

「小ヶ倉地区ふれあいセンターだより」

ご案内：市民 小ヶ倉 フール

休場日：毎週火曜日と8/15

	7/2~20	7/21~31	8/1~31
9:00 ~12:00		開 場	開 場
12:30 ~15:30	開 場	開 場	開 場
16:00 ~18:00	開 場	開 場	開 場

使用料：一般70円 高校生40円 小中学生30円



センター講座

申込先：センター ☎878-3796

※赤字は変更・注意箇所等です ご確認を！

募 集 中	講 座 名		月 日	時 間	参加料・その他
	夏休み「習字教室」	(講師：桐の会)	8月 2日(土)	10~12	①あと6名 無料
	夏休み「絵画教室」①(前半)	(講師：水本睦也)	8月 5日(火)	10~12	①②あと5名 無料
	夏休み「絵画教室」②(後半)	(講師：水本睦也)	8月 5日(火)	13~15	①②連続参加可
	夏休み「将棋教室」	(講師：伊藤昭南)	8月 7日(木)	10~12	①定員10人 無料
	夏休み「親子パン教室」	(講師：前川沙織)	8月23日(土)	10~12	700円/組 あと2組
	バランスの良い食事(減塩)	食生活改善推進協議会	8月29日(金)	10~12	500円/人 あと1人
	石井流 津軽三味線演奏会	津軽三味線と和太鼓	9月7日(日)	13~14	無料
	みそ作り	(講師：川添酢造)	9月9日(火)	13~15	2.5kg 2,600円 5.0kg 4,300円
	シュトーレン作り	(講師：前川沙織)	11月29日(土)	10~12	締切ました
	OMURA室内合奏団 クラシック講座		11月30日(日)	14~15	無料
	門松作り	(講師：片山 博)	12月28日(日)	10~12	玄関・室内用 価格未定
	おもちゃ病院	(長崎おもちゃ病院)	R8.2月15日(日)	10~14	原則無料

センター講座「ピアノコンサート」ご報告

演奏者：貞松 かおりさん (ダイヤモンド在住)



へ
ア
ン
ケ
ー
ト
集
約

令和7年6月8日(日)第1研修室 参加者40名

～フジコ・ヘミングさんを偲んで～ 朗読とピアノ演奏

フジコ・ヘミングの自伝の朗読を交えてのピアノ演奏はフジコ・ヘミングを身近に感じながら素晴らしい演奏を聴くことができとても感動しました (70代女性)

力強さとやさしさをかね備えた素晴らしい演奏で心が癒やされました (70代女性)

繊細さ、そして迫力ある演奏にだんだん引き込まれました。最後の「英雄」は圧巻でした (60代女性)

南部でこんな素敵なコンサートが無料なんてとても贅沢な時間でした。 (40代女性)

知っている曲が多くて聴きやすかったです (中学生)

■休日の市役所(含地域センター)の手続き、助成金やイベントなどのお問合せは下記へ
「あじさいコール」 ☎095-822-8888 (年中無休) 8:00~20:00



図書室	・「長崎県読書感想文コンクール 課題図書」	一覧表あります 
	・「青少年読書感想文全国コンクール 課題図書」	
	・「西日本読書感想文コンクール 課題図書」	

♠新着、寄贈図書のご案内

児童図書	みんなが知りたい！サンゴのすべて	増田 直紀	一般図書	逃亡者は北へ向かう	柚月 裕子
	しおりのカチューシャ	草野 たき		棒針で編む大人のデイリーサマーニット	アップルミンツ
	ピーマンマンとてんさいむしばキン	さくら ともこ		読んではいけない	森永 卓郎
	りょこう	麻生 和子		人生を変えるモーニングメソッド	丸・エロッド
	ひみつのとっくん	工藤 純子		ひんやり、甘味	浅田 次郎
	キッチンカーです	オムラ トモ		ぼくは刑事です	小野寺史宜
	科学おもしろクイズ図鑑	Gakken		力をぬいて	銀色 夏生
一般図書	ユーモアカ	齋藤 孝		無放流逃亡剣	藤井 邦夫
	なぜあなたはお金持ちになれないのか	中島 輝		忘れえぬ	小杉 健治
	由紀子スタイル	柏木由紀子		乱歩と千畝	青柳 碧人
	噂を売る男	梶 よう子		るるぶ山形26	JTB

災害時（非日常）の食品備蓄ポイント（令和7年度 食生活改善推進員 地区伝達活動資料より）

- 1 量・・・最低3日分 できれば1週間分
- 2 内容・・・備蓄食品は「主食」「主菜」「副菜」等を組み合わせて備える
- 3 『ローリングストック』・・・ローリングストックとは、買い置きしている食品を使用したら、その分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法

主 食	エネルギー源になるもの	米 類	お米 パックご飯 餅
		パ ン	パンの缶詰 乾パン
		乾 麺	素麺 うどん そば インスタント麺
主 菜	たんぱく質の確保	肉 魚 豆	焼き鳥 さば缶 大豆煮豆 缶詰類
		レトルト食品	牛丼 カレー スパゲッティ
		乾 物	高野豆腐 大豆
副 菜	ビタミン・ミネラル・食物繊維 の供給源	野菜類	日持ちする野菜(南瓜 玉ねぎ ごぼう 人参等)
		缶 詰	トマト コーン フルーツ類
		ジュース	野菜ジュース 果実ジュース
		乾 物	ワカメ 切干大根 ヒジキ 椎茸
その他		水 スキムミルク 粉チーズ 調味料 菓子類等	