

2024
(令和6年度)

こながい 公民館だより 8月号

◆講座などの報告（6・7月開催分）◆



【一般講座】

アロマオイルを 使っていつまでも 元気に

6月24日（月）、文化
ホール会議室で、アロマオ
イルを使った健康管理の講
座が行われました。

アロマオイルには様々な
効果があり、香りが脳に作
用して集中力や記憶力の向
上に役に立つことが説明さ
れ、マッサージ、吸入、ア
ロマバスなどの様々な使用
方法が紹介されました。
参加者は実際に匂いをか
いたり、マッサージを体験
したりしました。



【高齢者講座】

長寿の秘訣は 腸の健康から

7月9日（火）、文化ホール集
室で「腸活で長寿」のタイトルのも
とシルバー大学が開催されました。

講師の先生から健康的な排便習慣
と腸内環境の重要性と良い排便を促
す食生活と運動、腸内細菌のバラ
ンスを整える方法などのお話がありま
した。また、腸内環境を改善するた
めの乳酸菌飲料の作り方と試飲、腹
筋運動などの腸トレ体操の指導が行
われました。講座の最後には健康的
な排便習慣を身につけるための具体
的なチェック項目が示されました。

◆公民館講座のお知らせ◆

【家庭教育講座】

夏の星空さんぽ

日時：8月9日（金）
19時～21時

場所：小長井文化ホール

内容：夏の星座と天の川、月の
クレーターの観測

対象：どなたでも（夜間のため
小学生は保護者同伴）

申込等：8月8日までに電話
（34-2201）にて

その他：受講料無料
雨天中止



青少年健全育成会総会

6月25日（水）、文化ホールで
小長井町青少年健全育成会総会が開
催されました。令和5年度の事業報
告、収支決算報告、会則の改正、役
員改選、令和6年度の事業計画・予
算案について承認がなされました。

また、総会に先立ち、長崎県メ
ディア安全指導員の山本博美先生か
ら「オンライン時代の子どもとメ
ディア」と題して講話をいただき
ました。

【青少年講座】

夏休み 木工教室

日時：8月24日（土）
9時～12時

場所：小長井文化ホール

内容：小物入れにもなるかわいい
木製の貯金箱を作ります。
木の工作の楽しさを感じて
ください。

対象：小学生・中学生
申込等：8月16日までに電話
（34-2201）にて

その他：材料代として、500
円の負担あり。
小学校3年生以下は
保護者同伴



【高齢者講座】

シルバー大学 夏のコンサート♪

日時：8月20日（火）
10時～11時30分

場所：小長井文化ホール

内容：音楽鑑賞
（警察音楽隊カラーガード隊、
飯盛中学校音楽部）

対象：65歳以上の方
申込等：当日参加可



新刊情報

2024.8月新着

<CD>

- 『P album』 KinKi Kids／歌
- 『SINGLE CONNECTION&AGR』 THE ALFEE／演奏
- 『MOMOE DISCO&SOUL』 山口 百恵／歌

<DVD>

- 『ONE PIECE FILM RED』
谷口 悟朗／監督 尾田 栄一郎／原作
- 『きらきらシャンシャンおほしさま★
げんきげんきノantan』
香川 豊／監督 キyono サチコ／原作
- 『マイ・エレメント』
PETER SOHN／監督
ウォルト・ディズニー・ジャパン

小長井図書館だより

図書館の夏休みイベント

本を借りて

ガチャをまわそう!
夏休み中に本を5冊借りた人は
ガチャをまわして、かわいい
プレゼントがもらえるよ!

保冷剤で

芳香剤をつくろう!
絵本の読み語りのあと、あまった
保冷剤を使って虫よけにもなる
芳香剤をつくります。

小学生作品展

小長井町内の小学1・2年生の
作品を展示します。
元気あふれる作品を見に来て
ください!

期間：7月20日(土)～8月31日(土) 日時：8月10日(土) 14時～16時
対象：本を借りた人全員

場所：小長井文化ホール研修室
対象：幼児～小学生
費用：無料
定員：20名
カウンターまたは電話で申し込み 電話34-2972



令和5年8月 小長井地域スケジュール

日	曜	内容	備考	日	曜	内容	備考
1	木		燃やすごみA地区	16	金		燃やすごみB地区
2	金		燃やすごみB地区	17	土		
3	土			18	日		
4	日			19	月	図書館休館日	燃やすごみA地区
5	月	夏休み科学教室「手作り望遠鏡づくり」9:30～11:30 図書館休館日	燃やすごみA地区 文化ホール	20	火	高齢者講座「シルバー大学・夏のコンサート」10:00～11:00	文化ホール 燃やすごみB地区
6	火	夏休み科学教室「手作り望遠鏡づくり」9:30～11:30 保育園こども園連携講座「歌と遊びのコンサート」10:00～11:00 夏休みこども陶芸教室14:00～16:00	文化ホール 燃やすごみB地区 	21	水	保育園こども園連携「歌と遊びのコンサート」10:00～11:30	文化ホール 燃えないゴミ①
7	水		燃えないゴミ①	22	木		燃やすごみA地区
8	木	人権相談9:00～12:00	文化ホール 燃やすごみA地区	23	金		燃やすごみB地区
9	金	行政相談 9:00～12:00 夏の星空さんぽ 19:00～21:00	小長井支所相談室 燃やすごみB地区	24	土	夏休み木工教室9:00～12:00	文化ホール
10	土	おはなし会14:00	文化ホール図書館	25	日		
11	日	山の日 		26	月	図書館休館日	燃やすごみA地区
12	月	振替休日 図書館休館日		27	火		燃やすごみB地区
13	火		燃やすごみB地区 燃やすごみA地区	28	水		燃えないゴミ②
14	水		燃えないゴミ②	29	木		燃やすごみA地区
15	木	図書館休館日	燃やすごみA地区	30	金		燃やすごみB地区
				31	土		

※資源物ストックハウスの開放

小長井支所・長里グラウンド：毎日9:00～17:00 (1/1～1/3を除く)

※燃えないゴミ種別と地区名

①空き缶・空き瓶・金属・有害ごみ・瓦・陶磁器、②ペットボトル、③束ねるごみ・粗大ごみ
A地区：遠竹・井崎・小ヶ浦、B地区：長里・牧・新田原・田原

