

2026  
(令和8年度)

# こながい 公民館だより 4月号

## 味噌づくり&時短節約 料理講座

2月26日、新社会人や単身者にもおススメの料理講座を文化ホールで行いました。チョーコー醤油様のご協力も得て、素早く簡単な2kgの味噌づくりを行った後、時短キーマカレーの作り方を、さらにはイチゴ大福の作り方を学びました。講師の稲田先生の巧みな話術と指導で参加者は楽しく有意義なひと時を過ごしました。



## 長崎県産の食材で お寿司をつくりました 「おさかな講座」

2月17日、文化ホールでプロの料理人さんを講師に招き、初級編のお寿司の料理講座を行いました。講座では日本最長の海岸線と最多の豊富な魚種を誇る本県産の食材を使用し、魚の捌き方・おろし方、魚の保存方法、酢飯(シヤリ)の作り方を、そして寿司の握り方などを学びました。



## 公民館講座のお知らせ

### はじめてのヨガ講座

心と体をいたわるヨガ講座を開催します。リラクセスした雰囲気の中で、呼吸法やポーズを学び、心身のバランスを整えましょう。

日時：4月15日(水)、22日(水)の2回。午前10時から11時30分まで

※ 一日だけの参加も可

場所：小長井文化ホール

持ち物：ヨガマットまたはバスタオルかブランケット

この機会に、新しい仲間と共にヨガを楽しみ、健康的な生活を手に入れましょう。興味のある方は、ぜひ小長井公民館までお問い合わせください。心よりお待ちしております！



### シルバー大学

#### 受講者募集

毎年恒例の高齢者講座「シルバー大学」を今年度も開催します。

今年度は、5月12日(火)から12月までの8回開催予定です。高齢者の皆様の受講を願います。

日時：毎週第2火曜日 10時~11時30分

場所：小長井文化ホール  
内容：レクレーション、健康体操、音楽鑑賞など



### 公民館業務推進員

#### 退任について

3月末日を持ち、松下、中溝の両名の公民館業務推進員は任務満了により退任することになりました。2年間の短い期間でしたが、多くの皆様方のご協力をいただき、つつがなく職務を全うすることができました。

今後文化ホールが地域の皆様にとって大切な場所であり続けることを願っています。最後に、これまでのご支援に感謝申し上げます。ありがとうございます。

## 新刊情報

### 一般書

『言問ラプンディ』  
小野寺史宜／著

『DANGER』  
村山由佳／著

『ぬか漬けとアレンジ発酵料理』  
寺本りえ子／著

### 児童書

『すきまちゃんのすきなすきま』  
山本和子／さく

『わかったさんのマシユマロ』  
永井郁子／作絵 寺村輝夫／原案

『モノのかたち事典』  
クイズ法人カプリティオ／文

大崎メグミ／絵



## スペシャルおはなし会

絵本の読み語りのあと、レクレーションを楽しみます。

日時：4月25日(土) 14時～15時30分  
対象：幼児・小学生  
【未就学児は保護者同伴】

## 子ども読書週間イベント

4月23日(木)～なくなり次第終了

### ◎雑誌リサイクル

保存期限が過ぎた雑誌をお譲りします。

### ◎花の種のプレゼント

本を借りた方へ図書室で育てた花の種をプレゼントします。



## 令和8年4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	水		燃えないゴミ①	16	木	図書室休館日	燃やすごみA地区
2	木		燃やすごみA地区	17	金		燃やすごみB地区
3	金		燃やすごみB地区	18	土		
4	土			19	日		
5	日			20	月	図書室休館日	燃やすごみA地区
6	月	図書室休館日	燃やすごみA地区	21	火		燃やすごみB地区
7	火		燃やすごみB地区	22	水	10:00 ヨガ講座	文化ホール 燃えないゴミ②
8	水		燃えないゴミ③	23	木	雑誌リサイクル開始	小長井図書館 燃やすごみA地区
9	木	9:00人権相談	文化ホール 燃やすごみA地区	24	金		燃やすごみB地区
10	金	9:00行政相談	小長井支所相談室 燃やすごみB地区	25	土	14:00おはなし会	小長井図書館
11	土			26	日		
12	日			27	月	図書室休館日	燃やすごみA地区
13	月	図書室休館日	燃やすごみA地区	28	火		燃やすごみB地区
14	火		燃やすごみB地区	29	水	昭和の日 図書室休館日	
15	水	10:00 ヨガ講座	文化ホール 燃えないゴミ①	30	木		燃やすごみA地区

### ※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

