


日	月	火	水	木	金	土											
<h2>総合体育館の利用再開について</h2> <p>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため総合体育館を臨時休館としていましたが、7月より人数等を制限し利用を再開することとなりました。</p> <p>再開にあたりまして、利用制限や感染防止策にご協力お願いいたします。</p> <p>問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178 (毎週火曜日休館)</p>																	
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>施設名</th> <th>営業開始日</th> <th>備 考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">総合体育館</td> <td>メインアリーナ サブアリーナ</td> <td>7月6日(月)</td> <td rowspan="3">※当面的間、県内在住者のみに利用を限定させていただきます。 ※総合体育館の飲食スペース(ロビー)・ロッカールーム・シャワー・2階観覧席利用不可。 ※常設している館内用スリッパは当面的間撤去しております。 (上記のほかにも人数などの制限があります。裏面の総合体育館からのお知らせをご覧ください。)</td> </tr> <tr> <td>柔道場</td> <td>7月1日(水)</td> </tr> <tr> <td>トレーニング室</td> <td>7月1日(水)～8月末まで</td> </tr> </tbody> </table>		施設名	営業開始日	備 考	総合体育館	メインアリーナ サブアリーナ	7月6日(月)	※当面的間、県内在住者のみに利用を限定させていただきます。 ※総合体育館の飲食スペース(ロビー)・ロッカールーム・シャワー・2階観覧席利用不可。 ※常設している館内用スリッパは当面的間撤去しております。 (上記のほかにも人数などの制限があります。裏面の総合体育館からのお知らせをご覧ください。)	柔道場	7月1日(水)	トレーニング室	7月1日(水)～8月末まで			
施設名	営業開始日	備 考															
総合体育館	メインアリーナ サブアリーナ	7月6日(月)	※当面的間、県内在住者のみに利用を限定させていただきます。 ※総合体育館の飲食スペース(ロビー)・ロッカールーム・シャワー・2階観覧席利用不可。 ※常設している館内用スリッパは当面的間撤去しております。 (上記のほかにも人数などの制限があります。裏面の総合体育館からのお知らせをご覧ください。)														
	柔道場	7月1日(水)															
	トレーニング室	7月1日(水)～8月末まで															

生涯学習施設の開放状況について		日付	1	2	3	4	
<p>本カレンダーにおきまして生涯学習施設の開放状況を掲載しておりますが、新型コロナウイルス感染症の状況により休館となる場合があります。</p> <p>利用する際は、大和町ホームページ等で開放の状況をご確認ください。</p> <p>ホームページURL： https://www.town.taiwa.miyagi.jp/</p> 		<p>行事など</p> <p>☀休日当番医</p>					
<p>総合体育館開放情報 (欄外下の見方参照)</p>		<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>アリーナ床修繕工事のため利用不可</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>アリーナ床修繕工事のため利用不可</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>アリーナ床修繕工事のため利用不可</p>
5	6	7	8	9	10	11	
<p>富ヶ丘内科・アレルギー科 富谷市富ヶ丘2丁目11-44 ☎343-5512</p>	<p>卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>	<p>【総合運動公園】 休館日 バドミントンスクール ※制限あり (18:00～ 総合体育館) 【まほろばホール】 休館日</p>		<p>卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>			
<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>休館日</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</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
12	13	14	15	16	17	18
<p>新富谷S・レディースクリニック(産婦人科) 富谷市成田9丁目1-20 ☎348-3534</p>	<p>卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>	<p>【総合運動公園】 休館日 バドミントンスクール ※制限あり (18:00～ 総合体育館)</p>		<p>卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>		
<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>休館日</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>日吉きむら内科 富谷市日吉台1-21-1 ☎348-0722</p>	<p>卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>	<p>【総合運動公園】 休館日 バドミントンスクール ※制限あり (18:00～ 総合体育館) 【まほろばホール】 休館日</p>		<p>海の日 卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>	<p>スポーツの日</p>	
<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>休館日</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>吉岡まほろばクリニック 大和町吉岡まほろば一丁目5-4 ☎345-9901</p>	<p>卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>	<p>【総合運動公園】 休館日 バドミントンスクール ※制限あり (18:00～ 総合体育館)</p>		<p>卓球スクール ※制限あり (10:00～・13:00～ 総合体育館)</p>		
<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>休館日</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</p>	<p>午前</p> <p>午後</p> <p>夜間</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。

原阿佐緒記念館小企画展

原阿佐緒と歌人の手紙

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。



左：原阿佐緒 右：扇畑利枝

会 期：～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。
 問い合わせ先：原阿佐緒記念館 ☎346-2925

