



## 新事業 参加者募集

**野菜で元気!**   
**(秋の旬)** ミニランチ試食付き  
 10/26(水)9:30~11:30

**疲労回復 胃腸の調子を整える料理のポイント講座**



**講師：宮地 香子氏**  
 ・野菜ソムリエプロ  
 ・冷凍生活アドバイザー

・対象：シニア（60才～）・定員：16人  
 ・参加費：500円・持ち物：エプロン、三角巾  
 ・℞切：10/20まで・申込：窓口又は電話

**体力づくり健康体操**  
 第1回11/1(火)13:30~14:30（後期）

★日程★ 13:30~14:30全火曜10回  
 11/1・11/15・12/6・12/20・1/17  
 1/31・2/7・2/21・3/7・3/21

健康体操!! みんなでニコニコ  
 仲間づくり・生きがいくくり **転倒予防!**



**講師：新井 恵氏**  
 ・体力づくり指導協会高齢者  
 体力づくり支援士  
 ・チェアエクササイズインストラクター

・対象：シニア（60才～）・定員：16人  
 ・参加費：3,000円（全10回）  
 ・℞切：10/26まで・申込：窓口又は電話

**歴史に寄り添う  
 畠山重忠公の物語**  
 11/3(木・祝)  
 10時~11時30分 

「歴史に寄り添う畠山重忠公の物語」

・畠山重忠公とは、どんな人物か?  
 ・6代目宝井馬琴作・さきたま出版会刊「埼玉英傑伝」「畠山重忠公鶴ヶ峰の合戦」の語り。  
 ①序盤発端~畠山重保討ち死に。  
 ②鶴ヶ峰の合戦。  語り：秋山亭 忠之氏

・対象：どなたでも・定員：20人  
 ・参加費：300円・℞切：10/28まで  
 ・申込：窓口又は電話

**つるし雛を作ろう  
 ~和の伝統文化を楽しむ~**

第1回11/22（火）  
 9:30~11:30  
 (全火曜日6回)  
 11/22・12/6  
 12/13・1/17  
 1/31・2/7

 

ねずみやうさぎ、梅の花など  
 6種類のモチーフ作成。  
 初心者のもどうぞお待ちしております。

・対象：成人・定員：15人  
 ・参加費：2,800円（全6回・材料費含む）  
 ・℞切：11/17まで・申込：窓口又は電話

**新サークル  
 メンバー  
 募集** 

**俳句入門塾 あじさいの会**

はじめての方でも大丈夫！ 次回10/28（金） 毎月第4金曜日  
 たのしい俳句作り。 ●13:00~16:00●参加費：1,000円  
 みんなで頭を使って 問い合わせは中屋敷地区センターまで  
 健康脳トレにチャレンジ！



Trick or Treat!

Halloween どなたでもどうぞ～  
期間10/1 (土) ~10/31 (月)

Event 1

かぼちゃの重さは  
何グラム??



Event 2

「トリックオア  
トリート」と伝えると  
参加賞がもらえるよ



Special Event  
かぼちゃの重さを  
当てよう!

2階受付に声をかけてください。  
誰でも参加できちゃいますよ。

※なくなり次第終了。詳細は地区センターまで。

### 子育て新事業 参加者募集

## 一緒にいいな



講師：加藤 美咲氏

- ・スポーツリズムトレーニング  
インストラクター
- ・器械体操指導員
- ・健康運動指導士 他

日程 (全9回)

11/7・11/21・12/5・12/19・  
1/16・2/6・2/20・3/6・3/20

対象	定員	時間
①2歳～3歳の子と保護者	6組	15:00～15:50
②4歳～5歳の子と保護者	10組	16:00～16:50

・参加費：3,600円 (1組2人) ・お切：11/1 ・申込：窓口又は電話

### はじめての一っぽ☆ 子育て広場

#### アロマスプレーを作ろう

テーマリラックス効果  
自分だけの香りづくりチャレンジ

10/24 (月) お切：10/23

- ・時間：10:30～11:30
- ・参加費：100円 (お子さんとの参加もちろん可)

・対象：未就園児と保護者、9組 ・申込：窓口又は電話

### すきっぷす♪親子で おはなしいっぱい

11/2 (水) お切：11/1  
10:30～11:00

絵本、手遊び、楽器演奏で  
一緒に歌いましょう

参加  
無料

おたのしみ

## アンパンマンの絵本

新しく  
しました!

