

自分が変わる 世界が変わる 本との出会い

未来の日本文化の発展のために、子どもの読書への関心と意欲を一層高めましょう。

南三陸町図書館 ☎ 46-2670



みんなのひろば

◇12月25日(月) 午前10時～11時30分  
いろいろな「かるた」であそぼう。

おはなしでてこい

◇12月26日(火) 午後3時30分～4時30分  
おかしばなし・かみしばい・えほん・ゲーム他

休館のお知らせ

12月28日(木)～1月4日(木)まで、  
年末年始の休館となります。  
1月5日(金)から平常どおり開館します。

教育長の教育相談

お子さんや教育上のことで、困ったこと、気になることはありませんか

相談の方法 電話で予約のうえ、ご来室ください。  
教育長の業務の都合により変更することもあります。

12月の相談日時 8日(金) 午後5時～9時  
20日(水) 午後5時～9時

申込み・問い合わせ 町教育委員会(志津川公民館内) ☎46-2604

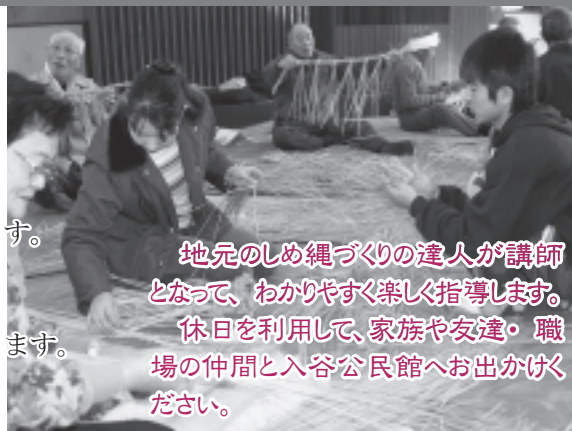
《新刊書案内》

- まほろ駅前多田便利軒／三浦しをん(文藝春秋) 直木賞作品
  - 風に舞いあがるビニールシート／森 絵都(文藝春秋) 直木賞作品
  - 天皇の刺客／高橋直樹(文藝春秋)
  - 一応の推定／広川 純(文藝春秋)
  - 町長選挙／奥田英朗(文藝春秋)
  - さらば大遺言書／久世光彦(新潮社)
  - 人生の旅をゆく／よしもとばなな(NHK出版)
  - 終末のフール／伊坂幸太郎(集英社)
  - アシュリー／アシュリー・ヘギ(扶桑社)
  - 典子44歳いま、伝えたい／白井のり子(光文社)
  - 笑いを忘れた日／荻村伊智朗(卓球王国)
  - 国家の品格／藤原正彦(新潮社)
  - 他人を見下す若者たち／速水敏彦(講談社)
  - 鏡の法則／野口嘉則(総合法令)
- ※ここで紹介した新刊書は一部です。  
※読みたい本、調べたい資料などがありましたら、お気軽に問い合わせください。

手作りでお迎えませんか？ わが家のお正月

しめ縄づくり教室

- ◇日時 12月17日(日) 午前9時30分～午後1時
- ◇場所 入谷公民館2階「大研修室」
- ◇参加費 700円(昼食代含む) 昼食後の解散となります。昼食は、そば研究会の協力により手打ちそばを用意します。
- ◇持参物 はさみ(わらを切ってもよいもの) ※わらは公民館で用意します。
- ◇内容 わら打ち、縄ないをして「しめ飾り」などを作ります。
- ◇申込期限 12月12日(火)
- ◇申し込み 入谷公民館 ☎46-5103



地元のしめ縄づくりの達人が講師となって、わかりやすく楽しく指導します。休日を利用して、家族や友達・職場の仲間と入谷公民館へお出かけください。

第4回

子どもたちの郷土芸能発表会

- ◇日時 12月10日(日) 午前8時50分開会
- ◇場所 「ベイサイドアリーナ」文化交流ホール
- ◇入場料 無料
- ◇出演団体 ①長清水鳥囃子 ②入谷打囃子 ③行山流水戸辺鹿子躍 ④大森創作太鼓旭ヶ浦 ⑤藤浜よさこい(特別出演)
- ◇問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係(志津川公民館内) ☎ 46-2639



