

# 2018 生涯学習カレンダー 3月号

●問い合わせ先一覧●

●公民館・まほろばホール ☎344-4401 FAX 347-1501 ●総合体育館 ☎346-2178 FAX 346-2179

●生涯学習課(編集) ☎345-7508 FAX 344-3755

日	月	火	水	木	金	土			
<h2>第11回 くろかわコーラスチャリティコンサート</h2> <p>～こどもたちに本を贈ろう!! 歌声にのせて～</p> <p>黒川郡連合青年団が主催する「第11回くろかわコーラスチャリティコンサート」が開催されます。青年団はじめ、富谷黒川地区のコーラス団体などが歌声を披露します。“～こどもたちに本を贈ろう!! 歌声にのせて～”と題して、チケットの収益金で富谷黒川地区の子どもたちに本が贈られます。是非ご来場ください。</p> <p>日時：3月25日(日) 午後1時開演(午後0時30分開場) 会場：まほろばホール 大ホール 入場料：500円(中学生以下無料)</p>  <p>第10回くろかわコーラスチャリティコンサート 寄付金で購入した図書の様子(まほろばホール図書室)</p> <p>問い合わせ先：黒川郡連合青年団 萩原 ☎090-9428-0124</p>			<h2>宮床歴史の村の ひな祭り</h2> <p>会期：～4月1日(日)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>原阿佐緒記念館</b></p> <p>原阿佐緒(明治21年生まれ)が幼少のころに親しんだと伝えられている原家ゆかりの雛人形を展示しています。</p> <p>※企画展「人間 原阿佐緒」同時開催(～3月31日)</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>宮床 宝蔵</b></p> <p>宮床に伝わる堤人形の内裏雛のほか、加藤陸奥雄コレクションから日本各地の桃の節句に係る人形や姉妹人形、今年の干支の「戌」に係る人形を展示しています。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>旧宮床伊達家住宅</b></p> <p>手作り雛人形の段飾りとつるし飾りに加え、かつて西日本で流行した御殿飾り雛などを展示しています。和の空間で雛飾りに囲まれて人形作りや貝合わせもお楽しみください。</p> </div> </div> <p>【開館時間】 午前9時～午後4時 【期間中の休館日】 毎週月曜日</p> <p>折り紙雛人形作りと姉妹人形作りができます!(無料)</p> <p>【入館料】 各施設 一般210円/大学生160円/中学・高校生110円/小学生以下無料 ※20名以上の団体は割引あり</p> <p>宮床字八坊原19-2 ☎346-2925      宮床字下小路64 ☎346-2438      宮床字下小路64 ☎346-2112 (宮床生産森林組合内)</p>						
			<p><b>日付</b></p> <p><b>行事等</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p> <p>●休日当番医</p>	<p><b>1</b></p> <p>わいわい宮床っ子(15:00～)</p>	<p><b>2</b></p> <p>おはなし会(おはなしの森) (10:30～ まほろばホール)</p> <p>まほろば少年少女合唱団 (15:00～ まほろばホール)</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>総合体育館開放情報</b> (欄外下の見方参照)</p> <p>午前 「開」ソフトテニス ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バスケットボール ○</p>	<p>午前 宮城県高体連ソフトテニス専門部 ○</p> <p>午後 ニス専門部 ○</p> <p>夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○</p>	<p>午前 宮城県高体連ソフトテニス専門部 ○</p> <p>午後 ニス専門部 ○</p> <p>夜間 大和町ソフトバレーボール大会準備 ○</p>
<p><b>4</b></p> <p>●明石台整形外科 富谷市明石台2丁目22-5 ☎351-2322</p> <p>午前 大和町ソフトバレー ○</p> <p>午後 ボール大会 ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>	<p><b>5</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>シェイプアップフィットネス (13:30～ ふれあいの杜)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 「開」バレーボール ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○</p>	<p><b>6</b></p> <p>まほろばホール・図書室休館日</p> <p>バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)</p> <p>●休館日</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 東北フットサル連盟大会 ○</p> <p>午後 学芸会 ○</p> <p>夜間 トヨタ東日本 ○</p>	<p><b>9</b></p> <p>午前 「開」バレーボール1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>午後 宮城県高体連ソフトテニス専門部 ○</p> <p>夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○</p>	<p><b>10</b></p> <p>大和町少年少女発明クラブ (8:30～ 角田市)</p> <p>まほろば少年少女合唱団 (15:00～ まほろばホール)</p> <p>午前 宮城県高体連ソフトテニス専門部 ○</p> <p>午後 ニス専門部 ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>			

