

◆今日の行事◆

■ みんなのひろば

- ◇日時 2月14日(土) 午前10時～11時30分
- ◇場所 図書館
- ◇内容 おひなさまづくり
- ◇対象 幼児と保護者及び小中学生(先着40名)

※参加を希望する方は図書館に申し込んでください。材料は図書館で用意します。

■ おはなしでてこい

- ◇日時 2月24日(火) 午後3時30分～4時30分
- ◇場所 図書館
- ◇内容 民話の会の昔話、絵本・紙しばいの読み聞かせなど
- ◇対象 幼児・小学生
- ※お願い 就学前のお子様を行事に参加させる場合は、必ず保護者の方が同伴してください。

図書館は、毎日開館して皆様をお待ちしています。

◆おすすめ新着図書◆

新しく入った本の一部を紹介します

一般向け

- 東大合格生のノートはかならず美しい(太田あや/著)
- 願わなければ叶う5つの真実(有野真麻/著)
- もっと朝バナナダイエット(はまち/著)
- 夫婦一年生(朝倉かすみ/著)
- モダンタイムス(伊坂幸太郎/著)
- 凍河(五木寛之/著)
- アイスクリン強し(畠中恵/著)
- ガリレオの苦悩(東野圭吾/著)
- メモリー・キーパーの娘(キム・エドワーズ/著)

児童向け

- あいつもともだち(内田麟太郎/作、降矢なな/絵)
- RDGレッドデータガール(荻原規子/著)

参加チーム募集! 南三陸町小学生(U-12)フットサル大会

南三陸町サッカー協会では、小学生を対象にしたフットサル大会を開催します。フットサルは5人制の室内サッカー競技です。友達を誘ってどんどん参加してください! ※試合進行上、受付順10チームで締め切ります。

- ◇日時 2月22日(日) 午前8時40分開会
- ◇場所 志津川公民館体育館
- ◇参加資格 町内の小学4～6年生(成人の代表者が必要です。)
- ◇試合方法 ①5人制、試合時間は8分ハーフ、ハーフタイムは3分。②試合はリーグ戦またはリンク戦を行い、決勝戦を行います。
- ◇参加料 無料
- ◇参加申込み 2月11日(水)まで
- ◇その他 ゼッケンは主催者で用意しますが、そろいのユニホームも可。室内運動靴を持参し、スネあてを着用してください。(ない場合は主催者で貸し出します)
- ◇申し込み・問い合わせ フットサル実行委員会事務局 理容ポプラ(☎十日町 ☎46-3553)まで。

参加チーム募集! 第4回 南三陸町職場対抗卓球大会

- ◇日時 2月20日(金) 午後6時30分開会
- ◇場所 ベイサイドアリーナ(町総合体育館)
- ◇種目 団体戦(3ダブルス)
 - ①混合ダブルス ②男子ダブルス ③混合ダブルス
 - ※ラージボールを使用し、11点3セットマッチ。
- ◇参加資格 町内の事業所(職場)に勤務する方で構成するチーム
- ◇チーム編成等 1チーム6名～10名以内で、原則として同一職場内としますが、人数が足りない場合は同一職種で編成してもかまいません。50歳以上の男子は、女子に代わって出場できます。また、女子は男子に代わって出場できます。
- ◇参加料 1チーム3,000円
- ◇申込締切 2月12日(木) 午後3時必着
- ◇申し込み・問い合わせ 南三陸町卓球協会事務局(志津川公民館内 佐々木仁一 ☎46-2639)

平成20年度 生涯学習推進大会

- ◇日時 2月18日(水) 午後6時30分
- ◇場所 スポーツ交流村 文化交流ホール
- ◇内容 表彰、事例発表、記念講演:ダニエル・カール「ダニエルのすごくあたりまえの男女共同参画」
- ◇入場料 無料 ※入場整理券が必要です。
- ◇入場整理券配布場所 町内の各公民館、図書館、スポーツ交流村
- ◇問い合わせ 生涯学習課生涯学習係 ☎46-2639



