

みしまコミセン通信

第135号(令和8年6月3日発行)
みしまコミュニティ推進協議会広報委員会



ホームページ
<https://e-mishima.info/>
問みしまコミュニティセンター事務局
電話:42-2525/FAX:42-3711

ままのまカフェ

開催日：令和8年7月8日(水) 10月28日(水) 1月13日(水)

※1回だけの参加もOK

時間：10時30分～11時30分

内容：ベビーヨガ

講師：丸山幸子

ベビーマッサージ・ベビーヨガ(赤ちゃん体操)教室

「tetebuko」主宰

対象 首すわり～1歳半頃まで

参加料 無料

持ち物 バスタオル、飲み物などいつものお出かけの準備

会場 みしまコミセン2階 和室

申し込み QRコードから申込み、または
コミュニティセンターまでお電話ください。



SCAN ME!



申込み
QRコードは
こちらから

コミセン図書コーナー新刊入荷

- 〈小説〉・『青天』(若林正恭)
・『陰謀論百物語』(荻原浩)
・『熟柿』(佐藤正午)
・『グレタ・ニンプ』(綿矢りさ)
・『ぼけていく私』(佐藤愛子)
・『憤怒の人 母・佐藤愛子のカケラ』(杉山響子)
・『コズミック・ガール 宙わたる教室』(伊予原新)
・『謎の香りはパン屋から②』(土屋うさぎ)
・『生きとるわ』(又吉直樹)
・『その本は』(ヨシタケシンスケ×又吉直樹)
・『本でした』(ヨシタケシンスケ×又吉直樹)
- 〈マンガ〉・『かみさまキツネとサラリーマン①』(ヤシン)
・『かみさまキツネとサラリーマン②』(ヤシン)
- 〈絵本〉・『めだまのスポット ふたりでさんぽ』(田中達也)
・『ティラノがにげた』(まつおかたつひで)

◀MISHIMA Biblio Club 主催▶

☆みしまの本好き集まれ!!『本とCoffeeの日』

～あなたの好きな本、作家のことを話してください!～ただそれだけです～

・令和8年6月27日(土) 午前10時～12時

・コミセン和室(支所2F)

・参加費 100円(飲み物代等)

・申込み QRコードから(※申込期限 6/25(木)17時まで)



コミセン図書コーナーは
三島支所1階です

【開館時間】

平日 8:30～17:15

土曜日 9:00～17:00

貸出期間14日間

貸出冊数5冊まで

■図書の寄贈について

多数の本を寄贈いただきありがとうございます。

本の状態が著しく悪いもの
(ひどく汚れている・古すぎる等)
は受付出来ません。

■コミセンからのお知らせ

◇館内利用不可

・6月13日(土)は受水槽清掃のため、コミセンは全館利用できません。
図書コーナーも利用できませんので、図書の返却・貸出ともできません。

・7月25日(土)は夏の夜まつり開催のため、コミセンは全館利用できません。
図書コーナーも利用できませんので、図書の返却・貸出ともできません。

Instagram

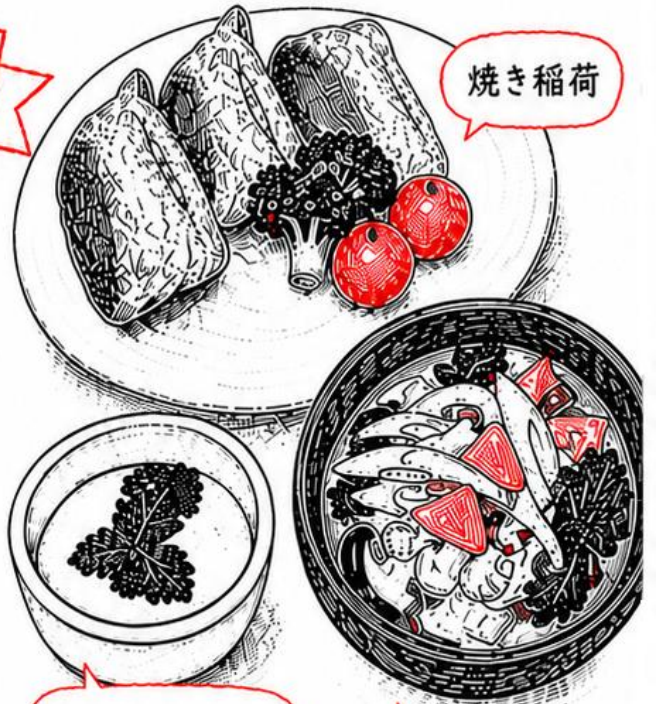


食生活改善推進員が教える

食育推進 料理教室

減塩 思ったよりも簡単だった!

塩クイズ & 体験で学ぶ減塩のコツ



焼き稻荷

蒸し器のいない
茶わん蒸し

野菜たっぷり
みそ汁

日時 **7月4日** (土)

9:30 ~ 12:30
(受付 9:15 ~)

場所 **みしま会館 調理室**

対象 **小学校5年生 ~
どなたでも参加OK**

定員 **16名** (先着順)

参加費 **500円**
(コミセン事業協力金含む)

内容

1

テーマの
講義と
調理説明



2

クイズ &
体験



3

調理実習



4

会食・
片付け



持ち物

- 三角巾
- 手拭きタオル
- マスク
- 飲み物
- エプロン



申込方法

- コミセンへ電話
- QRコード

申込み



6/25 (木) まで

おいしく減塩を学んで、
健康な食生活を
始めましょう!



食生活改善推進員が、
食を通して健康づくりを
応援します!

問い合わせ

みしまコミュニティセンター
長岡市上岩井1261番地1

0258-42-2525