

市民講座UNZEN

かいみんじゅつ



快眠術

～意外と知らない上手な眠り～



快眠は最高の健康！ぐっすり眠ると体も心も若返り、病気予防にもつながります。
睡眠の質を高めるためのヒントを眠りのプロがご紹介します。

3月27日(木)

午後1時30分～2時30分

★会場：小浜体育館 会議室

★定員：先着15名

★持参品：筆記用具

★対象：一般・シニア 興味がある方どなたでも！

★申込期間：受付中～3月26日(水)



お申込み・お問合せは、教育委員会 小浜駐在 ☎ 74-5501まで！



IHクッキング

今年度の市民講座もたくさんの方に
ご参加いただきました！
来年度もおたのしみに♪



青空コンサート



スイートポテトを
つくろう！



着物リメイク



溶岩ドームを
食べちゃおう♪



なつかしい青春のうた

自治公民館連絡協議会小浜支部 研修レポート

2月14日(金)自公連小浜支部は、長崎市へ視察研修に行ってきました。14名が参加しました。
式見町の下浜自治会との交流会や、長崎市防災体験ひろばでの防災体験を行いました。



〈式見町下浜自治会集会所の
みなさんとの交歓〉



〈小浜平松公民館中村館長の話〉



〈長崎市消防局 防災体験ひろば
大規模災害の記録をビデオ視聴、
煙避難訓練、暴風体験など〉



3月小浜図書室だより

開館時間
午前10時～午後6時



電話やHPからも
ご予約どうぞ。



<https://library-unzen.jp>
小浜図書室
0957-74-3810

新着情報

一般書

※（ ）内は分類記号です。

- 声に出せずに叫んでる／朝霧咲 著 (913.6)
- 月収／原田ひ香 著 (913.6)
- 星の教室／高田郁 著 (913.6)
- お勝手のあん Ⅱ 迷うところ／柴田よしき 著 (913.6)
- バベル 上・下／R.F.クァン 著，古沢嘉通 訳 (933.7)
- もしもペットと話せたら／ペズル 文 (645.9)

児童書

- もういっかい！／ブリッタ・テッケントラップ 作・絵 (E)
- だいぶつさまかぜをひく／荻田澄子 ぶん，中川学 絵 (E)
- ハイキュー!!／古舘春一 原作・絵，五十嵐美怜 著 (913)

おはなしの じかん



3月15日(土)
10:30～11:00

0歳～5歳児を対象
にしたおはなし会
です。申し込み不
要、参加無料です。

雑誌リサイクル【3/20～】

保管期間が過ぎた雑誌を無料譲渡します。

ひとり1日5冊までです。雑誌がなくなり次第終了します。

＜リサイクル予定の雑誌＞

ダヴィンチ、MONOQLO、Tarzan、天然生活、暮らしの手帖、ESSE、
うかたま、素敵なあの人、ゆうゆう、ジュニアエラ など。

おねがい

進学・就職など異動の時期になります。お引越しの際は、借りた
ままの本がないか確認をお願いします。

住所変更等がある方は、お近くの図書館・図書室で利用者カード
の変更手続きをお願いします。

こころをつなぐ明日をつなぐ 家族の真ん中に 家読

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。

移動図書運行表

下記場所は、利用
者カードをお持ち
の方はだれでも利
用できます。

4月 日(木)
15:20～15:40
旧小浜町文化館

5月 日(木)
15:20～15:40
やまびこ会館

図書館・図書室で
借りた本も返却で
きます。どうぞご
利用ください。

※移動図書に関す
るお問い合わせは、
雲仙市図書館
(0957-78-3977)
までお願いします。