

中部地区 コミセンだより

令和 7 年 6 月号 (5 月 20 日発行)

【発行】中部地区コミュニティセンター

佐世保市光月町 6-17 ☎25-2360

E-mail: chuubucom@city.sasebo.lg.jp

校区名	男	女	計	世帯数
小佐世保	2,202	2,511	4,713	2,543
旧戸尾	1,340	1,657	2,997	1,828
旧光園	2,108	2,533	4,641	2,761
山 手	2,205	2,683	4,888	2,658
計	7,855	9,384	17,239	9,790
前月比増減	△20	△68	△88	15

主催講座のご案内

募集中!



6 月 12 日 (木) 10:00~11:30 (講座室)

お役立ちアロマ講座

○講 師：インターナショナルメディカルアロマスクール
IMAS アドバイザー 長野 早苗 さん
○材料費：1,000 円

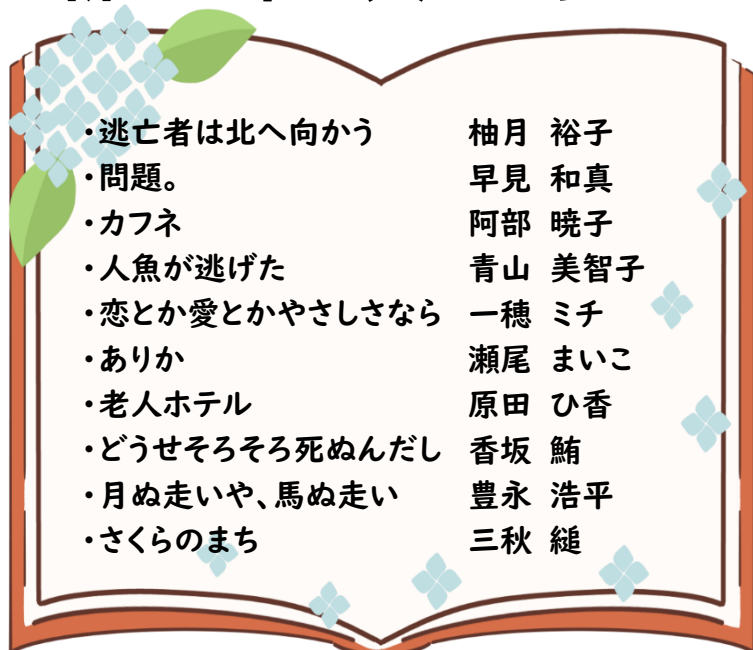


植物から抽出される精油 (エッセンシャルオイル) を使って季節のクラフトを作ります。

アロマの効果と生活への取り入れ方について詳しく学び、アロマの香りに癒されながら、これからの季節に重宝するようなアロマクラフト (制汗スプレー・リネンや空間用のルームスプレー・虫よけスプレーなど) を作りましょう。

※電話でお申込みいただくか、各講座案内の右上に表示している二次元コードからの申込みも可能です。

新しい本が入ります



中部地区コミュニティセンターでは、ロビーに図書コーナーを設けています。

本は 3 冊まで 2 週間 (新刊は 1 週間)、借りることができます。

梅雨の時期は、晴耕雨読という言葉があるように、家で読書をしながらゆっくりとした時間を過ごしませんか？

本の借り方

- ①借りたい本を事務所カウンターまで持ってくる。
 - ②カウンターに置いている利用票を記入。
 - ③返却期限が記載された貸出票と本を受け取る。
- ※返却期限内に返却をお願いします。

※ 図書コーナーのご利用可能時間は平日の 8:30~17:00 です

「健康ウォーキング」のお知らせ

健康ウォーキングとは、佐世保市運動普及推進協議会が主催し、各地区の運動普及推進員により、月 1 回、開催されているものです。5 月 7 日(水)の活動には、晴天の中、15 名の方々がウォーキングを楽しめました。その様子をご紹介します。

①新公園 9:30 集合～②須佐神社～③高梨～④八龍神社～⑤山祇～⑥新公園



準備運動



参加者の皆さん



八龍神社



中部地区では、毎月第 1 水曜日 9:30 新公園集合(8 月はお休み)で活動されております。
次回は、6 月 4 日(水) モデルコース「公園で自然満喫よりみちコース」(5.0Km) です。
事前の申込みは不要です。定員もありませんので、ご自由にご参加ください♪

※熱中症警戒アラート発令時は中止です。雨天などの悪天候時、雷注意報発表時も中止となる場合があります。
※飲み物とタオルは持参してください。

【問い合わせ先】佐世保市健康づくり課 TEL24-1111(5533, 5534)

主催講座報告

4/24(木)
「ポリ袋クッキング」



佐藤先生のご指導のもと、非常時・災害時に役立つポリ袋クッキングを実施しました。鍋にお湯を沸かし、ポリ袋に材料と調味料を合わせたものを入れていくと、数種類のおかずが一度に出来上がります。

また、調理器具は鍋だけのため、洗い物も少なく、エコな調理法に参加者の方々は大変驚かれていました。

当日は、焼きそば、蒸しじゃがいも、蒸し鶏、ごはん、ネギのナムル、ひじき煮、きな粉ボールなど、盛りだくさんのメニュー。参加者の方々にとって大満足の講座となりました。