



# 吾妻町ふるさと会館だより 10月号

令和5年10月15日 編集発行：雲仙市教育委員会吾妻駐在(Tel：38-3108)

## 基礎から学ぶパッチワーク教室(中級編)

【日時】10/28, 11/4, 11, 25  
【土曜日・全4回】午前9:30~11:30

【場所】ふるさと会館 研修室3

【講師】立山 千代美 氏

【参加費】2,500円(材料代)

【定員】12名

【持参品】はさみ、待ち針20本、しつけ糸、  
筆記用具、定規、パッチワークボード  
(持っている方のみ)

【申込期間】10月10日(火)~25日(水)



## おさかなを使ったカンタン料理教室

【内容】子育て、孫育て中の方を対象に、子どもが  
喜ぶ簡単魚料理の作り方を伝授します。

【日時】11/5(日) 午前10:00~午後1時

【場所】ふるさと会館 調理実習室

【講師】雲仙市食生活改善推進員

連絡協議会のみなさん

【参加費】700円(材料代)

【定員】12名

【持参品】エプロン、三角巾、米1合、マスク

【申込期間】10月10日(火)~25日(水)

詳しくは、広報うんぜん10月号や雲仙市ホームページをご覧ください。

## 2023 秋の読書週間

『私のペースでしおりは進む』

## ふるさと会館図書室

スタンプラリー 10/27(金)  
~11/30(木)まで

本1冊につき、スタンプ1個。  
10個集めて、プレゼントをもらおう!



子どもから大人まで、  
どなたでも参加できます。



## 第3回吾妻町高齢者教室

## 健康寿命を延ばそう! ~簡単な体操と食事編~

【内容】毎日の健康に役立つ運動と栄養のお話し

【日時】10月26日(木)

午前10:00~11:30

【場所】ふるさと会館 多目的ホール

【講師】雲仙市役所 健康づくり課職員

【持参品】水分補給用のお茶など

【申込】10/2(月)~10/25日(水)



## 大人みんなで、 子どものこころを育てましょう。

子どもたちの健やかな心を育てるため  
に、県民運動である『ココロねっこ運動』  
を推進し、大人のあり方を見直しみんな  
で子どものこころを育てましょう。



10月20日(金)	10月26日(木)	11月8日(水)	11月14日(火)
大塚小学校 12:55~13:35	鶴田小学校 12:55~13:35	川床小学校 13:15~13:55	鶴田小学校 12:55~14:35
和光幼稚園 13:45~14:05	大福寺保育園 13:40~14:00	うせん辻幼稚園 14:00~14:15	
	吾妻体育館 14:10~14:20	養護老人ホーム 吾妻荘 14:20~14:40	
	多機能型事業所 ななつの風 15:30~16:20		



# 吾妻図書館だより



## 新刊案内

【開室時間】 10:00~18:00

【貸出】 本…1人10冊 2週間 ビデオ・DVD・CD…1人3本 1週間



- 『あなたが誰かを殺した(加賀恭一郎シリーズ)』 東野 圭吾/著 (推理・ミステリー)
- 『いまこそガーシュウィン』 中山 七里/著 (推理・ミステリー)
- 『ロング・ロード 探偵・須賀大河』 堂場 瞬一/著 (推理・ミステリー)
- 『でいすべる』 今村 昌弘/著 (推理・ミステリー)
- 『777 (トリプルセブン)』 伊坂 幸太郎/著 (推理・ミステリー)
- 『隣人を疑うなかれ』 織守 きょうや/著 (推理・ミステリー)
- 『ラザロの迷宮』 神永 学/著 (推理・ミステリー)
- 『からさんの家 伽羅の章』 小路 幸也/著 (日本の小説)
- 『存在のすべてを』 塩田 武士/著 (日本の小説)
- 『未来地図』 小手鞠 るい/著 (日本の小説)
- 『リカバリー・カバヒコ』 青山 美智子/著 (日本の小説)
- 『大きな字でわかりやすいLINE 入門』 岩間 麻帆/著 (インターネット)
- 『藤井聡太がやさしく教える将棋の手筋』 藤井 聡太/監修 (室内ゲーム)
- 『一度読んだら絶対に忘れない英単語の教科書』 牧野 智一/著 (英語)
- 『失くした「言葉」を取り戻すまで -脳梗塞で左の1/4が壊れた私-』 清水 ちなみ/著 (手記・ルポルタージュ)
- 『認知症大全-151人の名医・介護プロが教える-』 斉藤 直子/著 (医学(一般))
- 『無自覚筋を刺激し、体を整える秒で効く魔法ストレッチ』 大山裕也/著 (医学(一般))
- 『「食べてはいけない」「食べてもいい」添加物』 渡辺 雄二/著 (医学(一般))

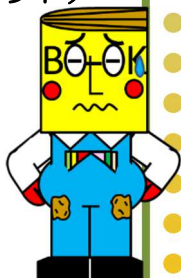


## おすすめの一冊

ズルい腹筋 1日1分!座ったままでOK!

星野 光一/著 (美容・ダイエット)

1日たった1分だけ。イスに座ったままでできる。「姿勢がよくなる」「背中がスッキリする」「体力がつく」超カンタン腹筋運動を紹介する。効果が増す食事法も掲載。動画を視聴できるQRコード付き。



『めざせ!美ボディ』  
コーナー開設中!

## おはなし会のお知らせ

毎月、「おはなしの会くれよん」によるおはなし会が開催されています。

絵本やパネルシアターなど楽しいおはなしが満載です。どなたでもどうぞ!

10月28日(土)午後2時~2時30分

吾妻町ふるさと会館 1階和室

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

子どもたちと触れ合いながら、一緒に読み語りなどを行ってくださる方を募集しています。

代表:前田美恵子 (Tel:0957-38-6621)

こころをつなぐ 明日をつなぐ 家族の真ん中に 家読-うちどく-

家読(うちどく)とは、家族みんなが顔をそろえ読書を通じて家族のきずなや読書習慣を深めていく活動です。まずは、一冊の絵本から。図書館・図書室も応援しています。

