

図書館は、毎日開館して皆様をお待ちしています。

## ◆ 今月の行事 ◆

## ■ みんなのひろば

- ◇日時 12月25日(火)  
午前10時～11時30分
- ◇内容 いろいろな「かるた」であそぼう
- ◇対象 小学生、中学生(先着30名)

## ■ おはなしでてこい


- ◇日時 12月18日(火)  
午後3時30分～4時30分
- ◇内容 幼児・小学生向けおはなし会  
(昔話、絵本読み聞かせ、紙しばいなど)

休館のお知らせ


12月28日(金)～1月4日(金)まで、休館いたします。今年もたくさんのご利用をいただきありがとうございました。  
来年は、1月5日(土)から平常どおり開館します。

## ◆ おすすめ新着図書 ◆

『りゅうの目のなみだ』 浜田廣介/作・植田真/絵 (集英社)

 優しさを知らないりゅうが、偏見のないやさしい子どものことばに流す涙…。感動の古典を植田真氏が繊細なタッチで描きあげた、やさしさの本質を語る、美しく感動的な絵本。

『ジュニア版 涙そうそう』 吉田紀子/著 (汐文社)

 いつも見守り、励ましてくれる。あなたの「一番星」は誰ですか？ 沖縄で育った、兄ィニィと妹の小さな歴史と大きな愛の物語。映画「涙そうそう」のジュニア版ノベライズ。

## ◆ その他新着図書 ◆

- ◆ 夕凧の街 桜の国 (こうの史代)
- ◆ はだしのゲン 愛蔵版 全10巻 (中沢啓治)
- ◆ 10歳のキモチ (美山加恋)
- ◆ 棄霊島 上・下 (内田康夫)
- ◆ O.L涼子の株式ダイアリー：恋もストップ高！ (保田隆明・藤井亮助)

## 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9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6日(木)
- ◇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5回

## 子どもたちの郷土芸能発表会

- ◇日時 12月9日(日) 午前9時30分(開演)
- ◇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行山流水戸辺鹿子躍 ②入谷打囃子 ③藤浜ヨサコイ ④八幡町打囃子 ⑤うたちゃんソーラン ⑥大森創作太鼓 旭ヶ浦 ⑦長清水鳥囃子
- ◇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になる場合があります。

## 文化交流ホール

- ファミリーコンサート  
12月8日(土) 開演：午後1時30分
- 第5回子どもたちの郷土芸能発表会  
12月9日(日) 開演：午前10時

## 志津川けんこうクラブ (受付は随時行っています。)

- ★肩こり解消体操  
12月5日(水) 午後6時30分～7時30分  
パソコン作業による目の疲れや首・肩こりの解消に役立つストレッチやかんたん運動、ツボ押しなどを紹介します。普段から肩こりに悩まされている方、また疲れた体をほぐしたい方、ストレスを解消されたい方にもおすすめです。
- ★ジムボール&ストレッチ教室  
12月17日(月) 午後7時～8時  
大・小さまざまなボールを使っての運動を中心に、ストレッチも取り入れて自分のペースでリラックスし

ながら身体の奥深い筋肉を刺激していきます。身体のゆがみの改善や姿勢の矯正にも役立ちます。また、自宅にボールがあってもやり方が分からないという方でも、かんたんにできる運動をご紹介します。

## ★冬に向けての特別トレーニング(3カ月コース)

- ・脂肪をためないトレーニング  
脂肪燃焼を目的としたウォーカーとさまざまな器具を使っての筋力運動を組み合わせを行い全身をバランスよく運動することができます。時間をかけ、しっかりと体を動かしたいという方におすすめです。
- ・短期集中『1カ月』ダイエットコース  
ジムでの運動とご家庭でのかんたんな体操を織り交ぜ運動することで、理想の体型を目指します。

## 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、芝生養生のため来年3月中旬まで使用できません。)

## ■平成の森体力増進室

ますます寒さが厳しくなり、冬は運動不足になりがちに。運動不足解消に是非「平成の森体力増進室」をご利用ください。高校生以上の方が利用でき、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が、次の「トレーニング」ができます。

○ストレッチ ストレッチとは、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開始に備え、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。

○持久力トレーニング ウォーカー、ランニングマシン、自転車機器を使って運動不足解消、健康維持、減量、スタミナアップに効果があるトレーニングです。最初は、10～15分からスタートしてください。徐々に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事が運動の継続につながります。

## ■林間遊歩道

林間広場駐車場前の林をそのまま生かした、遊歩道があります。東側の見晴らしの良い所には林間ベンチがあります。林の中には、この時期はクヌギの実が所々に落ちていっていますので、ドングリ拾いができますよ。松林には高砂松と名づけられた松の木がそびえています。さらに歩いて行くと林間広場の西側斜面下遊歩道には、桜並木があり、春には桜の花を咲かせ、秋には紅葉が訪れる人の目を楽しませます。その斜面下には東屋があります。

遊歩道は、四季折々の楽しみ方があり近くの園児などの散歩コースとしても親しまれています。外周約2キロメートルありますので、健康づくりにウォーキングやジョギングを楽しまれてはいかがでしょうか。

スポーツ交流村と平成の森の施設予約状況は、町のホームページで見られます。  
町のホームページは「南三陸iねっと」公共端末でも見ることができます。