


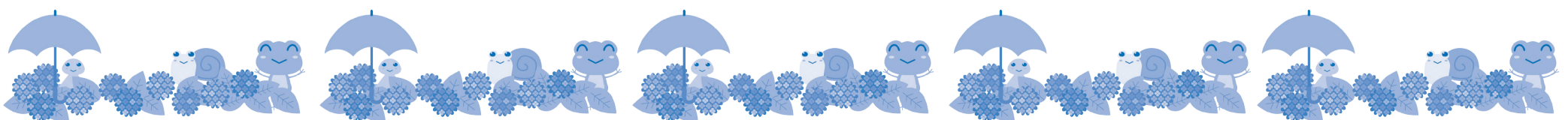


日	月	火	水	木	金	土
TOMIYA&TAIWA 七ツ森ハーフマラソン大会の開催中止について 令和2年10月18日(日)に開催を予定しておりました七ツ森ハーフマラソン大会については、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため今年度の開催を中止し、令和3年度に開催することとなりました。 開催を楽しみにされていた方々へは大変ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。  問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508				生涯学習施設の利用制限について 本カレンダーにおきまして生涯学習施設の各種予定を掲載しておりますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、一部利用を制限しております。 ご利用の際は、各施設または大和町ホームページ等で制限内容をご確認ください。  ホームページURL： https://www.town.taiwa.miyagi.jp/		

日付	1	2	3	4	5	6
施設再開状況及び行事など 休日当番医	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 休館日 「まほろばホール」 休館日	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館
アリーナ床修繕工事のため利用不可						
7	8	9	10	11	12	13
「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館 瀬戸医院 大和町吉岡字上町72 ☎345-2630	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 休館日 「まほろばホール」 臨時休館	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館
アリーナ床修繕工事のため利用不可						

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
14	15	16	17	18	19	20
「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館 大和クリニック 大和町まいの2丁目2-4 ☎345-3411	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 休館日 「まほろばホール」 休館日	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館
アリーナ床修繕工事のため利用不可						
21	22	23	24	25	26	27
「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館 深見内科循環器内科医院 大和町吉岡字上道下40-1 ☎345-3693	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 休館日 「まほろばホール」 臨時休館	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 ・一部図書貸し出しのみ	「総合運動公園」 ・テニスコート、陸上競技場のみ使用可能 ※個人利用に限る 「まほろばホール」 臨時休館
アリーナ床修繕工事のため利用不可						
28	29	30	大和町指定文化財指定のお知らせ 令和2年5月1日に「但木成行招魂之碑(ただきなりゆきしょうこんのひ)」が町指定の文化財に指定されました。この碑は、江戸時代最後の吉岡領主・但木成行の慰霊のため、明治28年(1895)に建てられたもので、正面には勝海舟によって書かれた題字が刻まれています(吉田字一ノ坂・保福寺境内所在)。 詳しくは「広報たいわ7月号」でご紹介します。 問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508 			
アリーナ床修繕工事のため利用不可						



宮床宝蔵小企画展

縁起物!

だるま、招き猫、七福神。普段目にする縁起物の中には、「良いことがありますように」という日本人の願いが込められているのです。加藤陸奥雄コレクションより、郷土玩具と縁起物についてご紹介します。

会 期：6月2日(火)～6月30日(火)

開館時間：午前9時～午後4時

期間中の休館日：毎週月曜日

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：大和町宮床下小路64

※新型コロナウイルス感染拡大防止の取組にご協力ください。

お問い合わせ先：宮床宝蔵 ☎346-2438



原阿佐緒記念館小企画展

原阿佐緒と歌人の手紙



左から阿佐緒、三ヶ島義子、義子の長女みなみ、義子の夫倉片寛一、石原純

メールもSNSも無かった時代の人たちは、どんな風に連絡を取り合っていたのでしょうか。

原阿佐緒は同時代に生きた歌人達と手紙を通して短歌に対する情熱や夢を語り合っていました。阿佐緒と歌人たちが交わした手紙の内容をご紹介します。

会 期：6月2日(火)～8月30日(日)

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、8月10日(月)は開館し、8月11日(火)に休館します。

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：大和町宮床字八坊原19-2

※新型コロナウイルス感染拡大防止の取組にご協力ください。

お問い合わせ先：原阿佐緒記念館 ☎346-2925

シリーズ 家庭教育支援館

子育てを考える



生活リズムを整えよう⑩
早寝のおはなし

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。

今月から全3回で「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局からのお知らせから抜粋してご紹介します。

コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす日々だからこそ、お子様も保護者の皆様も「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、生活リズムを整えましょう。

「早寝 (はやね)」のおはなし

- ① 夜9時ごろには寝るように心がけましょう!
- ② 眠る2時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう!
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで眠るようにしよう!

【保護者の皆様へ】

① 子供の成長に欠かせないホルモンとして、メラトニン(入眠を促すホルモン)と成長ホルモンがあげられます。特に、成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。

② 自宅で過ごす時間が増え、テレビやスマホ・ゲームをする時間が増えやすい状況であるかと思えます。しかし、夜遅くに強い光を、しかも目に近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまいます。

そのため、体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きにくくなってしまいます。

③ 子供の寝る時間を決めて、その時間になったら眠る準備をするように促しましょう。

テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより、脳に眠たくなるサイクルができます。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HP

<http://www.hayanehayaoki.jp/index.html>

お問い合わせ先：早寝早起き朝ごはん全国協議会 ☎03-6407-7767

生涯学習情報館

保存版 生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など...)を予防あるいは改善するために考えられた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしの中に取り入れ、日々のリフレッシュにつなげましょう!

運動の仕方

1. ストレッチは、気持ちよく伸びが感じられる強さで10秒間を2回行います。
2. ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回～10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

台所で体操

ふらつき・つまづき、夜間に足がつたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行います!



かと上げ

ハーフスクワット

腕立て伏せ

ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のほし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)



第二十一回原阿佐緒賞表彰式開催中止のお知らせ

6月20日(土)に開催を予定しておりました第二十一回原阿佐緒賞表彰式については、新型コロナウイルスへの感染を防止するため、開催を中止させていただきます。受賞者の皆様ならびに参加を希望されていた皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

なお、各賞受賞結果(受賞者及び受賞作品)については、広報たいわ6月号と大和町ホームページに掲載しております。



原阿佐緒賞受賞作品

『泡立てて包めばわづかな母の髪わが子のやうに洗ひてやりぬ』
池村 真理(山形県)

受賞者コメント

「これは母が亡くなる前に、入浴の介助をしたときの歌です。母は人が老いていく姿を、その身をもって私に教えてくれました。泡で包んだ母の髪は、本当にわずかで赤子のように柔らかでした。そのことが哀しくて、詠んだ歌です。時折母の姿を思い出し、自分の老いを見つめながら、これからも詠っていきたいと思います。」

お問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508

まほろばホール図書室からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休館をしておりましたが、緊急事態宣言の解除に伴い、図書室の運営を一部再開することとなりました。

日 時：令和2年6月1日(月)から
月・水・金のみの運営となります。
午前10時00分から午後5時00分まで

※まほろばホールエントランスにて、図書の返却及び一部図書の貸し出しのみを行います。図書室への入室、閲覧席、AV機器の利用はできませんのでご了承ください。

※入館時、お名前・ご住所・電話番号を記入していただきます。新型コロナウイルス感染症発生の際には、保健所などの公的機関への情報提供が行われる場合があります。

お問い合わせ先：公民館・まほろばホール ☎344-4401