

茂木地区ふれあいセンター



令和4年6月号 もぎふれセン情報便

長崎市茂木町 75 番地 10 (茂木合同庁舎2階)
☎ 095-836-0200 FAX 095-836-0223
メール mogik@ngs1.cncm.ne.jp

浜の町から車で約20分
駐車場は20台のスペースがあります。
(地域センターと共用)

茂木ふれセン開所1周年 & 旧茂木町長崎市編入60周年記念

★ふれあいミニコンサート

茂木地区ふれあいセンターは、昨年4月に開所して1周年を迎えました。また、昭和37年に旧茂木町が長崎市に編入して60周年となったことから、記念のふれあいミニコンサートを開催いたします。出演される皆さんは、茂木に住んでいる方が中心です。いろんなジャンルの演奏やダンスなどをお届けします。ぜひ、お越しください！

◆日時 **6月18日(土)** 開場13:00 開演13:30
終演15:30 (予定) 入場無料

◆場所 第1研修室(旧講堂)

◆出演(予定)

- サクスの演奏 (山口管美さん)
- 箏(こと)の演奏 (お箏の会ひびき)
- ケーナの演奏 (山崎好則さん)
- フラダンス (カйнаニ・アロハ・モギ) …など



葉(しおり)プレゼント!
ご自由にお持ち帰りください。

図書室にお越しのお客様へ
ご希望の方に手作り葉をプレゼントしています。

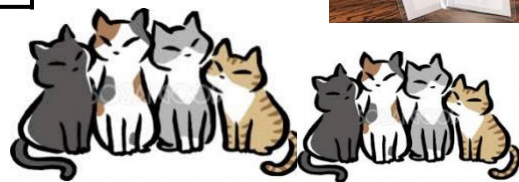
表は自己啓発や人生訓の本から名言などを選んで載せています。
裏にはふれあいセンター近くで採れた草花を押し花にしたものです。



★茂木猫さるくを開催します!

茂木コミュニティ連絡協議会では、猫による近隣トラブルをなくし、住みやすい地域にするために茂木校区連合自治会と連携して野良猫(飼い主のいない猫)を減らす活動に取り組んでいます。

今回は茂木地区ふれあいセンターと共同で「茂木猫さるく」を開催いたします。茂木地区ふれあいセンターをスタートして町をぶらぶら歩いて茂木の猫たちを見て回ります。この猫さるくを通じて、多くの方に地域猫活動への理解を深めていただければ幸いです。



- ◆日時 **6月26日(日)**
10:00~12:00
- ◆集合 茂木地区ふれあいセンター
- ◆コースエリア 茂木町
- ◆定員 20人
- ◆参加料 無料
- ◆申込先 茂木区ふれあいセンターまで

ふれセン情報をご覧ください!

Instagram(インスタグラム)や Twitter(ツイッター)での
情報発信を行なっています

QRコードを読み取ってフォローをお願いします。

Instagram
(インスタグラム)



Twitter
(ツイッター)



※発熱や体調不良の方はご遠慮ください。マスク着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染状況によって、変更になる場合がありますのでご了承ください。

★女性のための骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋(膣周りの筋肉)に効くヨガのポーズを教わりながらトレーニングします。若い方からご高齢の方を対象にした講座です。日々の生活にトレーニングを取り入れることで体の不調を改善し、健康増進させ日常生活を快適に過ごせるようにすることを目的としたものです。

骨盤底筋トレーニングでのメリット!

