

# 2019 生涯学習カレンダー 5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



2000年シドニーオリンピック  
陸上10000m出場

## 5/26(日) まほろば大学

詳しくは、裏面をご覧ください。

**会場** まほろばホール 大ホール

**入場無料** どなたでもご参加いただけます

**記念講演：「運動と食事のできる健康管理」**

**講師：オランダで管理栄養士 高橋千恵美さん**

会期：～6月24日(月)

開館時間：午前9時～午後4時

期間中の休館日：毎週月曜日

なお、5月6日(月)までは開館し、5月7日(火)に休館します。

**宮床宝蔵 春の企画展 『あそびの豆知識』**

**これな～んだ。**

正解は宮床宝蔵で！

入館料：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)

所在地：大和町宮床字下小路64  
問い合わせ先：宮床宝蔵 ☎346-2438

日	月	火	水	木	金	土
<p>原阿佐緒記念館 小企画展 『阿佐緒と叙景歌』</p> <p>波乱の人生を送った阿佐緒は、己の赤裸々な心情を短歌に託していました。しかしその一方で、多くの優れた叙景歌を残しています。阿佐緒は、自身の生きるこの世界をどのようにとらえていたのでしょうか。阿佐緒の残した「叙景歌」を通して、彼女が見た世界を探ります。</p> <p>会期：6月1日(土)～8月31日(土)</p> <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>入館料：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>所在地：大和町宮床字八坊原19-2 問い合わせ先：原阿佐緒記念館 ☎346-2925</p>		<p>日付 1</p> <p>即位の日</p> <p>行事等</p> <p>杉山医院 大郷町羽生字中ノ町11-1 ☎359-4123</p>	<p>2</p> <p>休日</p> <p>富谷中央病院 富谷市上桜木2丁目1-6 ☎779-1470</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> <p>吉岡まほろばクリニック 大和町吉岡まほろば1丁目5-4 ☎345-9901</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p> <p>親子スポーツ教室 (10:00～ 総合体育館)</p> <p>仙台ハビリテーション病院 富谷市成田1丁目3-1 ☎351-8118</p>	
<p>旧宮床伊達家住宅 5月の企画展示</p> <p>端午の節句にちなんで、鉦飾りやつるし飾りを展示しております。入館無料！</p> <p>会期：～5月31日(金) 開館時間・期間中の休館日：宮床宝蔵同様</p> <p>所在地：大和町宮床字下小路64 問い合わせ先：旧宮床伊達家住宅 ☎346-2112(宮床産産森林組合内)</p>		<p>総合体育館開放情報 (欄外下の見方参照)</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 第24回スプリングカップ ○</p> <p>夜間 プ交流大会 ○</p>	<p>午前 第24回スプリングカップ ○</p> <p>午後 プ交流大会 ○</p> <p>夜間 「開」バスケットボール ○</p>	<p>午前 仙台北地区中学生バスケットボールスプリングキャンプ ○</p> <p>午後 ケットボールスプリング ○</p> <p>夜間 キャンプ ○</p>	<p>午前 仙台北地区中学生バスケットボールスプリング ○</p> <p>午後 ケットボールスプリング ○</p> <p>夜間 キャンプ ○</p>	
<p>5</p> <p>こどもの日</p> <p>なりの耳鼻咽喉科 富谷市成田四丁目18-8 ☎344-6208</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>あかいし台眼科 富谷市明石台6丁目1-20 ☎346-1719</p>	<p>7</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>8</p> <p>トレーニング室利用講習会 (10:00～ 総合体育館)</p>	<p>9</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>10</p>	<p>11</p> <p>まほろば少年少女合唱団 (9:30～ まほろばホール)</p> <p>おはなし会〔おはなしの森〕 (10:30～ まほろばホール)</p>
<p>午前 仙台北地区中学生バスケット ○</p> <p>午後 ボールスプリングキャンプ ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>	<p>午前 東北福祉大学ハンド ○</p> <p>午後 ボール部 ○</p> <p>夜間 「開」バレーボール/卓球(サブ) ○</p>	<p>休館日</p>	<p>午前 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バドミントン ○</p>	<p>午前 「開」ソフトテニス1/2・ ○</p> <p>午後 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 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 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 大和町スポーツ少年団結団式 ○</p> <p>午後 第41回仙台私立高等学校 ○</p> <p>夜間 女子バレーボール春季大会 ○</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>12</p> <p>トレーニング室利用講習会 (13:30～ 総合体育館)</p> <p>筋力アップ教室 (9:30～10:15～ 総合体育館)</p> <p>大清水内科クリニック 富谷市大清水1丁目2-3 ☎346-0482</p>	<p>13</p> <p>卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館)</p> <p>わいわい小野っ子「開講式」 (15:00～ 小野小学校体育館)</p> <p>わいわい吉田っ子「開講式」 (15:00～ 吉田教育ふれあいセンター)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>体幹トレーニング (19:30～ 総合体育館)</p>	<p>14</p> <p>バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)</p>	<p>15</p> <p>おはなし会〔もみじっ子〕 (10:30～ まほろばホール)</p>	<p>16</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>わいわい落合っ子「開講式」 (15:00～ 落合教育ふれあいセンター)</p> <p>わいわい鶴巣っ子「開講式」 (15:00～ 鶴巣教育ふれあいセンター)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p>	<p>17</p> <p>わいわい宮床っ子「開講式」 (15:00～ 宮床小学校体育館)</p>	<p>18</p> <p>まほろば少年少女合唱団 (9:30～ まほろばホール)</p>
