



5
2026年
No.104

長崎市
柳田町
45-3
095-
878-
8809

風薫る5月どこへ出かけましょう

新緑のにおいが風によって薫ってくる。そんなさわやかな5月の到来です。今年のゴールデンウィークは5連休の方も多いのでは。さあどこに出かけましょう。想像するだけで楽しくなります。人が多いので外出はねえとお考えの方は、祝日もオープンな土井首地区ふれあいセンターにお出かけください。たくさんの図書が待ってます。空いてれば卓球もできますよ。

DoifureレコードコンサートVol.11
「巨人マイルス登場」
令和8年5月30日(土) 19:00-20:30
マイルス・デイビスの偉業に迫ります

募集中の講座

6月 9日(火)
9:30~12:30

山口 裕子先生の
リッチなパン作り教室1



先生の使用される粉もバターもとても品質の良いもの。だから最高に美味しいパンができるんです。ぜひご賞味を。600円

6月 25日(木)
9:30~13:00

食改さんの
郷土料理教室



昨年は梅が枝餅やお饅頭の和スイーツを習いました。今年は中華おこわに寒ざらしとこれまた愉しみなメニューです。500円

利用料金の改定について

長崎市の施設等の利用料金が値上げされました。ご負担をおかけします。第1研修室は鏡側を(A)狭い部屋、窓側を(B)広い部屋で別々に利用可能。それぞれ利用料金が異なりますのでよろしくお願ひします。空調・コンセント使用料込みの値段です。ガス代・コピー代は別となります。

研修室名	令和8年4月1日申請分から 1時間当たり	
第1研修室	全 面	1,040円
	(A) 狭い部屋	460円
	(B) 広い部屋	730円
第2・3研修室：310円 調理室：580円		

今月の講座

5月 12日(火)
9:30~12:30

山口 裕子先生の
リッチなパン作り教室2



5月 27日(水)
13:00~15:00

野口 信貴先生の
らくらく健康ストレッチ



わが友わが家族、わんこ



5月13日は「愛犬の日」これにちなんで、今期の展示図書は「わんこ」関係の本を集めてみました。私の友人にも愛犬家が多く、彼らの言によれば、もはやわんこは我が家の大切な家族とのこと。愛犬との悲しい別れを幾度も乗り越えて、何代も犬を飼いつづけています。彼にとってはわんこはかけがえのない友でもあるのでしょうか。

DOIFURE文庫雑誌新刊案内



- ・ハルメク/50代からの充実生活
- ・暮らしの手帳/歴史ある生活総合誌
- ・本の雑誌/エンタメ中心の高熱量の書評

DOIFURE文庫5月新刊案内

- ・おきざりにした悲しみは/原田 宗典
- ・もしもキッチンに立てたら /はらだまさこ
- ・プロジェクトハイルメアリー/Aウィアー
- ・六月の満月/一雫ライオン



3月18日「美文字レッスン」



＜猪野先生の概論を聞いたらあとは＞



＜お手本をもとに、ひたすら黙々と文字と向き合い＞



＜自分と向き合うことで文字が磨かれていきます＞

令和8年度認定学習グループ紹介

令和8年度 土井首地区ふれあいセンター 学習グループ
 (入会や見学をご希望の方は事務室までお取次ぎいたします) R8.4月1

グループ名	学習内容	人数	曜日・時間
1 太極拳すみれ会	太極拳	5	毎週 木曜日 9:30~11:30
2 あすかⅡ	卓球	22	毎週 金曜日 9:30~11:30
3 一葉会	絵手紙	15	第1・3 土曜日 10:00~12:00
4 長崎吟道会	詩吟	11	毎週 土曜日 12:30~15:30
5 ぶりん	パッチワーク	10	第2・4 水曜日 9:30~11:30
6 卓球愛好会	卓球	6	毎週 水曜日 10:00~12:00
7 太極拳あじさい会	太極拳	14	毎週 水曜日 12:45~14:45
8 英会話サーティ	英会話レッスン	24	毎週 木曜日 10:00~12:00 毎週 火・金曜日 19:00~21:00
9 親躰会	民躰	9	毎週 火曜日 13:00~15:00
10 e-エクササイズ	健康体操	7	毎週 日曜日 9:30~11:30
11 スイートビー	フォークダンス	8	毎週 火曜日 10:00~12:00
12 マーラマ・マウ・エ・ナー・ファ・クワイ	フラダンス	15	第1・3 木曜日 13:00~15:00 第1・3 日曜日 13:00~16:00
13 卓球友好クラブ	卓球	6	毎週 木曜日 19:00~21:00
14 ソーマ	卓球	11	毎週 土曜日 13:00~15:00
15 健康麻雀クラブ	麻雀	9	毎週 木曜日 13:00~17:00
16 いきいき体操会	健康体操	15	第1・3 火曜日 13:00~15:00
17 南部卓親会	卓球	7	第1・3 土曜日 9:30~11:30
18 D T C	卓球	9	毎週 水・金曜日 19:00~21:00
19 昭和歌謡ゆうこう	昭和歌謡の合唱	19	第2 木曜日 12:30~15:30
20 Peach Bell	卓球	7	毎週 火曜日 19:00~21:00

新着図書のご紹介



火曜から金曜までは夜間(19:00~20:45)も開いています。

一般図書	著者名	一般図書	著者名
エピクロスの処方箋	夏川 草介	常識を超えて結果をだす新庄剛志の名言	桑原 晃弥
山田太郎の話	水沢 秋生	頭のいい人は「短く」伝える	樋口 裕一
原潜暗闘	安東 能明	危機の三十年	細谷 雄一
イン・ザ・メガチャーチ	朝井 リョウ	私とは何者か	柳田 敏洋
涯しない影に	赤川 次郎	児童図書	
私たちの世代は	瀬尾 まいこ	青龍中学校オカルト探偵部	神永 学
図解でわかる14歳から知る戦争と人類の1万年	インフォビジュアル	くろくんたちのすてきなおえかき	なかや みわ
体力低下を食い止める30秒習慣	吉原 潔	きゅうしょくのじかん	加藤 休三

夏川 草介/エピクロスの処方箋

2024年本屋大賞第四位 & 京都本大賞受賞、映画化決定の感動作『スピノザの診察室』続編です。「君はここまで来るために、何人の患者を死なせてきた？」思想する医師・雄町哲郎は今日も京都の街をゆく。大人気、哲学エンタメシリーズ待望の第二弾



吉原 潔/体力低下を食い止める30秒習慣

体力をつくる「3つの力」それは筋力、持久力、回復力。年齢とともに衰えるこれらの力を30秒で取り戻す方法を伝授。整形外科医であり、フィットネストレーナー、また自らもボディコンテスト出場、受賞歴多数の著者が提唱する、楽にできて効果的、ケガをしない運動の数々を紹介しします。



【毎週(月曜)休館日】

5月は、4日・11日・18日・25日です。祝日は開いています。