かみふらの生涯学習だより

発行：上富良野町教育委員会
TEL0167㊺5511　FAX0167㊺3100
E-mailアドレス　syakyo@wonder.ocn.ne.jp

まなびの輪

2001 12月号

健康づくり運動セミナー

町立病院
リハビリテーション科
平山　隆久

町立病院
リハビリテーション科
菅原　　訓

本年度から日常的に運動する習慣をつけてもらおうと「健康づくり運動セミナー（町立病院・保健福祉課・社会教育課の合同開催）」を開催し、今まで「ウエルビクス」「水中ウォーキング」「肩こり・五十肩」の各運動教室を毎月１回実施してきました。

主な内容は40歳代以上の方を対象として、簡単な運動・ストレッチ・リラグゼーションなどを中心として実施しています。11月は対象を変えて、日頃からスポーツを実施している人のための「肩の障害予防教室」を開催し、スポーツ少年団の指導者や現役選手も参加しました。１月以降も「ウエルビクス」「腰痛予防」の各教室を開催する予定です。

各講座で指導をしている、町立病院リハビリテーション科の理学療法士の平山氏に伺いました。

「大阪からやって来た私が、上富良野町の皆さんに何かお手伝いできるような事がないか、と考えていた時に、この町は高齢者のスポーツ人口が多く、また、健康に対して前向きで気軽にスポーツを楽しんでいるという情報を教育委員会からいただきました。
そこで、私の理学療法士という職業を生かし、平成12年５月から社会教育総合センターで健康教室を開催しておりますので、ぜひ、皆さんも気軽に教室に遊びに来てください。お待ちしております。」とおっしゃっていました。

関西人の平山先生らしく、ボケとツッコミが連発する楽しい説明と、一人ひとりの状態を見ながらの実技を行っています。

今後の健康づくり運動セミナーのご案内

１月28日　ウエルビクス教室
２月25日　ウエルビクス教室
ストレッチ・ウオーキング・エアロビクスを組み合わ　せた運動です。
定　員　40名程度

３月25日 腰痛予防教室
日常生活で腰に違和感のある方、仕事で腰痛の心配の　ある方、長時間座っている仕事の方、腰痛の予防運動を　紹介します。
定　員　30名程度

参加料はいずれも無料で、申込締切はいずれも実施日の前週の金曜日です。

information

生涯学習情報

問合せ・申込み
社会教育総合センター
℡㊺5511

講座・教室

☆健康づくり運動セミナー

「ウエルビクス教室」

ウォーキングと簡単なエアロビクスを併せた運動を行います。

日　時　１月28日（月）19時～
場　所　社会教育総合センター
対　象　おおむね40歳以上の方
定　員　40名程度
持ち物　タオル・運動靴
参加料　無料
申込み　１月25日（金）まで

☆12月の映画鑑賞会

「絶唱」

出　演　舟木一夫・和泉雅子
日　時　12月20日（木）19時～
場　所　社会教育総合センター
２階　視聴覚室
鑑賞料　無料

販売しています

☆日の出スキー場シーズン券

中学生以上　10,000円
小学生以下　5,000円

社会教育総合センターで販売しています。

顔写真（４㎝×３㎝）をお持ちください。

子ども会リーダーパレット

上富良野町には「パレット」というジュニアリーダーサークルがあります。

子ども会を卒業して中学生や高校生になっても、子ども会行事に参加し、行事の企画や運営のお手伝いから事業開催のときに小学生のまとめ役となって行動しています。
道内や管内のリーダー研修会に参加して、そこで得たものを上富良野町の子ども会行事に発揮し、活躍しています。

会長の佐藤倫拓（さとうみちひろ）君は、リーダーになって５年。子ども会行事で学校では学べないことを経験したり、リーダー研修に参加をして、他町村の同年代の人たちとの交流深めています。

また、パレットの中のリーダーとしてまとめ役、相談役となっています。

成人式開催

20歳という人生の節目をお祝いするため、来年も成人式を開催します。

上富良野町では帰省して式に出る人が多いため、連休の中日の13日に行います。

対　象　昭和56年４月２日～昭和57年４月１日生まれの方
日　時　平成14年１月13日（日）　**受付**　13：00　**式典**　13：30
場　所　社会教育総合センター　アリーナ

