計士としての生活を送っていたが、高校時代の仲間・横井に500万円貸したことで人生が狂い始める。横井は他の仲間達からも借金を重ね、姿を消していた。阪神タイガースのセ・リーグ優勝が決まった夜、大阪・道頓堀で偶然横井と再会した岡田は、金を取り戻そとする。人間の「闇」と、「笑い」を両立した奇跡的作品！</p> 	又吉 直樹	文藝春秋
<p>ひだまりのストリート・ピアノ このピアノの周りに、いつも笑顔が咲きますように……。ショッピングモールに置かれた一台のピアノが奏でる「5つの小さな奇跡」の物語。亡き妻のために思い出の曲を練習し始めた老人、仕事を辞めて子育てに専念してほしいと夫に言われ悩むパート店員。関わる人々の人生を少しずつ変えていたそのピアノが、撤去される？ そのピアノの音色は、きっとあなたを癒やしてくれる。</p> 	河邊 徹	PHP 研究所
<p>青のナースシューズ シングルマザーで働き始めの母に代わって車椅子の弟の面倒を見てきた岡崎成道は、看護師を目指して大学に進学する。覚悟はしていたものの看護業界は女性中心で、講義も実習もトラブル続きだ。自分は必要とされていないのではないかと。医療×青春小説！</p> 	藤岡 陽子	KADOKAWA
<p>言問ラプソディ 夢を諦め、人生の目標を見失った西沢智太。浅草花やしきでのアルバイトをきっかけに、夢を追い続ける仲間達と出会う。「自分は本当は何がしたいのか？」迷いながらも答えを探す中で、智太は少しずつ前を向き始める……。すべての悩める人に届けたい、自分らしく生きるための“エール本”！</p> 	小野寺 史宣	講談社
<p>傷つきながら泳いでいく 「シゴデキ」を目指すも休職。地元と東京への愛と憎。結婚と産まない選択……。 「がんばらなくていいよ」って本当？ ご自愛って、結局なんなんだ？ そんな疑問を抱きつつ過ごす同世代に読んでほしい、もがきながらサバイブする私たちへのエール。</p> 	月岡 ツキ	朝日新聞出版
<p>三重県津市西区平山町 3-15-7 『三重県津市西区平山町 3-15-7』それは非実在にして最恐の住所だった。「そもそも三重に西区も平山町もないやん。釣り確定」「津市は政令指定都市じゃないから区はない」と様々な意見がネットで飛び交う。実在しない住所の秘密を知りたい人は、この本を読んで異変の欠片を調査してください。</p> 	大舟	KADOKAWA
<p>体調は血流が9割 いつもなんだか疲れている、腰が痛い、頭が痛い、冷え性が治らない……。あなたはこのような不調に悩んでいませんか？ 「魔法の背骨ほぐし」で疲れ・冷え・老化が改善！</p> 	梅岡 比俊	KADOKAWA
<p>つかめ！理科ダマン11 みんながロボットに夢中！編 自分たちでプログラミングした恐竜ロボットで世界大会の予選に出場することに！ 个性的で強力なライバル達を破り、勝利をつかむことができるのか！？</p> 	シン・テフン	マガジンハウス
<p>めくってオモロい マジすか人体 「しゃっくりの連続最長記録は68年!?」「自分の腸内でお酒ができちゃう病気がある!?」思わず、「マジすか!？」と言ってしまふような人体の知識が満載！</p> 	坂井 建雄	Gakken
<p>おくりもの 想いをつのらせた花が、みつばちに託した“おくりもの”は、命をつなぐ約束でした。あなたの心にも、そっと芽生える物語。</p> 	ダブルムーン チャイルド	文芸社

【編集後記】

だんだんと暖かい日が続くようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。中央公民館の桜はピンク色で染まっています、とても可愛い姿を見せていました。

暖かい日は、ゆっくり読書にぴったりです！お気に入りに本を片手に、リラックスしたひとときを過ごしてみてください♪