アンパンマンとだんだん  
アンパンマンとみえないまん  
アンパンマンとカレンのもり

アンパンマンともぐりん  
アンパンマンとつみきのしろ  
アンパンマンをさがせ! ミニ(1)



本FESTIVAL 期間10/24 (月) ~11/30 (水)

# 読書フェスタ

プレミアム図書カード



## Event 1

図書カードを作ろう！  
今だけ限定★  
プレミアム図書カード

## Event 2

記念品がもらえる！  
本をたくさん読んで  
スタンプを集めよう

図書カード発行・登録について

- ★住所の確認できるものをお持ち下さい。
- ★プレミアム図書カード発行は無料です。再発行は有料ですが、フェスタ期間中に限り一人1回だけ無料でお作りできます。現在使用している図書カードを持参された方に限ります。
- ★フェスタ期間中は貸出し冊数は**6冊**まで可能です。(新着本は2冊まで)

## Event 3

この子の名前  
募集しています



中屋敷地区センター  
キャラクター

中屋敷地区センターのキャラクターが誕生します。瀬谷区の鳥「オナガ」と海軍道路の「桜の木」をモチーフにしました。そこで、地域の皆さまから名前を募集します。2階地区センター受付に用紙が用意してありますのでそちらに記入してください。たくさんのご応募お待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。

## ビブリオバトル (交流会) と本の帯を書く

10/27 (木) 10:00~11:30

本好き集まれ～



内容

- ・ビブリオバトルとは…
- ・読んでみたい本はどれ！
- ・あなたの好きな本を教えてください。
- ・本の帯づくり。

ファシリテーター  
あおばビブリオバトル

- ・対象：成人・定員：15人
- ・参加費：100円
- ・〆切：10/21まで・申込：窓口又は電話

## 朗読の扉 語りを楽しむINロビー

11/5 (土) 13:30~14:30

朗読作品 読書の秋始めのまじよ

いちょうの実 …… 宮沢 賢治 著

小ぬか雨 …… 藤沢 周平 著

お母ちゃんの口紅 …… 森 浩美 著

朗読者 堀 眞規子氏

- ・横浜朗読グループ「和楽部」に所属
- ・元NHKアナウンサー加瀬次男氏に師事

- ・対象：成人・定員：50人
- ・〆切：10/30まで
- ・申込：窓口又は電話



# 10月新着本案内

10/24～  
読書フェスタが  
スタート!!

行楽の秋  
旅へ出掛けよう♪



## 日本を巡る 小説の旅

日本各地が舞台になっている小説が集まりました。

弁当屋さんのおもてなし しあわせ宅配篇 喜多 みどり(著)

ゴールデンランバー 伊坂 幸太郎(著) 虹の岬の喫茶店 森沢 明夫(著)

四畳半タイムマシンブルース 森見 登美彦(著) いのちの停車場 南 杏子(著)

こちらあみ子 今村 夏子(著) お父さんはユーチューバー 浜口 倫太郎(著)

その他に京都・全国の絶景・ホテルのガイドブック等が入荷します!!

芸術の秋

感性をみがこう♪

リボルバー 原田 マハ(著) 眩(くらら) 朝井 まかて(著)

目の見えない白鳥さんとアートを見にいく 川内 有緒(著)

最後のダ・ヴィンチの真実 510億円の「傑作」に群がった欲望 ベン・ルイス(著)

マカン・マラン 二十三時の夜食カフェ 古内 一絵(著)

ヴァン・ショーをあなたに 近藤 史恵(著)

日本のいいもの おいしいもの ケイリン・フォールズ(著)

免疫力をととのえる薬膳酵素ごはん 内山 葉子(著)

運動をしなくても血糖値がみるみる下がる食べ方大全 山田 悟(著)

新しい腸の教科書 江田 証(著)

食欲の秋  
季節を味わおう♪

1巻マンガ特集  
話題の漫画の1巻がズラリ♪

ゆるキャン△ 1 あfろ(著)

ウマ娘 シンデレラグレイ 1 Cygames(原作)、久住 太陽(漫画)

古見さんは、コミュ症です。 1 オダトモヒト(著)

ブルーロック 1 金城 宗幸(原作)、ノ村 優介(作画)

リアル 1 井上 雄彦(著) ミステリと言う勿れ 1 田村 由美(著)

お弁当や総菜パン、ハンドメイド雑貨の販売で、中屋敷地区センターに来てくれます。

いぶきの風さん

10/4・10/18  
(各火曜日) 11:45～12:30



ぱんの木さん

10/5・10/12・10/26  
(各水曜日) 11:30～12:15



※なくなり次第終了となります。

横浜市中屋敷地区センター

〒246-0004 横浜市瀬谷区中屋敷2-18-6 TEL 045-304-3100 Fax 045-304-3110 次回休館日 10月11日(火)