家の中の見やすいところに貼ってご利用ください

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>11</b></p> <p>トレーニング室利用講習会 (13:30～ 総合体育館)</p> <p>●佐藤病院 富谷市三ノ関坂ノ下116-1 ☎358-6855</p> <p>午前 大和町バドミントン協 ○</p> <p>午後 会招待大会 ○</p> <p>夜間 貸切 ○</p>	<p><b>12</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>シェイプアップフィットネス (13:30～ ふれあいの杜)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 「開」バレーボール ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○</p>	<p><b>13</b></p> <p>バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)</p> <p>●休館日</p>	<p><b>14</b></p> <p>午前 「開」バレーボール ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バドミントン ○</p>	<p><b>15</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 「開」ソフトテニス ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バスケットボール ○</p>	<p><b>16</b></p> <p>午前 宮城県高体連ソフトテニス専門部 ○</p> <p>午後 第4回あさひなカップ準備 ○</p> <p>夜間 第4回あさひなカップ準備 ○</p>	<p><b>17</b></p> <p>第4回あさひなカップ ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>
<p><b>18</b></p> <p>●大衛村診療所 大衛村大衛字河原55-11 ☎345-2336</p> <p>午前 第4回あさひなカップ ○</p> <p>午後 「開」一般開放 ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>	<p><b>19</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>シェイプアップフィットネス (13:30～ ふれあいの杜)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 「開」バレーボール ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○</p>	<p><b>20</b></p> <p>まほろばホール・図書室休館日</p> <p>バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)</p> <p>●休館日</p>	<p><b>21</b></p> <p>春分の日</p> <p>おはなし会(もみじっ子) (10:30～ まほろばホール)</p> <p>●杉山医院 大郷町羽生字中ノ町11-1 ☎359-4123</p> <p>午前 宮城県高体連ソフトテニス専門部 ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バドミントン ○</p>	<p><b>22</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 「開」ソフトテニス ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バスケットボール ○</p>	<p><b>23</b></p> <p>午前 「開」バレーボール ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○</p>	<p><b>24</b></p> <p>まほろば少年少女合唱団 (9:30～ まほろばホール)</p> <p>大和町少年少女発明クラブ 「閉講式」 (10:00～ まほろばホール)</p> <p>午前 「開」一般開放 ○</p> <p>午後 「開」一般開放 ○</p> <p>夜間 第2回やっぺえカップ準備 ○</p>
<p><b>25</b></p> <p>トレーニング室利用講習会 (13:30～ 総合体育館)</p> <p>●瀬戸医院 大和町吉岡字上町72 ☎345-2630</p> <p>午前 卒業記念カップ小学生ドッジボール大会 ○</p> <p>午後 「開」一般開放 ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>	<p><b>26</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 「開」バレーボール ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○</p>	<p><b>27</b></p> <p>バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)</p> <p>●休館日</p>	<p><b>28</b></p> <p>午前 「開」バレーボール ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バドミントン ○</p>	<p><b>29</b></p> <p>卓球スクール (10:00～13:00 総合体育館)</p> <p>かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p> <p>午前 東北高校ハンドボール部 ○</p> <p>午後 1/2・バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バスケットボール ○</p>	<p><b>30</b></p> <p>午前 東北高校ハンドボール部 ○</p> <p>午後 「開」一般開放 ○</p> <p>夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○</p>	<p><b>31</b></p> <p>第2回やっぺえカップ ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>