<p>午前 第41回仙台私立高等 ○</p> <p>午後 学校女子バレーボール ○</p> <p>夜間 春季大会 ○</p>	<p>午前 第41回仙台私立高等 ○</p> <p>午後 女子バレーボール春季大会 ○</p> <p>夜間 「開」バレーボール/卓球(サブ) ○</p>	<p>休館日</p>	<p>午前 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バドミントン ○</p>	<p>午前 「開」ソフトテニス1/2・ ○</p> <p>午後 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 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 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 リガール仙台 ○</p> <p>午後 第41回仙台私立高等 ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>
<p>19</p>	<p>20</p> <p>卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館)</p> <p>わいわい小野っ子(15:00～)</p> <p>わいわい吉田っ子(15:00～)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>体幹トレーニング (19:30～ 総合体育館)</p>	<p>21</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>22</p> <p>トレーニング室利用講習会 (10:00～ 総合体育館)</p>	<p>23</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>わいわい落合っ子(15:00～)</p> <p>わいわい鶴巣っ子(15:00～)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>筋力アップ教室 (19:00～19:45～ 総合体育館)</p>
<p>午前 第5回栗杯争奪大会 ○</p> <p>午後 「開」一般開放 ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>	<p>午前 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 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>休館日</p>	<p>午前 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バドミントン ○</p>	<p>午前 「開」ソフトテニス1/2・ ○</p> <p>午後 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 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 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 宮城県フットサルリーグ ○</p> <p>午後 富谷黒川地区中学校総合体育 ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>
<p>26</p> <p>まほろば大学開講式 (9:30～ まほろばホール)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (13:30～ 総合体育館)</p> <p>大和クリニック 大和町まいの2丁目2-4 ☎345-3411</p>	<p>27</p> <p>卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館)</p> <p>わいわい吉田っ子(15:00～)</p> <p>トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館)</p> <p>体幹トレーニング (19:30～ 総合体育館)</p>	<p>28</p> <p>バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)</p>	<p>29</p>	<p>30</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>わいわい落合っ子(15:00～)</p> <p>わいわい鶴巣っ子(15:00～)</p> <p>リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)</p>	<p>31</p> <p>わいわい宮床っ子(15:00～)</p>	<p>6/1</p> <p>まほろば少年少女合唱団 (9:30～ まほろばホール)</p> <p>おはなし会〔おはなしの森〕 (10:30～ まほろばホール)</p>
<p>午前 第32回ソフトバレー宮城 ○</p> <p>午後 県フェスティバル ○</p> <p>夜間 「開」一般開放 ○</p>	<p>午前 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 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>休館日</p>	<p>午前 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 バドミントン1/2 ○</p> <p>夜間 「開」バドミントン ○</p>	<p>午前 「開」ソフトテニス1/2・ ○</p> <p>午後 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 「開」バレーボール1/2・ ○</p> <p>午後 富谷黒川地区中学校総合体育 ○</p> <p>夜間 大会(ハンドボール競技準備) ○</p>	<p>6月号掲載</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	「開」バレーボール/卓球(サブ) ○	×

