

# 令和8年9月号（第101号） 小ヶ倉ふれセンだより

小ヶ倉地区ふれあいセンター 8月22日発行

長崎市小ヶ倉町2丁目21-2  
TEL 878-3796 / FAX 878-3823  
E-mail: kogakurak@cncm.ne.jp  
《休所日：月曜日》

## ★ ふれあいセンター主催講座、その他行事予定（9月～11月）

| 開催日                       | 行 事                                                                                                                                                                             | 備 考                                                                                                 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9月 8日(火)                  | センター講座<br>「バランスの良い食事(減塩)」                                                                                                                                                       | 受付終了しました                                                                                            |
| 9月10日(木)                  | センター講座<br>「らくらくストレッチ」④                                                                                                                                                          | 令和8年度実施分(全10回) 受付終了                                                                                 |
| 9月24日(木)                  | センター講座<br>「みそづくり講座」                                                                                                                                                             | 時間：13:30～15:30 / 会場：第1研修室(2F)<br>講師：川添酢造(有)                                                         |
| (募集中)<br>9/9(水)まで<br>定員残少 | 材料費<br>麦みそ： 2.5kgセット 2,600円 / 5 kgセット 4,300円<br>合わせみそ： 2.5kgセット 3,100円 / 5 kgセット 5,200円<br>米みそ： 2.5kgセット 3,500円 / 5 kgセット 6,000円<br>※チャック付仕込み袋(必要な方のみ) 2.5kg用 200円 / 5 kg用 300円 |                                                                                                     |
| 10月 8日(木)                 | センター講座<br>「らくらくストレッチ」⑤                                                                                                                                                          | 令和8年度実施分(全10回) 受付終了                                                                                 |
| 10月20日(火)                 | センター講座<br>「大人のおいしいパンづくり」②                                                                                                                                                       | 時間：10:00～12:30 / 会場：調理室(2F)<br>定員：12名 / 受講料(材料費)：1,000円<br>内容：2種類のパンを作製予定<br>講師：山口亜希子 先生            |
| 11月12日(木)                 | センター講座<br>「らくらくストレッチ」⑥                                                                                                                                                          | 令和8年度実施分(全10回) 受付終了                                                                                 |
| 11月26日(木)                 | センター講座<br>「NOCE クラシック講座」<br>時間：14:00～〈約1時間〉<br>会場：第1研修室(2F)<br>定員：50名程度 / 受講料：無料<br>講師：長崎OMURA室内合奏団                                                                             | <br>(R7クラシック講座) |

※センター講座の申込やお問合せは事務室までご連絡ください。申込はお早めに！

## ★ 12月以降のセンター講座等の予定

| 開催日        | 行 事            |
|------------|----------------|
| 12月 6日(日)  | 令和8年度「ふれセンまつり」 |
| 12月12日(土)  | 「シュトーレンづくり」    |
| 12月27日(日)  | 「門松づくり」        |
| R9年2月7日(日) | 「おもちゃ病院」       |



(R7 ふれあいセンターまつり)

## ★ ふれあいセンター主催講座 実施報告

7/9 「らくらくストレッチ」③ 参加者 44人



主に高齢者の方が参加されています。  
身体が軽くなり元気になったと感想がありました。

7/22 「生涯骨太クッキング」 参加者 12人



食改さんの指導で、「鮭のラビゴットソースかけ」ほか  
三品をつくり、美味しく出来上がりました。

7/24 夏休み「絵画教室」①・② 参加者 18人



皆さん集中して楽しく制作に取り組み、講師からいろいろ  
テクニクを教わって上手に描けていました。

8/1 夏休み「習字教室」 参加者 12人



それぞれの学年の課題に真剣に取り組み、丁寧な  
指導を受けながら、しっかりと完成させていました。

## ★ 新着図書のご案内（こがくらふれセン文庫 寄贈本）

|      | 書名                      | 著者名    | 書名           | 著者名      |
|------|-------------------------|--------|--------------|----------|
| 一般図書 | 軍師 直江兼統                 | 坂口安吾ほか | 刀伊入寇 藤原隆家の闘い | 葉室 麟     |
|      | 落日の宴 勘定奉行川路聖謨           | 吉村 昭   | 絶望名人 カフカの人生論 | フランツ・カフカ |
|      | 深沢七郎 没後25年 ちょっと一服、冥途の道草 |        | ハプスブルク歴史物語   | 倉田 稔     |



## ☆ ふれあいセンター前の横断歩道での注意(交通安全)について

ふれあいセンター裏側駐車場前の信号機がある横断歩道において、赤信号に  
気がついていないと思われる車が速度を落とさずに進行し、あわてて歩行者が  
立ち止まるような危険な事象が時折生じています。

横断歩道を渡る際は、「信号が青だから大丈夫」と思わず、あらためて安全確認  
をお願いします。

また、車でセンターにお越しの場合、車道から駐車場に入場(または退場)される  
際は、歩行者に十分注意してください。ご協力をお願いします。