【総合体育館 開放情報の見方】

時間区分	①	②
午前	「開」バレーボール1/2・	○
午後	バドミントン1/2	○
夜間		×

①第一競技場(メインアリーナ)予定(一部第二競技場(サブアリーナ))  
「一般開放」は、種目に関わらずご利用できます(要問い合わせ)。「開」は、指定された種目の運動ができます。個人利用は、券売機で利用券を購入してご利用ください。小・中・高校生50円、一般100円。運動着、運動靴(上履き)をご用意ください。ラケット・ボール・シャトルは各自お持ちください。

②トレーニング室予定  
○印のある区分でご利用できます。(事前にトレーニング室利用講習会の受講が必要となります。講習会の受講申込は総合体育館まで。)

※陸上競技場・テニスコートは貸切利用がない場合に、券売機で利用券を購入してご利用ください。  
※内容は変更となる場合があります。ご利用前に当日の開放状況を総合体育館へご確認ください。

金曜日の夜間に、総合体育館でフットサルをすることができます(予約制)。詳しくは総合体育館へお問い合わせください。

# 大和町ジュニア・リーダーサークル「五ツ森」

ジュニア・リーダーとは？

ボランティア活動を行う中学生・高校生の集まりのことです。現在大和町には、「五ツ森」というジュニア・リーダーサークルがあり、32名が登録しています。

どんな活動をしているの？

- 地域の子ども会活動や児童館行事のサポート
- まほろば夏まつりでのブース出店
- 町主催事業(大和っ子未来塾など)のサポート
- 各種研修会への参加
- 定例会の開催



【8月 まほろば夏まつり】



【8月 大和っ子未来塾】



【3月 技術交流研修会】

ジュニア・リーダーから  
他の学校の  
人と一緒に  
友達になって  
「合宿」に行くよ！  
一緒にたのしく活動してくる  
仲間募集中

コミュニケーション力  
上がる！

楽しい活動が  
たくさんあるよ！

大和町  
五ツ森  
ジュニア・リーダーサークル

年齢関係なくいろんな  
人と友達になれる！

優しく素敵なお姉さんや  
お兄さんがいるよ！

皆で楽しく活動してます！

**新メンバー募集!!**

町内在住または在学の中学生・高校生なら、誰でも、いつからでも、参加することができます。  
「やってみよう！」と思った方は、生涯学習課へご連絡ください。

問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508

# シリーズ 家庭教育支援館

## 子育てを考える



## 食べよう!! 朝ごはん

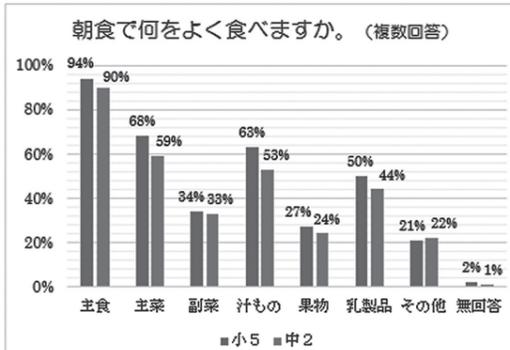
家庭はすべての教育の出発点。このコーナーでは、「子育て」にスポットをあて、子どもをもつお父さん、お母さんをはじめ、周りの多くの方々に、子育てのヒントをお届けします。今月号は、朝ごはんについてご紹介します。

### 朝食は一目をスタートする、元気の源です

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温も上昇させ、排便もスムーズにしてくれます。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べると集中力もアップし学習能力が高まります。子どもも大人も朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう!

### ★子どもが食べている朝食の内容について



大和町では、小中学生を対象に食育アンケートを実施しました。その中で「朝食で何をよく食べているのか」について調査しました。

その結果が左のグラフになります。「主食」をほとんどの子どもは食べていることが分かります。「主菜」が全体の約60~70%、野菜摂取の「副菜」が約30%食べているという調査結果でした。ごはんやパンなどの主食は食べているが、たんぱく源である主菜や、野菜料理の副菜については、食べているという子どもの割合が減っており、朝食内容のバランスの偏りがうかがえる結果となりました。

朝食を食べると、やる気ホルモンが出るよ

**★まずは「食べよう、朝ごはん」**

ステップ① 1品朝食  
牛乳や野菜ジュース、バナナ、ヨーグルトなど何かをおなかに入れることから始めよう!

