INVITING COMMUNITY ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

キッズスクール・バスでお出かけ企画Ⅰ
笑顔あふれる自然体験

キッズスクールお出かけ企画「小鳥の森で自然体験」が6月28日に行われ、会員19人がホタピーバスで小鳥の森（福島市）を訪れ、野鳥観察をはじめとしたさまざまな自然体験を行いました。

前半は、小鳥の森レンジャーと共に、木々の緑が深まるシジュウカラの小径を散策し、野鳥や植物の特徴、名前の由来などを学びました。また、ザリガニ釣りを楽しみながら、生態系を壊す特定外来生物の問題についても考えました。

後半は「竹のランプシェード作り」に挑戦しました。子どもたちは台となる竹をのこぎりで輪切りにし、シェードの絵を好きな色で染め、木の実を飾り付けて思い思いの作品を完成させました。最後に全員でランプを一斉に点灯させると、辺りは温かくほのかな光に包まれました。

今回の活動は、子どもたちにとって初夏の豊かな自然に直接触れながら環境について学ぶ、充実した時間となりました。

健康寿命を長くする
日々の生活でのちょっとした心がけ

成人講座「自分が自分の医者になる」が7月16日、イコーゼ！で行われ、今年度の講座で最多の69人が参加しました。講師はこの花内科クリニックの坂本信雄さんが務めました。講座は、「健康長寿への4か条」として4つの観点から話が進められました。中でも「生活習慣を整える」では、特に大事にしたい日々の心がけについてユーモアを交えながら具体的にお話いただきました。参加者からは「すぐに実践したい」「話が分かりやすく、引き込まれた」などの感想が聞かれました。

本格手打ちうどんに挑戦！
男の料理教室

成人講座「男性のための健康料理教室」が7月15日、やすらぎ園で行われ、5人が参加しました。

今回のメニューは、手打ちのサラダうどんとレーズン入りの蒸しパンです。参加者はうどんの「こねて、伸ばして、切る」作業に大苦戦。それでも、出来上がった野菜たっぷりのサラダうどんの味には、大満足の様子でした。調理後には、町の管理栄養士から、町の健康状況などについて講話を聞き、改めて食と健康管理の大切さを認識しました。

図書だより

問遊学館よも～よ　☎582-5388

今月のおすすめ　醸芳中２年生のイチ押し

遊学館よも～よへ職場体験に来た中学生が選びました。ロビーに掲示していますのでぜひご覧ください。

◆十年屋　時の魔法はいかがでしょう？
廣嶋 玲子：作
佐竹 美保：絵　（静山社）

児童書

―時の魔法はいかがでしょう？―
子どものころから大事にしていたもの、大好きな人からもらったもの、忘れたくても忘れられない大切なものを思い出と一緒に、魔法でお預かりする。たくさんの場面で大切な思い出をみることができてとてもおもしろいです。
（記入者：醸芳中　安彦さん）

◆ハーブ魔女のふしぎなレシピ
魔法の庭ものがたり１
あんびるやすこ：作・絵　（ポプラ社）

児童書

―“たいせつ”なのは魔法ではない―
この本は、主人公の女の子「ジャレット」が、「ハーブ魔法トパーズ」の家庭、そして役目を相続するまでのお話です。相続の条件は、トパーズの家である「トパーズ荘」に気に入ってもらうこと…。ジャレットは6ぴきの子猫たちと「大切なこと」を見つけていきます。あなたの心にもきっと響くお話です。シリーズですのでぜひ読んでみてください！！
（記入者：醸芳中　佐藤さん）

◆福島県のひみつ
震災のきおくときずな
山口 育孝：漫画
YHB 編集企画：構成　（学研）

児童書

―福島の震災と復興―
東日本大震災を機にたくさんの仲間達と福島のきおくを取り戻すために復興を支える物語です。福島県に興味がある方はぜひ読んでみてください。
（記入者：醸芳中　渡邉さん）

◆スポーツメンタル43の強化法
高畑 好秀：著　（池田書店）※絶版

一般書

―自分の中に眠らせていた「能力」の覚醒―
スポーツ脳と言われる右脳の活性化のトレーニングや意識のしかたを学べる本でとても参考になったため。
（記入者：醸芳中　三浦さん）

インターネット予約はこちらから▲

Information
歴史だより

昆虫の生態を学ぶ

福島大学名誉教授故・蜂谷剛氏から町に寄贈された昆虫標本を展示する「夏休み昆虫展」が7月18日から8月23日、イコーゼ！で開かれ、連日多くの人が訪れました。「完全変態」をテーマに、サナギになって劇的に姿を変える虫たちの標本を中心に展示。手作りの巨大アリの巣展示も注目を集めました。毎年人気の昆虫ぬりえやミニゲームコーナーも盛り上がりをみせ、子どもから大人まで多くの来場者が楽しみました。

マルベリーこおり

問事務局　☎582-3129

ヨーガ療法士によるヨガ教室

参加者募集

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士による「ヨガ教室」を、桑折公民館で開催しています。深い呼吸と動きを連動していくことで、筋肉や関節の緊張を解きほぐし、自律神経のバランスを整えていきます。疲れはためこまずに、こまめにとるのがポイント！心身の心地良さを感じて、心も体もリフレッシュしましょう！

■活動日　毎週火曜日　19：00～20：30
■場　所　桑折公民館
■講　師　日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
■参加費　1回　会員　500円／未会員　700円
■問合せ先　マルベリーこおり事務局　☎582-3129

＼ テーマ決定 ／
文化祭の準備始まってます！

町文化祭実行委員会では、今年のテーマを「世代をつなぐ　文化交流の輪」に決定し、開催に向けて準備を開始します。今年の文化祭も、幅広い世代の作品展示や発表はもちろん、昨年大好評だった「隠れホタピーを探せ！」ほか、スイーツ・フード販売、体験ブースなど、大人も子どもも楽しめる文化祭にするため企画中！今年の秋は、文化祭に行こう♪

▶【文化祭日程】　10月31日(土)～11月1日(日)◀

※写真は昨年度の準備風景です