

2020 生涯学習カレンダー 8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
まほろば夢ステージ「三山ひろしコンサート2020」の中止について 令和2年10月25日(日)に開催を予定していた「三山ひろしコンサート2020」につきまして、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止いたします。 チケット料金の払い戻し方法などにつきましては、チケットを購入された方々へ個別に通知をさせていただきます。 安全を第一に考えての決定になりますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。 問い合わせ先：公民館・まほろばホール ☎344-4401			生涯学習カレンダー7月号の掲載誤りについて 生涯学習カレンダー7月号の掲載記事(裏面左下「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」)に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。 (正)問い合わせ先：青少年のための宮城県民会議(とらいゆ〜すMIYAGI) ☎022-211-2577 (誤)問い合わせ先：青少年のための宮城県民会議(とらいゆ〜すMIYAGI) ☎346-2178		行事など 日付 総合体育館開放情報(欄外下の見方参照)	1 午前 貸切 ○ 午後 「開」卓球 ○ 夜間 「開」バレーボール ○
2	3	4	5	6	7	8
卓球スクール ※制限あり(10:00~13:00~ 総合体育館) ミズノLALALA健康プログラム(10:00~ 総合体育館) 仙台リハビリテーション病院 富谷市成田一丁目3-1 ☎351-8118	まほろばホール 図書室休館日 バドミントンスクール ※制限あり(18:00~ 総合体育館)	卓球スクール ※制限あり(10:00~13:00~ 総合体育館) ストレッチ&かんたんトレーニング(10:00~ 総合体育館)	体幹トレーニング(19:30~ 総合体育館)	サークットナイト(19:00~ 総合体育館)	午前 「開」バレーボール ○ 午後 「開」バスケットボール ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 「開」バレーボール ○ 午後 「開」バドミントン ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○
9	10	11	12	13	14	15
なりた耳鼻咽喉科 富谷市成田四丁目18-8 ☎344-6208	山の日 あかいし台眼科 富谷市明石台六丁目1-20 ☎346-1719	バドミントンスクール ※制限あり(18:00~ 総合体育館)	卓球スクール ※制限あり(10:00~13:00~ 総合体育館) ストレッチ&かんたんトレーニング(10:00~ 総合体育館)	体幹トレーニング(19:30~ 総合体育館)	午前 宮城県ハンドボール協会 ○ 午後 「開」バドミントン ○ 夜間 「開」卓球 ○	午前 「開」バレーボール ○ 午後 「開」バドミントン ○ 夜間 「開」バドミントン ○

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
16	17	18	19	20	21	22
卓球スクール ※制限あり(10:00~13:00~ 総合体育館) ミズノLALALA健康プログラム(10:00~ 総合体育館) 大清水内科クリニック 富谷市大清水一丁目2-3 ☎346-0482	まほろばホール 図書室休館日 バドミントンスクール ※制限あり(18:00~ 総合体育館)	バドミントンスクール ※制限あり(18:00~ 総合体育館)	卓球スクール ※制限あり(10:00~13:00~ 総合体育館) ストレッチ&かんたんトレーニング(10:00~ 総合体育館)	体幹トレーニング(19:30~ 総合体育館)	サークットナイト(19:00~ 総合体育館)	午前 「開」バスケットボール ○ 午後 「開」バドミントン ○ 夜間 「開」バレーボール ○
23	24	25	26	27	28	29
ほそごえ整形外科 大和町吉岡まほろば一丁目7-9 ☎725-4645	卓球スクール ※制限あり(10:00~13:00~ 総合体育館)	バドミントンスクール ※制限あり(18:00~ 総合体育館)	卓球スクール ※制限あり(10:00~13:00~ 総合体育館) ストレッチ&かんたんトレーニング(10:00~ 総合体育館)	体幹トレーニング(19:30~ 総合体育館)	午前 ファイテン杯 ○ 午後 「開」バスケットボール ○ 夜間 「開」バレーボール ○	午前 「開」バレーボール ○ 午後 「開」バドミントン ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○
30	31	まほろばホール図書室でも貸し出し可能です！ リーディングトラッカー を使ってみませんか ・同じ行を何度も読んでしまったり、気が散って本に集中できない ・文字を読むことに疲れを感じている ・たくさんの文字を読むことに不慣れで、つい行を読み飛ばしてしまう みなさんの身近に、このような悩みをお持ちの方はいませんか？ リーディングトラッカーは、読書に関する悩みを解決するために誕生した道具です。となりの行を隠すことで、読んでいる行だけに集中して文章を読むことができます。さまざまなお悩みの対策として、ぜひ一度お試しください！ 問い合わせ先：公民館・まほろばホール ☎344-4401				