ステップ② 2品朝食  
ご飯+納豆、ご飯+卵、食パン+ハム、食パン+チーズ  
加熱しなくても食べられるものを用意しておくとう便利!

ステップ③ 3品朝食  
ご飯+納豆+みそ汁、食パン+目玉焼き+トマト  
3品揃うとバランスがよくなります!

**★朝食に必要なのはこの3つ!! ~食材の力を有効活用~**

- ◎しっかり糖質補給! 脳のエネルギー源はごはんやパンなどの糖質です。腹持ちの良さから「ごはん」がおすすめ!
- ◎卵や乳製品などのたんぱく質を! たんぱく質は筋肉や臓器のもとになり、体温も上げてくれます。
- ◎野菜は栄養の調整役 野菜やくだものに含まれる「ビタミン、ミネラル類」は栄養の吸収をスムーズにしてくれます。

忙しい毎日ですが、一緒に食卓を囲むことも大切な心の栄養源です。休日だけでもOK。食事と一緒に楽しむことも忘れずに。

# 生涯学習情報館

## ● 総合体育館開催プログラム ●

### リズムdeエクササイズ

音楽に合わせて動いて楽しくシェイプアップを目指します!

日時：3月8日、15日、22日、29日(全木曜日)  
午後7時30分~午後8時30分

会場：総合体育館

定員：20人(先着順)

参加料：1回540円  
※当日、券売機にてお支払いください。

持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

申込み：総合体育館受付に直接か電話でお気軽にお申し込みください。  
申込締切：各開催日前日(定員に満たない場合は当日可)

申込・問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178 (毎週火曜日休館)



## ☆☆ 大和町少年少女発明クラブ ☆☆

大和町少年少女発明クラブは、クラブ員の自由な発想と想像力を高めるため、創作を中心に活動しています。平成29年度はザリガニロボットや光の万華鏡、宮城大学でのレーザーカッターを使った宝箱などの製作に挑戦しました。また、夢絵画教室で学び描いた作品を「第21回みやぎ未来の科学の夢絵画展」に出展し、2人の作品が入賞しました。受賞者については広報たいわ2月号で紹介しておりますが、ここでは受賞作品を紹介いたします。

**第21回みやぎ未来の科学の夢絵画展 受賞作品**

「打ち上げ式放射性元素変換装置」  
【宮城県教育委員会教育長賞】 韓 翔太くん

「宇宙のミニロボット」  
【奨励賞 松浦 小代芭さん】

※この絵画展は、宮城県と宮城県発明協会が主催で、毎年、青少年を対象に「未来の科学の世界や未来の夢」を描いた絵画を募集しています。

## 15min ゴムチューブトレーニング ~筋力×筋持久力UP~

ゴムチューブを使用したトレーニングで、筋力・筋持久力アップを目指します。「短時間」で「効果的」に行うトレーニングを体感してみませんか?

日時：3月19日(月曜日)  
午後7時~午後7時20分

会場：総合体育館

定員：20人(先着順)

参加料：無料

持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物  
※ゴムチューブをお持ちの方はご持参ください。

申込み：総合体育館受付に直接か電話でお気軽にお申し込みください。  
申込締切：開催日前日(定員に満たない場合は当日可)

申込・問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178 (毎週火曜日休館)



## 平成30年度メンバー募集

☆☆平成29年度活動の様子☆☆

対象者：町内在住の小学4年生~6年生  
活動日時：土曜日 午前10時~正午(月1~2回程度)  
活動内容：創作活動、絵画展出展、紙すきなど  
活動場所：まほろばホール 創作室 ほか  
指導者：発明クラブ指導員(東北福祉大学教授他)  
定員：25人(申込多数の場合は抽選となります。)  
年会費：3,000円(別途教材費が必要です。)  
申込み：各小学校を通じて配布される申込書に記入し、お申し込みください。

【ザリガニロボットの製作】

問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508

