

図書だより

図遊学館「よも〜よ」 ☎582-5388

今月のおすすめ

はじまりの季節に



一般書

■はじめての

島本理生、辻村深月、宮部みゆき、森絵都：著（水鈴社）

「はじめて」は、いつも痛くて、少し優しい…。文芸の最前線で活躍する4人の直木賞作家が、「小説を音楽にする」ユニットYOASOBIとコラボレーションし、小説や音楽、映像など、さまざまなジャンルで作品を展開しながら物語世界をつくりあげていく、壮大なプロジェクトが始まりました。小説のテーマは「はじめて〇〇したときに読む物語」です。

■しんぱいなことがありすぎます！

工藤純子：作 吉田尚令：絵（金の星社）

ももは一年生になってから、忘れ物をしたことがありません。忘れ物が心配なので、教科書やノートを全部ランドセルにつめこみます。朝、ももが歩いていると、かずまくんに「ヤドカリみたい」と言われました。ランドセルがパンパンで、両手にもたくさん持っていたからです。かずまくんは「教科書もノートも学校。だから、忘れ物なし！」だって。本当は忘れ物ナンバーワンなのに、ずるいよー。



児童書

掲示板

図教育文化課 ☎582-2403

公民館の利用方法について

昨年度から、地区公民館の管理人体制と利用方法が変わっています。今年度も引き続きご協力をお願いします。

■利用できる期間と時間

12月29日～1月3日の期間と休館日を除く9:00～21:30

※桑折公民館以外は、毎週月曜日が休館日です。

■利用の申請

各地区公民館窓口で、直接申請してください。

【桑折公民館】

▶月～日曜日の9:00～17:00

【陸合・伊達崎・半田公民館】

▶火・木・土曜日の9:00～17:00

■管理人不在時の利用について

陸合・伊達崎・半田公民館は、火・木・土曜日の9:00～17:00以外は管理人が不在となりますので、利用される皆さんで鍵の開閉をお願いします。

・鍵の取り扱いについては、申請時にお伝えします。

・使用後は、清掃と整理整頓、照明・火気を必ず消すなどの管理をお願いします。

・管理人不在時の問い合わせや申請は、教育文化課またはイコーゼ（☎582-3129）をお願いします。

その他、公民館の利用に関しては、教育文化課まで問い合わせください。

マルベリーこおり

図マルベリーこおり事務局 ☎582-3129

年度初めの忙しい季節、体や心の疲れを癒しませんか

「ヨガ教室」参加者募集

難しいポーズや激しい動きはありません。呼吸を合わせながら、体にやさしいポーズで動きます。自分のペースで無理なく行えるヨガです。

■こんな人におすすめ！

- ・日々のストレスで、体や心が何だかスッキリしない
- ・疲れがたまり、体が硬い

- ・長引くマスク生活で、鼻呼吸がおろそかになっているかも
- ・ヨガには興味があるけど、激しい動きはちょっと…

■活動日 4月12日（火曜日）以降、毎週火曜日

■時間 19:00～20:30

■場所 桑折公民館

■対象 18歳以上



■講師 ヨーガ療法士

■参加費 1回 会員500円
未会員700円

■持ち物 動きやすい服、飲み物、ヨガマットorバスタオル



1_先生の動きを真似しながら、ステージの上で元気いっぱいダンスを披露 2_親子で楽しくスキンシップをとりました

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

元気いっぱい踊ったよ ダンス教室

「親子ふれあいダンス教室&キッズダンス教室」が12月19日にイコーゼ、3月12日に町民体育館で行われました。

講師は波恵ダンス・カルチャーパークの石山波恵先生とインストラクターの皆さん。午前は、就学前の子どもたちが保護者と一緒になって、先生の掛け声に合わせて走ったり、寝転んだり、体全体と頭を使って、スキンシップをとりながら楽しみました。

午後は、小学生が先生の動きを真似しながら体を動かし、12月はYOASOBIの「群青」、3月はVaundyの「Tokimeki」に合わせて、気持ち良く、格好良く踊りました。

参加者からは「子どもと一緒に体を動かして、とても楽しかった」「また機会があれば参加したい」などの声が聞かれました。



日ごろの成果を披露 高齢者作品展

令和3年度高齢者作品展が3月23日から30日までの7日間、役場町民ロビーで行われました。

町老人クラブ会員とやすらぎ園デイサービス利用者の皆さんによる作品42点を展示。写真や絵画、貼り絵、手芸作品などが飾られました。

色とりどりの個性豊かな作品がずらりと並び、来庁者の目を楽しませました。作品を見た人からは「さまざまな作品をゆっくり鑑賞することができて良かった」などの声がありました。



睡眠と健康 健活プロジェクト

こおり友遊くらぶ・成人講座の講演会「暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」が3月23日、桑折公民館で行われ、29人が参加しました。明治安田生命保険相互会社の田村毅さんを講師に招き、健康の維持に欠かせない睡眠の質を保つため、正しい睡眠法などについてクイズ形式で楽しく学びました。就寝の2時間前に入浴が深部体温のコントロールに役立つことなど、日常生活ですぐに役立てられることを教わり、有意義な時間となりました。



気象情報の利活用 こおり友遊くらぶ

こおり友遊くらぶ「気象情報の利活用」が3月8日、イコーゼで行われ、11人が参加しました。講師は福島地方気象台次長の藤原政志さん。今回は初の試みとしてリモートで行われました。

近年増加する集中豪雨や真夏日。これらの気候変動は実際どのように発生し、暮らしにどのような影響を及ぼすのかについて話を聞きました。さらに、気象庁が出す自然災害関連情報の利用方法や町の防災対策について学び、理解を深めました。