スポーツ交流村催し案内 ☎ 47-1131

※各催しは、主催者の都合により変更となる場合があります。

アリーナ

○高体連気仙沼本吉地区バレーボール競技会  
12月16日(土)～17日(日) 開会：午前9時

文化交流ホール

- 飲酒運転根絶南三陸町民大会  
12月3日(日) 開会：午後1時
- 第4回子どもたちの郷土芸能発表会  
12月10日(日) 開会：午前8時50分
- 映画「ゲド戦記」  
12月17日(日) 上映：午前10時から
- クリスマスコンサート／第3回よしえピアノ教室発表会  
12月23日(土) 開演：午後2時

志津川けんこうクラブ (受付は随時行っています)

○肩こり解消ストレッチ 12月1日(金)～12月11日(月)  
バッグを持つときの手が一緒、寝転んでテレビを見る時にいつも同じ側の片肘を使うことはありませんか？ そういう人の肩の筋肉は緊張度に左右差があって、アンバランスな状態になっています。筋肉の動きが制限されて硬くなります。そこで疲れがたまる前にストレッチで肩周辺の

筋肉をマメにお手入れしてみましょう。  
○タオルを使った簡単体操 12月13日(水)～12月28日(木)  
身近にあるタオルを使って、自宅でも簡単にできるエクササイズをご案内します。  
タオル体操で筋肉をつけ、筋肉を伸ばすことで筋力アップ・柔軟性アップにも役立ちます。また、リフレッシュ効果もあります。  
○特別トレーニングコース【3カ月間】  
★脂肪をためないトレーニング  
冬の脂肪を溜め込む時期に備えてのトレーニング。  
★スキー・スノーボードトレーニング  
楽しく滑るために体力・筋力をつけていきます。  
※月8回以上のトレーニングが目安です。  
脂肪をためないトレーニングにご参加の方は、週1回歩くだけでもかまいませんので、ぜひご参加ください。  
※1カ月毎にメニューがステップアップしていきます。

けんこうクラブの利用

- ◇利用時間  
平日 午前9時～午後9時(最終受付午後8時)  
土日祝 午前9時～午後5時(最終受付午後4時)
- ◇休館日 毎週火曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

平成の森 Hei! もりもり情報 ☎ 36-3115

\*平成の森は、来春からの予約が始まっています。

野球場・林間広場は、芝養生のため、来年3月中旬まで使用できません。ご了承ください。(平成の森屋外施設は、シーズンオフに入り大会等の催しものはありません)

【平成の森体力増進室】

これから益々寒さが厳しくなります。冬場の運動不足解消などにぜひ平成の森体力増進室をご利用ください。1回200円で時間の制限はありません。インストラクターはいませんので、次の「基本メニュー」Ⅰ～Ⅳを参考にご利用ください。

Ⅰ ストレッチ 7種 5分

ストレッチ体操とは、柔軟体操のことです。関節の動く範囲を大きくし、筋肉・腱を柔らかくしてトレーニングに備え、また、トレーニング後の疲労の回復促進の効果を高めます。ストレッチは、呼吸を止めずにリラックスし、反動をつけず、左右20秒ずつ行いましょう。

- ①ふくらはぎ ②アキレス腱 ③もも(前・後)
- ④肩と背中 ⑤腕 ⑥肩 ⑦体側

Ⅱ 持久力トレーニング 15分～30分

<効果>運動不足解消、健康維持、減量、スタミナアップ、ウォーミングアップに。最初は、10～15分から始めましょう。除々に5分から30分まで時間を増やします。運動不足解消、減量のためには週2～3回30分の持久力運動を行う必要

があります。(ウォーカー、ランニングマシン、自転車機器があります)

Ⅲ ウェイトトレーニング 20分(6～8種類)  
<効果>筋力アップ・身体を引き締める・骨粗しょう症に予防に。全身の筋肉を鍛え刺激を与えて生活に必要な持つ力、引っ張る力、持ち上げる力を強化します。

- (①～⑧を鍛える機器11種があります)
- ①胸10回・②背中10回・③大たい前10回・④大たい後10回・⑤足全体10回・⑥腹筋10～20回・⑦腕部20回・⑧肩部20回

Ⅳ リラクゼーションマッサージ 5分～10分

運動の最後に、または運動の途中にリラクゼーションとして、2分～3分マッサージを取り入れましょう。今日の運動の疲れを明日に残さないようにすることが、運動の継続につながります。(マッサージ機器があります)

※注意 高血圧(上が150以上、下が90以上) 心臓疾患、その他運動を制限されている方は、医師の診断を受けて、その指示に従ってください。体力増進室は、子どもたちの発育・ケガ防止を考えて、高校生以上の利用となります。