※上富良野町外に住んでいて、上富良野町の成人式に出席したいという方の受付もしております。

詳しくは、社会教育総合センター内　教育委員会社会教育課
℡㊺5511まで

ＩＴ講習会募集終了！

大変好評を得ていますＩＴ講習会ですが、今年度の全講習の定員が一杯になりましたので、募集を終了します。受講・申し込みいただいた皆様、大変ありがとうございました。

今後の皆様のご家庭でのＩＴ化をご祈念申しあげます。

12月10日から１月31日までの

参加レンダー

社 … 社会教育総合センター　公 … 公民館
草 … 草分防災センター　郷 … 郷土館
外 … 町外施設

12/11 火	子育てひろば 10：00～ 社 英会話初級 19：00～ 社	23 水	子育てひろば 10：00～ 社
12 水	英会話中級 19：00～ 社	27 日	住民会対抗ソフトミニバレー 9：00～ 社
20 土	映画鑑賞会 19：00～ 社	28 月	ウエルビクス教室 10：00～ 社
1/13 日	成人式 13：00～ 社	30 水	子育てひろば 10：00～ 社

上中野球部屋内練習場完成

11月に上富良野中学校グランドに野球部の冬季屋内練習場（40m×７m）が完成しました。この練習場は、野球部員がイモ拾いのアルバイトをしたり、保護者の皆さんが資金造成パーティーをして材料を購入し、部員、保護者で約２週間かけて建てられました。冬でも土の感触の上でスパイクを履いて練習でき、バッティング練習やノックなども出来るようになりました。

屋内練習場のある中学校は道内でも珍しく、部員の皆さんも熱心に練習をしています。

冬でも練習は万全

練習中にお邪魔して、キャプテンの太田裕也（おおたゆうや）くんに話を聞いてみました。

『今まで冬は、２週間に１回ぐらい体育館で練習し、その他は廊下などで走ったり、筋トレをしたりの練習でした。この練習場ができたので、土の上でスパイクを履いてノックをしたり、キャッチボールができます。特にバッティング練習ができるので、来年のシーズンには打撃も上手になっていくと思います。

地区リーグ戦５連覇に向けて、たくさん練習したいです。』

公民館図書室 新刊のご案内

一般書

天狗の落し文	（筒井　康隆）
王妃の館　上下	（浅田　次郎）
未練	（乃南　アサ）
相棒に気をつけろ	（逢坂　剛）
巫女の館の密室	（愛川　晶）
信長燃ゆ　上下	（安部龍太郎）
ハネムーンの夜に	（エイシー・ジェンキンス）
草之丞の話	（江國　香織）
快適生活のススメ	（山崎えり子）
ぼくでよかった	（の　ぶ　み）
赤死病の館の殺人	（芦辺　拓）
穂高雪山殺人迷路	（梓　林太郎）
中陰の花	（玄侑　宗久）

児童書

オバケのことならまかせなさい！	（なかがわ　ちひろ）
スターガール	（ジェリー・スピネッソ）
いねむりさかなクークー	（よこたみのる）
赤ちゃんにおくる絵本１	（とだこうしろう）
ドラえもんの国語おもしろ攻略ことわざ辞典	（栗岩　英雄）

上富良野町には、子育てをされている親と入園前のお子さんが集まる育児サークルの『子育てネットワーク』があり、現在９サークルが活動をしています。

子育てサークルは、「子どもの成長とともに生活にゆとりができたお母さん方」、「同じ子育てをしている親と友達を作りたいと考えている方」が自ら構成し、子育てのお話をしたりし、また、活動の一環として保育士の先生から手遊びや子供とのスキンシップを助長する遊びの指導を受けることにより、子育ての環境が充実できる内容となっております。

上富良野町に転勤等で居住歴が浅く、上富良野町内に友達が少ない方。友達をつくりたいが付き合いが苦手な方や機会がなかなか無い方。それが原因でお悩みの方、解消の一歩を踏み出したいと考えている方へ、いろいろな子育てサークルがあります。

社会教育総合センター社会教育課までお問い合わせください。