

4月号

令和8年(2026年)

第528号

# 東部コミセン

発行



城陽市東部コミュニティセンター運営委員会  
〒610-0121 城陽市寺田正道 152-1  
Tel.0774-55-7858 Fax.0774-56-6037

※ 4月の休館日：6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水・祝)

## シニアの簡単クッキング

～おいしく、楽しく、健康に～

～メニュー～

生鮭と野菜のマリネ・焼きのこのみぞれ和え  
ブロッコリーとりんごのごま和え・ごはん

日時：4月15日(水) 10:00～12:30

場所：東部コミセン調理室

講師：NPO 法人京都栄養士ネット

定員：10人

材料費：800円

持ち物：エプロン・タオル・マスク

申込み：4月3日(金) 10:30 材料費を添えて来館



男性の方  
大歓迎!

## 姿勢リセットピラティス

～姿勢を支える筋肉を使ってみましょう!～

日時：4月24日(金) 13:30～14:30

場所：東部コミセン講習室

講師：加藤 真紀氏

定員：8人

参加費：無料

持ち物：ヨガマット (大判厚手のタオル)  
飲み物、タオル

申込み：4月12日(日) 10:30 来館



## 春の健康ヨガ

～春のリセットヨガ!～

日時：4月18日(土) 10:00～11:30

場所：東部コミセン講習室

講師：日出 理恵氏

定員：10人

参加費：無料

持ち物：ヨガマット (大判厚手のタオル)  
飲み物、タオル

申込み：4月5日(日) 10:30 来館



## ～駐車場・駐輪場ご利用の方へのお願い～

- ・駐車場には台数に限りがございますので1サークル5台まででお願いします。
- ・なるべく乗り合いでのご来館にご協力をお願いします。
- ・自転車、バイクは指定の駐輪場内にお止めください。
- ・一人でも多くの方が利用できるように、順序よく並べてご利用ください。

## ❖ 4月定例教室 ❖

参加費無料

教室名	日時・場所	講師・担当	定員・対象	持ち物・内容・申込
唱歌教室	4月 8日(水) 10:00～11:30 4月 25日(土) 10:00～11:30 大集会室兼発表室	講師：志柿 宏二氏 ピアノ：木下めぐみ氏		テキスト代：1000円 ※すでに参加されている方は、申込不要!
子ども囲碁教室	4月 11日(土) 10:00～11:00 4月 25日(土) 10:00～11:00 講習室	糸井 庚代子氏	幼児(保護者同伴) 小中高生 (大人参加可)	申込不要
ゆるり体操	4月 24日(金) 11:00～12:00 大集会室兼発表室	中司 美嘉氏	なし	申込不要 持ち物：飲み物・タオル・ 動きやすい服装・上靴(自由)

※定員を設定した教室・講座などの受付開始時点で、申込み人数が定員を超えた場合、その場で申込みを締め切り抽選を行います。  
 ※乳幼児から児童までの子どもを対象とした教室は、保護者の方が申し込んで下さい。原則は、保護者1名につき、子ども1名が申し込み可能です。ただし、子ども2名分申し込み等、事業によって異なりますので、各事業の申込み方法をご確認ください。  
 ※講座・教室等の申込み対象者は、城陽市民です。(当日申込みで定員に満たない場合に限り、翌日以降どなたでも申込みでき、電話で受付可能です。) ※貸館等の電話お問い合わせは 10:00～17:00 にお願ひします。

# あそぼう教室のおしらせ

5月7日(木)10:30からあそぼう教室が始まります!!

月の予定は前月にわかります。

※城陽市ホームページ東部コミセンだより添付  
※子育てサイト「JOYO KIDS」に掲載しています。  
お問い合わせは東部コミセン(55-7858)

内容は、リトミック・栄養相談・  
絵本とおはなし・巧技台・  
音楽療法・運動遊び・工作など

- 何歳からでもOK (未就園児)
- 無料
- 好きな時に参加(火・木)
- 申込み不要、いつでも体験可  
(初回に受付登録があります)
- 10:30~11:30 (3・4・8月はお休みです。)



## 図書室だより

～ 新着図書を紹介～

### 《一般書》

- メスを置け、外科医 中山祐次郎
- カフェの帰り道 嶋津輝
- 成瀬は都を駆け抜ける 宮島未奈
- 変な地図 雨穴
- 暁星 湊かなえ
- しっぽのカルテ 村山由佳
- 世界はきみが思うより 寺地はるな
- アフター・ユー 一穂ミチ
- BUTTER 柚木麻子
- 救いたくない命 中山祐次郎
- 想いをつなぐメス //
- 炊込み、混ぜ込みだしごはん 吉田麻子
- 体が整うごまレシピ 神みよ子
- ふれる -はじめてのウール刺しゅう- アトリエFil
- 石徹白洋品店物語 平野馨生里
- 装いの翼 -おしゃれと表現と- 行司千絵
- 自閉症の僕が、今も跳びはねる理由 東田直樹
- こむら返りと手足のつくりリセット法 北城雅照
- 不夜脳 東島威史
- 新・解きたくなる数学 佐藤雅彦
- 発達障害・「グレーゾーン」の子の不登校大全 本田秀夫
- イラストでわかる高齢者のくらし図鑑 kei
- 上野さん、主婦の私の当事者研究につきあってください 上野千鶴子
- マンションポエム東京論 大山顕
- 日本文化、寄り道の旅 彬子女王
- シリアの家族 小松由佳

- お悩み相談そんなこともアラナ ヨシタケシンスケ
- 令和を生きぬく貴方たちへ 美輪明宏
- 最強の教訓!世界史 まさかの結末に学ぶ 神野正史
- 「話が面白い人」は何をどう読んでいるのか 三宅香帆

### 《児童書》

- さかなをたべたあとのほね 加藤休ミ
- もぐらけんせつ 長崎真悟
- ここは、ようかいチビッコえん 富安陽子
- ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ  
-きせつにしたしむえほんさいじき- 工藤ノリコ
- わすれぼんたくん 柴田ケイコ
- おりがみのしろちゃん かとうまふみ
- だれかさんのぶん 香山美子
- はらぺこえびすのおしょうがつ はらぺこめがね
- かおでんしゃ モリヤユメコ
- みえないおしごと とくながけい
- アンパンマンとペンキマン やなせたかし
- たからぶねの七ふくじん 岡田よしたか
- 透明人間(10歳から読むエンタ名作) H.G.ウェルズ
- ローマの休日( ) 蜂八優月
- 放課後ミステリクラブ(8) 知念実希人
- サンタクローズの子どもたち ながしまひろみ
- いたいのでいたいのつかまえて 千葉智江
- 科学探偵VS. 死霊の学園祭(前編) 佐東みどり
- おばけたんてい花子さん 斉藤洋
- 絵で見て楽しい!はじめての書道 松川昌弘



### 令和8年度 購読雑誌のご案内



- NHK テキスト「すてきにハンドメイド」
- ESSE
- 文藝春秋 <sup>New</sup>
- 暮らしの手帖
- 明日の友
- 婦人公論

旧年度までの購読雑誌(きょうの料理・歴史街道・MOE)のバックナンバーは所蔵しています。令和8年度分については他館での購読所蔵となりますのでご了承願います。