平成21年度 南三陸町育英資金奨学生募集

町では、南三陸町育英資金貸付基金条例に基づく奨学生を次のとおり募集します。

- ◇貸付金額
 - ①大学・大学院等(専門学校を含む)に在学または入学見込みの方
 - ・月額4万4千円以内
 - ・入学時貸付金50万円以内
 - ②高等学校に在学または入学見込みの方
 - ・志津川高校の場合 月額1万円以内
 - ・志津川高校以外の場合 月額1万5千円以内
- ◇貸付条件
 - ①貸付利率 無利子
 - ②貸付期間 5年以内(修業年限)
 - ③返還期間 貸付終了の翌年4月から10年以内
- ◇申込期間 2月12日(木)～3月31日(火)
- ※申込んだ方の中から、選考委員会で選ばれた方のみ貸し付けいたしますので、ご了承願います。また、申込用紙は、教育委員会(志津川公民館内)と歌津公民館にあります。
- ◇問い合わせ 教育委員会教育総務課 ☎46-2604

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になる場合があります。

アリーナ(体育館)

- 第4回南三陸町ジュニア綱引大会 2月8日(日) 開会:午前9時
- 第4回南三陸町職場対抗卓球大会 2月20日(金) 開会:午後6時30分

文化交流ホール

- 「北方領土の日」宮城県南三陸集會 2月7日(土) 開会:午後1時20分
- 映画 ①「たまごっち」②「MAJOR」 2月15日(日) 上映:①午後1時 ②午後3時
- 平成20年度生涯学習推進大会 2月18日(水) 開会:午後6時30分
- 映画「白い巨塔」 2月21日(土) 上映:午後6時30分

志津川けんこうクラブ ミニプログラム

運動の合間に、また、運動後のプラストレッチングとして参加してみませんか。

☆腹筋工クササイズ(10分)

身体を動かすための要となる腹部を中心に鍛えます、おなかの引き締めが気になる方にオススメです。毎週月曜日、木曜日
①午前10時30分～10時40分
②午後1時50分～2時
③午後6時50分～7時

☆のびのびストレッチ(20分)

身体のかたい方、運動が久しぶりな方でも無理なく行えるゆっくりめのストレッチです。毎週水曜日 午後6時45分～7時15分

☆腰痛解消ストレッチ(20分)

現在腰痛の方、よく腰痛になる方などに痛みを和らげるストレッチや腰痛を予防するための身体を作ります。毎週木曜日 午後7時～7時20分

☆かんたんタオル体操(20分)

タオルを使って、ストレッチやかんたんな筋力運動でしなやかな身体を作ります。毎週金曜日 午後6時40分～7時

志津川けんこうクラブ(受付は随時行っています。)

ハートレートキャンペーン

30分間のウォーキング中に、5分～7分に1回早いペースで歩き、マイペースと速歩を交互に行うことで、心肺機能のアップをはかります。また、汗をかきにくいという方や、最近体重が減りにくいという方にもオススメです。※高血圧や腰痛などをお持ちの方はご相談ください。

腰痛らくらく「腰痛体操」

いつもは、短時間でご紹介している「腰痛体操」。今回は、もう少し時間をかけてじっくりとご紹介いたします。腰痛でお悩みの方や腰痛をお持ちの方など、ご参加お待ちしております。

- ◇日時 2月4日(水)、18日(水)、25日(水) 午後6時30分～7時30分
- 2月11日(水) 午前10時～11時

平成の森情報 ☎ 36-3115

施設利用の予約は、6カ月前からできます。2月は、8月までの予約が可能です。

2月4日は立春、もう春がそこまで来ているようです。春に向けて体力作りをしてみませんか。ぜひ「平成の森体力増進室」をご利用ください。利用時間は、午前9時から午後9時までです。

○持久カトレーニング

ウォーカー、ランニングマシン、エアロバイクを使って健康維持やスタミナアップに効果があるトレーニングです。30分程度の持久力運動を週2回～3回行うと効果的です。

※トレーニングの前にはストレッチ(柔軟)体操をしましょう。

○ウエイトトレーニング

筋力アップ・身体の引き締め・骨粗しょう症の予防に効果があります。全身の筋肉を鍛え刺激を与えることで、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。

○リラクゼーションマッサージ

マッサージ機器を使って、運動の最後または運動の途中に2分～3分の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事が運動の継続につながります。