総合体育館よりお知らせ

人数などに制限があります。下記の一覧表をご確認のうえご利用ください。

施設	利用制限
総合体育館	<一般開放> バレー：1面あたり20名まで バドミントン：1面あたり6名まで バスケットボール：半面(1/4)10名まで ソフトテニス：1面あたり10名まで 卓球：1台4名まで フットサル：1面あたり20名まで ※各競技の感染対策に則り、十分な距離を空けて利用すること。 ※開放日は体育館予定表をご確認ください。
	柔道場 1団体まで(1団体10名まで)
	トレーニング室 当面の間、トレーニング室は予約制で開放いたします。指定された利用枠で1日1回(90分)まで予約が可能です。1回の利用終了後、次回の予約が可能となります。 ① 9:00-10:30(7名まで) ② 11:00-12:30(7名まで) ③ 13:00-14:30(7名まで) ④ 15:00-16:30(7名まで) ⑤ 18:00-19:30(7名まで) ⑥ 20:00-21:30(7名まで) ※利用器具など制限あり ※講習会は当面の間休講となります。 ※新規登録は当面の間受付を停止いたします。 ※詳しくは体育館ホームページをご覧ください。

問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178 (毎週火曜日休館)

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②
早起きのおはなし

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。今月は3回シリーズの2回目で「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、お子さんも保護者の皆様も「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。

「早起き(はやおき)」のおはなし

- ① しっかりと睡眠時間を取って元気よく起きよう!
- ② 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう!
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしよう!

「保護者の皆様へ」

- ① 睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また、睡眠不足が続くと免疫力も下がりやすくなりますので、しっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。
- ② 朝の光には体内時計を整えてくれる役割がありますので、朝の光を浴びることはとても大切です。また、目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ日中活動をやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。さらに、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっていますので、夜ぐっすりと眠るためにも、朝の光を浴びることは大切になります。
- ③ 「早寝」と同様に子供の起きる時間を決めて、その時間が来たら起きることが大切です。昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷり分泌され、ぐっすり眠ることが出来ます。それが、規則正しい生活リズムにつながります。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HP

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

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

令和2年度「家庭の日」作品 (絵画・ポスター、川柳)を募集します

青少年のための宮城県民会議では、毎月第3日曜日を「家庭の日」として、家族で過ごす大切な時間を持つように推進しています。

今年は、これまでとは違ったおもいで、家族との時間を考えたり、過ごしたりしている方も多いことでしょう。

あらためて、「家庭の日」をテーマとした作品づくりに挑戦し、応募してみませんか!

募集期間
7月6日～9月4日



◆作品のテーマ

- (1) 「家庭の日」に家族で楽しく過ごした思い出の場面や、どんな過ごし方をしたいか想像して描いた作品
- (2) 家庭内の楽しさだけでなく、近所の大人達との交流や離れて住んでいる家族間のつきあいなど、家族と地域の人々とのふれあいを描いた作品
- (3) 「家庭の日」を広く知らせる内容の作品

◆応募対象

- 絵画・ポスター部門は、県内在住の小・中・高校生
- 川柳部門は県内在住の小・中・高校生及び一般

◆応募方法

- 作品応募票を、青少年のための宮城県民会議ホームページからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、作品と一緒に下記事務局あてに送付してください。
- ※絵画・ポスター作品については、作品の裏面に応募票を貼ってください。
- ※令和2年9月4日(金)消印有効

青少年のための宮城県民会議 (とらいう～すMIYAGI)

HP <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kyosha/>

問い合わせ先：青少年のための宮城県民会議 (とらいう～すMIYAGI) ☎346-2178

まほろばホールのご利用について

7月1日(水)より利用できるサービスについてお知らせします。

なお、当面は感染防止のため、限定的な利用サービスの提供となりますので、詳しくは下記をご確認ください。

【利用できるサービス】

◇学習棟各室の利用(調理室を除く)

- ◆利用時間：午前/午後/夜間
- ◆感染防止のため下記のとおり人数制限あり

・大会議室・・・20名	・和室1・・・5名	・展示室・・・10名
・会議室・・・24名	・和室2・・・10名	・研修室1・・・10名
・創作室・・・13名	・和室3・・・7名	・研修室2・・・9名

◇ホール棟の利用

- ◆各人2メートルずつの間隔を開け、指定席とすること
- 大ホールの利用
 - ・利用時間：午前/午後/夜間のみの利用
 - ※仕込み、準備、片付けについては、夜間も使用可能
 - ・人数制限：収容は100名まで
- 小ホールの利用
 - ・利用時間：午前/午後/夜間
 - ・人数制限：収容は20名まで
 - ※運動等で利用する際も2メートル以上の間隔を開けて利用すること

◇図書室での貸出・返却

- ◆利用時間：10:00～18:00
- ◆一人あたり15分程度の利用、図書室入室は5名まで、閲覧席の利用は不可

【利用する際のお願い】

- マスクを必ず持参すること(運動をしていない際、会話の際は着用してください)
- 来館前に検温を行うこと(37.5度以上の場合当館の利用はできません)
- 手指の消毒を行うこと
- 長時間の利用を避けること
- ゴミは必ず持ち帰ること
- 密閉空間にならないよう、定期的な換気を行うこと(1時間に3回程度)
- 利用前後、利用した備品の消毒を行うこと
- 主催者側で来館者が確認できるよう、名簿を作成すること(提出の必要はなし)

問い合わせ先：公民館・まほろばホール☎344-4401