- ・尿漏れ防止 ・便秘解消
- ・生理不順、PMS(月経前症候群)の改善
- ・ポッコリお腹を防ぐ ・姿勢改善
- ・腰痛の緩和、改善 ……など



- ◆日時 6月30日(木)
10:30~12:00
- ◆場所 第1研修室(旧講堂)
- ◆講師 水町 佳子先生(ヨガインストラクター)
- ◆対象 女性(軽い運動ができる方)
- ◆定員 15人
- ◆持参品 動きやすい服装、飲み物、バスタオル

★かんたん! スマホ教室

スマホの使い方の基礎的な教室です



スマホで困っていませんか?
スマホを使ってみたくて…
よくわからない?
スマホをもっと使いこなしたい

優しく、丁寧に、わかりやすく、使い方をお教えします。スマホをお持ちでない方も大丈夫、こちらで用意したスマホに触れながら学べます。

- ◆日時 6月23日(木)
 - ① 10:30~11:30 「初めてのスマートフォン」
 - ② 13:00~14:00 「スマホでカメラを使おう」
 - ③ 15:00~16:00 「スマホでアプリを楽しもう」
- ◆場所 第2研修室
- ◆対象 スマホに興味のある方
- ◆定員 各10人

★みんなで楽しい子育て講座

ママの孤育を防ぐために、応援します!

♪「近くに子どもがいない」「友達が欲しい」「育児についていろいろ知りたい」と同じような思いをお持ちのお母さん、楽しい時間を過ごしてみませんか。♪

6/24(金)七夕飾りを作ろう 保健師さんが来るよ♪

7/22(金)新聞紙遊び♪

- ◆時間 10:00~12:00
- ◆場所 第1研修室(旧講堂)
- ◆講師 子育てサポート課職員
- ◆対象 0歳児から就学前のお子さんとその保護者



※民生委員の皆さんもお手伝いいたします。
※タオル、お茶はご持参ください。

★子どもたちのお話の部屋

毎年、七夕、クリスマス、節分の前に「お話の部屋」を開催しています。今回は、歌や絵本の読み聞かせと「七夕かざり」を作ります。

遊びに来てくださいね!

- ◆日時 7月2日(土)
10:00~12:00

- ◆場所 第1研修室(旧講堂)
- ◆講師 森 幹子先生ほか
- ※持参品…のり、はさみ、筆記用具



★蔵書点検のお知らせ

図書室の蔵書点検および整理を行います。点検中は利用貸出ができません。ご迷惑をおかけいたします。

図書の返却および図書室の利用は、通常どおりできますのでご利用ください。

- ◆日時 6月9日(木)
9:30~14:30

- ◆場所 茂木地区ふれあいセンター
図書室



★川柳の学習会

川柳に興味のある方・・・参加してみませんか

長崎新聞の郷土文芸コーナーへの掲載を目標に、少人数ですが毎月1回集まって学習会を茂木地区ふれあいセンターで行っています。出来た川柳は、その場でハガキに書いて投稿しています。皆さん、選ばれて掲載されるのを楽しみにしています。学習会の日程は茂木地区ふれあいセンターにお尋ねください。

茂木地区 地域情報

★茂木ペーロン大会

7月3日(日) 開催します!

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となっていた茂木ペーロン大会が3年ぶりに開催されます。今回は、新型コロナウイルスの関係で規模を縮小して実施されます。

茂木ペーロン大会は茂木地区の活性化、子どもたちの健全育成、ペーロンの継承を目的としたものです。

- ◆時 間 9:30～12:00(予定)
- ◆場 所 茂木水辺のきずな公園

★茂木グリーン作戦!

茂木グリーン作戦は、茂木のまちで働く皆さんと茂木に住む皆さんで、まちをきれいにするための活動です。どなたでも参加できます。一緒にゴミ拾いをしませんか!

◆日 時 **6月16日(木)**

17:30～(1時間程度)

◆集合場所 十八親和銀行茂木支店駐車場

※茂木バス停から片町バス停の沿道付近を清掃します。

◆日 時 **6月12日(日)・26日(日)**

8:00～(1時間程度)

◆集合場所 茂木水辺のきずな公園トイレ付近

※きずな公園及び茂木港ターミナル付近を掃除します。

詳しくは、茂木地域センター (095-836-0400)

旧茂木町長崎市編入 60 周年記念

★みんなでつくる! 第1回 茂木花火大会 協賛のお願い

旧茂木町長崎市編入60周年記念と茂木地区の発展を願って、茂木の夜空に打ちあがる花火を地域の皆様に楽しんで笑顔になっていただきたいとの想いで、茂木コミュニティ連絡協議会、茂木若人の会及び茂木校区連合自治会の事業として実施いたします。つきましては、事業開催にかかる経費のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