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。

大和町教育委員会では、全世代の学びを支援するため、「まほろば大学」を開講しております。令和元年度も、13講座 19コースを開講しました。

そのスタートを切る開講式では、日本で初の【オリンピックで管理栄養士】高橋千恵美さんの記念講演と各講座の担当職員による講座内容の説明があります。どなたでもご参加いただけますので、多くの皆様のご来場をお待ちしております。

日時：5月26日(日)

午前9時開場 午前9時30分開式

会場：まほろばホール 大ホール

入場料：無料(整理券の配布は行いませんので、そのままご入場いただけます)

## 記念講演

### 「運動と食事」でできる健康管理

講師 **高橋千恵美さん**

世の中が便利になるにつれて、体を動かす機会が減ってきています。運動の重要性や運動の効果、気軽に楽しめる運動法や効率よく筋肉をつけ維持し、疲れにくい体を作る食事法や健康を維持するための食事法などをお伝えします。

#### ◆プロフィール◆

高橋千恵美(たかはしちえみ)氏

1976年2月生まれ。宮城県出身。宮城・聖和学園高等学校卒業。現在、チームミズノアスレティック所属。ベスト記録は、3000mで9分14秒55、5000mで15分22秒64、10000mで31分27秒57。

オリンピックは、2000年シドニー大会に出場、10000mで15位。世界陸上では、1995年スウェーデン大会、1997年アテネ大会、1999年セビリア大会と3大会連続出場。1999年セビリア大会では10000mで5位入賞。アジア大会では1998年タイ大会で10000mで銅メダル獲得。

2013年「管理栄養士」の国家試験に合格。日本で初の【オリンピックで管理栄養士】として、ランニングの実技指導に加え、「ランニングと食事/栄養について」などの講演活動も全国で実施中。

メディア関連では、サントリー社の健康食品のTVCMに出演中。2018年4月からNHK仙台放送局が東北6県に生放送している昼の情報番組「もりすた!」に月1回レギュラー出演中。また、共同通信社へ、隔週で「運動と栄養」のテーマで寄稿中。

問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508



まほろば大学受講生募集継続中  
受講希望の方はお問い合わせください。  
※講座毎に定員になり次第締め切ります

# 子育てを考える



楽しい小学校生活に向けて④  
しつけをする

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。4回シリーズの最終回として「幼児期から小学校低学年までぎゅっと!子育てみやぎ楽しい小学校生活に向けて」(平成30年2月発行 宮城県教育委員会)から抜粋してご紹介します。

### 明るく楽しい 小学校生活

#### 安心感

愛されている  
十分に甘えさせる

認められている

#### しつけをする

「しつけ」とは、ルールやマナーを伝えること。正しいしつけは、子どもの将来への大切な贈り物です。大切なものは、厳しくすることではなく、がんばったことやできたことをほめ、認めることです。

子どもが言うことを聞かないときは・・・?  
感情に任せての言動は、しつけではなく、子どもへの身体的、心理的な虐待になる恐れがあります。子どもがその気になるような言葉をかけてあげましょう。

### 幼児期に身に付けさせたい 10 のチェックポイント

#### 基本的な生活習慣

小学校入学前の幼児期に身に付けさせたい10のポイントを、家庭でのお子さんの様子を見てチェックしてみましょう。

#### あいさつ

#### ルールを守る

- 決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝る。
- 「おはよう」「おやすみなさい」「ありがとう」「ごめんなさい」などのあいさつができています。
- 自分で手や顔を洗ったり、歯をみがいたりしている。
- 一人で着替えをしている。
- 自分の持ち物とそうでないものを区別することができています。
- 遊んだ後の片付けをきちんとしようとしている。
- 友達と遊んだことなどをお家の人に話している。
- お手伝いなど、家庭内での自分の役割に取り組もうとしている。
- 呼ばれたら返事をしている。
- 家族以外の人にも自分の名前をはっきり言っている。

(注意)あくまでも目安です。発達の状況により、必ずしも全て当てはまらない場合があります。

## 失敗も大切です!

うまくいなくても、失敗しても、それが子どもをたくましくします。



失敗しても、やろうとしたことをほめ、認めてあげましょう。

# 生涯学習情報館

## 総合体育館からのご案内

### 第14回 大和町サイクリングフェスティバル

家族みんなで自転車を楽しもう!

