



# 三和公民館だより (2023年10月号)

〒851-0403 長崎市布巻町 88-1 TEL 095-892-1919 FAX 095-892-7499

## シンプルにおしゃれを楽しむ!

～ 毎日の生活に癒しの香りを ～

新講座

2023 秋 三和公民館主催講座



**癒しのアロマ時間**  
基礎から学ぶアロマセラピー

講師 植物の力で健康になろう Natural life  
吉富 美穂 先生

日時 10/13 (金) 10:00～12:00  
場所 三和公民館視聴覚室

材料費 1,500円 定員15人程度

### 癒しのアロマ時間

植物の力で健康になろう

「癒しのアロマ時間」では、アロマの起源や歴史をはじめ、ポピュラーな精油について、基本的な成分や効能を知り、使い方を学びます。また、アロマスプレーを作り、3種類のミニ精油ボトルをお持ち帰りいただく予定です。みなさん、癒されましょう!お楽しみください。

現在、定員に達していますが、若干受け入れが可能です。

ご興味がある方は公民館へお問い合わせください。↓

三和公民館 ☎ 892-1919



写真は「ドライフラワーオブジェ作り」の様子です。

赤ちゃんも公民館デビューですね!(笑)

みなさん、夢中になって楽しんでいただけました。

「ステキなオブジェができて大満足です。自宅に飾ってニヤニヤします」との声。先生、素敵な時間をありがとうございました!



ちよっとした自分の気の持ちようで今日が、明日が、とても楽しく暮らせます。

新講座

2023 秋 三和公民館主催講座

**"珈琲社交場"**  
コーヒーの  
美味しい淹れ方



一杯のコーヒーにとどまらない体験を。  
kariomons-coffee  
カリオモンズコーヒー

講師 伊藤 寛之 氏

日時 11/15 (水)  
13:30～15:30  
場所 健康づくりセンター調理実習室  
材料費 1,000円

### 珈琲社交場

一杯のコーヒーにとどまらない体験を

朝の香りのよいコーヒーをいれて飲む、大切なわたしの時間。

ねむい頭をゆすって、お湯を沸かします。やかんのお湯が沸いて、あたりが白い蒸気に包まれます。お湯をさすと、一杯のコーヒーの香りが、朝の静かな台所じゅうにひろがって、急に眼が覚めていきます。わたしにとってはちょっと幸せなひとときで、さわやかな朝の始まりを感じます。毎日、コーヒーをいれてくれる妻に感謝!ありがとうございます。

さて、秋講座ではカリオモンズコーヒーのオーナー、伊藤寛之氏をお招きし、自宅でできる美味しいコーヒーの選びや淹れ方を教えていただきます。コーヒー豆の購入、コーヒーを淹れるとき、コーヒー豆を保管するときのポイントをレクチャーしてくれます。お楽しみください。

※応募者多数のため、抽選になります。

ご了承ください。限定10名様



「笑顔が一番ですね」。笑顔がステキな人に憧れます。鏡を前にして笑顔レッスンしましょう。

アイ・エ・オの口の形で声を出します。どの口の形があなたに似合うでしょうか?

ちなみにウの口はやめたほうがいいですよ。笑えます!



(2023年10月号)

# 図書室だより



＜9月入荷の新刊＞  
 一般書 113冊  
 児童書 42冊 計 155冊

三和公民館図書室では、毎月一般と児童コーナーに特集を組み展示をしています。  
 関連本を集め、児童コーナーではかわいい壁面飾りをしています。

今月は、子どもたちが楽しみにしているハロウィーンの魔女やおばけ。  
 深まりゆく季節の「実りの秋」「食欲の秋」に合わせた「食にまつわる本」の特集になっています。  
 どうぞ、ご来館の時はご覧になってください。

## ☆今月の特集

【一般】 “おいしいごはんを食べよう、作ろう”

- 『キッチン・セラピー』 宇野 碧／著
- 『もうレシピ本はいらない』 稲垣 えみ子／著
- 『わたしのごちそう365』 寿木 けい／著
- 『毎日のごはんは、これでいい』 牛尾 理恵／ほか著
- 『いのちを愛おしむ、人生キッチン』 桧山 タミ／著 他

【児童】 “ハロウィーンがやってくる！”

- 『おばけのかんづめ』 なかや みわ／作
- 『おばけかいぞくのいちにち』 西平 あかね／さく
- 『おおきなかぼちゃ』 S.D シンドラー／絵  
エリカ・シルバーマン／作
- 『ハロウィーンのおばけ屋敷』 ジョン・エイジー／絵、  
エリカ・シルバーマン／文
- 『おばけのジョージ』 ロバート・ブライト／さく・え 他



## ☆☆お知らせ☆☆

### 雑誌の リサイクル市

図書室で利用されなくなった雑誌を無償でおゆすりします

**10/21(土)  
～10/27(金)**

時間：開館時間内  
場所：三和公民館ロビー

- ・お一人につき5冊までとさせていただきます。
- ・なくなり次第終了いたします。

三和公民館図書室

## ☆今月の新刊

【一般】

- 『隅田川』 北原 亜以子／著
- 『村でいちばんの首吊りの木』 辻 真先／著
- 『岸辺露伴ルーブルへ行く』 荒木 飛呂彦／原作、  
北國 ばらっど／著
- 『筋生理学で読みとくトレーニングの科学』 石井 直方／著
- 『配色アイデア手帖』 桜井 輝子／著 他

【児童】

- 『鉄道』学研の図鑑 LIVE 近藤 圭一郎／監修
- 『まじよのすいぞくかん』 佐々木 マキ／さく
- 『星は見ている』 藤野 としえ／文、広田 郁世／絵
- 『このすばらしきスナグの国』 E.A. ワイク＝スミス／原作、ヴェロニカ・コッサンテリ／作
- 『中村哲』世界の伝記 NEXT 二稔 鴉彦／まんが 他



「児童コーナー」の掲示板

### おひざで絵本

10月12日(木)

11:00～

(主催/野いちごの会)

### ☆ “おはなし会” の ごあんない

小さい子向け(0. 1. 2歳)

10月5日、19日(木) 11:00～(15分程度)

大きい子向け(3歳～小学生)

10月28日(土) 11:00～(20分程度)