- ◆開催日時 **8月20日(土)** 17:00～茂木夏まつり/ 20:00～花火大会
- ◆開催場所 茂木港ターミナル駐車場 ※雨天の場合は8月27日(土)
- ◆支援方法 協賛金額の下限・上限はありません。支援金額に応じて特典があります。

※詳しくは、大会事務局 (080-5608-1275)又は茂木地区ふれあいセンターにお問い合わせください。



イベント内容は新型コロナウイルス感染状況によって、変更する場合があります。

図書室情報

《新着・寄贈 一般書》

- ・なにをどれだけたべたらいいの? 香川 明夫/監修
- ・キャンプのあやしいルール真相解明 山口 健彦/著
- ・お金と健康で失敗しない間取りと住まいの科学 松尾 和也/著
- ・10代のためのお金と投資 大泉書店編集部/編
- ・「おくの細道」をたどる旅 下川 裕治/著
- ・スタッフロール 深緑 野分/著
- ・同志少女よ、敵を撃て 逢坂 冬馬/著

《新着・寄贈 児童書》

- ・エネルギーって何だろう? 小池 康郎/監修
- ・トントンとリッキのかいぞくせん やえがし なおこ/作
- ・スサノオとオオナムチ 飯野 和好/文・絵

ふれセン お休み情報

6月6日(月) 6月13日(月)
6月20日(月) 6月27日(月)

◆地域情報をお載せしています!

締切り **6月10日(金)**

次号に掲載したい情報があれば茂木地区ふれあいセンターまでお知らせください。

〈社会福祉協議会茂木支部

のぼり標語応募作品から〉

あいさつで 愛のあふれる 笑顔の輪

(愛宕小学校 橋本 ひかり さん)

茂木地域センターからのお知らせ 6月号

茂木地域センター管内 9,771人 (男 4,485人・女 5,286人) 4,937世帯 (令和4年4月末現在)

フードドライブへのご協力をお願いします。

日本では1日に1人当たり茶碗1杯分の食品ロスが発生しています。

フードドライブとは、家庭などで食べきれずに余っている食品や食材を集めて、それを必要とする人々に無償で提供する社会福祉活動です。ご自身が不要な食品を食品ロス削減と社会貢献のため、フードドライブで役立てませんか？

小さなところから支援をつなげましょう。

- 日 時：6月30日(木) 午前10時～午後4時
- 場 所：茂木地域センター ※食品回収箱を設置します。
- 持 参：食品・食材 (未開封で賞味期限まで1カ月以上ある常温保存のもの)



避難の準備をしっかりと!!

これから梅雨明けまでの間、大雨による警報が発表されることが予想されます。

危険と感じたらすぐに避難できるよう、避難する場所や経路を事前に確認しておきましょう。同時に、水や食料、衛生用品(マスク等)などをリュックに詰めて、取り出しやすい場所に準備しておきましょう。

長崎市が指定する「指定避難所」は常時開設されていませんので、避難する際は【避難所の混雑状況確認システム】などで事前に避難所の開設状況を確認してください。開設していない避難所へ避難したいときはあじさいコール(☎095-822-8888)または防災危機管理室(☎095-822-0480)へお電話ください。

避難場所は、長崎市が指定する「指定避難所」だけではありません。

親戚や知人の家、ホテルや旅館なども避難先の選択肢として、どこに避難するか事前に考えておきましょう。



確認システム

令和4年度長崎市交通費助成利用券の引換えはお済みですか。

高齢者(当年度中に70歳以上になるかたで、障害者手帳をお持ちでないかた)および障害者交通費助成利用券の引換えはお済みですか。紛失、未着等により引換えハガキがお手元にないかたは、再発行ができます。

- 再発行に必要なもの：公的身分証明書(障害者の場合、原則障害者手帳)
※代理のかたが手続する場合は、代理のかたの身分証明書も併せて必要
- 再交付場所：地域センター