日時：6月2日(日) 午前9時30分開会(午前8時30分受付)

会場：宮城県自転車競技場

【種目】"タイムトライアル"記録を計測し、参加者全員に記録証を発行!

	コース (1周約300m)	定員
幼児の部(補助輪付きも可能)	半周	20人
小学生低学年の部(小学1~3年生)	1周	30人
小学生高学年の部(小学4~6年生)	1周	30人
一般の部(中学生以上)	2周	30人
親子ペアの部(小学1~3年生)	1周	20組
1kmチャレンジの部(競技用自転車のみ)	3周	30人

お楽しみ抽選会や  
各種イベントも  
あるよ



参加資格：県内在住者で健康なサイクリスト(小学生以下保護者同伴)

参加料：1人1種目につき1,000円(保険料等含む)

持ち物：自転車、ヘルメット

※自転車、ヘルメットの貸し出しは行いますが、数やサイズに限りがあります。

申込方法：申込用紙に必要事項を記入の上、郵送・FAX・メールいずれかで総合体育館へお申し込みください。申込用紙は総合体育館、宮城県自転車連盟の各ホームページよりダウンロードできます。

申込締切：5月26日(日) 必着

### 筋力アップ教室(チューブ&自重トレーニング)

ゴムチューブを使用した教室と自重の筋トレを行う教室をそれぞれ30分ずつ開催します。

筋力UP・シェイプアップ目指して一緒に頑張りましょう!

①チューブトレーニング：チューブを使用して腕・脚など部位ごと集中的に鍛えます!

②自重トレーニング：腹筋・背筋・体幹など様々な筋トレを行います!

日時：5月12日(日)

① 9:30-10:00 チューブトレーニング ② 10:15-10:45 自重トレーニング  
5月25日(土)

① 19:00-19:30 チューブトレーニング ② 19:45-20:15 自重トレーニング

会場：大和町総合体育館 研修室

対象：一般男女

定員：各20名(先着順)

参加料：①②どちらか片方参加 ¥320(税込) / ①②両方参加 ¥540(税込)

※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、チューブ(①)、ストレッチマット(②)  
※貸出用チューブ・マットもあります。数量限定

申込方法：大和町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

申込・問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178 (毎週火曜日休館)

片方参加、両方での参加をお選びいただけます。  
両方参加で参加料が540円とお得に!

## イベント予告!

7/7(日)

ジム・バトラグループ

# Jim Butler Group

サマージャズナイト

## Summer Jazz Night

ジャズサックスの伝道師ジム・バトラと世界が認める歌姫スウィンキーの本場アメリカンジャズ公演を開催。

日時：7月7日(日) 18:00開場 18:30開演

会場：まほろばホール(大和町ふれあい文化創造ホール)小ホール

チケット料金：全席自由(当日500円増)

一般 2,500円

友の会会員 2,200円

※未就学児の入場はご遠慮ください。

※小・中学生は保護者の同伴をお願いします。

チケット発売日時

友の会先行：5月8日(水)8:30からまほろばホール窓口

一般販売：5月15日(水)まほろばホール窓口

吉岡宿本陣案内所

問い合わせ先：まほろばホール ☎344-4401

## まほろば大学 大和っ子未来塾 志津川体験学習(2泊3日)

宿泊体験学習を中心に、仲間づくりと団体生活の在り方について学びます。

期間：7月26日(金)~7月28日(日)

場所：宮城県志津川自然の家

講師：大和町ジュニア・リーダーサークル

「五ツ森」ほか

対象者：町内小学5・6年生

定員：各学年15人程度

各小学校をとおして募集します。



問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508