【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	「開」卓球	○
夜間	「開」バドミントン1/2	×

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たち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：石原 純

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番地の2
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力ください。
 問い合わせ先：原阿佐緒記念館 ☎346-2925

総合体育館開催プログラム

総合体育館では、体力・筋力アップを目的に以下の講習を行っておりますので、是非ご参加ください。

【ミズノ LALALA 健康プログラム】

体力・筋力アップを目指したミズノオリジナルプログラム！

日 時	8/17(月) 午前10時～午前11時
場 所	大和町総合体育館 研修室または柔道場
料 金	1回参加料550円(税込) ※当日券売機にてお支払いください
対 象	一般男女
定 員	6人(定員になり次第締切)
持 ち 物	運動しやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル・ストレッチマット
申 込 締 切	開催日前日

【体幹トレーニング】

体幹トレーニングをメインに腹筋・背筋など筋力アップを目指します！

日 時	8/7・14・21・28(金) 午後7時30分～午後8時30分
場 所	大和町総合体育館 研修室または柔道場
料 金	1回参加料550円(税込) ※当日券売機にてお支払いください
対 象	高校生～一般男女
定 員	6人(定員になり次第締切)
持 ち 物	運動しやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオル・ストレッチマット
申 込 締 切	開催日前日

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⑧
朝ごはんの話

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3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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

【朝ごはん】のおはなし

- ① 毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう！
- ② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう！
- ③ 朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしよう！

保護者の皆様へ

- ① 人は寝ている間にもエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。また、まずは「食べる習慣」を身に付けることが大切です。手の込んだメニューではなくても大丈夫です。「ご飯やパンなどの主食+おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。

※ブドウ糖とは？

ごはん・パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。体内に大量に蓄えておくことができないため、毎食きちんと食べましょう。

- ② 「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ごはんをよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えるといわれています。また、口にもものが入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため、「よく噛むこと」は非常に大切です。
- ③ 朝、家事などを行うことで体を動かすことは、セロトニンの分泌にも効果的です。皿洗いをしたり、配膳をお手伝いしてみましょう。また、簡単な朝食づくりをご家族と一緒にしたり、一緒に朝ごはんを食べることで、家族のコミュニケーションの時間を作ってはいかががでしょうか。

出典：「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：生涯学習課 ☎345-7508

生涯学習情報館

総合体育館のご利用について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数などを制限しながら利用を再開しています。

下記の利用制限や感染防止対策にご協力ください。

施設	利用制限
メインアリーナ サブアリーナ	<一般開放> バレーボール：1面あたり20人まで バドミントン：1面あたり6人まで バasketボール：半面あたり10人まで ソフトテニス：1面あたり10人まで 卓球：1台4人まで フットサル：1面あたり20人まで ※各競技の感染防止対策にそって、十分な距離を空けてご利用ください。 ※開放日はカレンダー表面をご確認ください。
柔道場	1団体(最大10人)まで
トレーニング室	当面の間、予約制で開放します。 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人まで)②11:00～12:30(7人まで) ③13:00～14:30(7人まで)④15:00～16:30(7人まで) ⑤18:00～19:30(7人まで)⑥20:00～21:30(7人まで) ※利用器具などに制限があります。 ※当面の間、講習会は休講とします。 ※当面の間、新規登録の受け付けは行いません。 ※詳しくは総合体育館ホームページをご覧ください。

- ・当面の間、県内在住者のみに利用を限定させていただきます。
- ・更衣室のロッカー・シャワーは利用不可となります。(更衣室は着替えのみ利用可。荷物のお預かりは出来かねます。)
- ・常設している館内用スリッパは当面の間、撤去しています。

問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178 (毎週火曜日休館)

まほろばホールの各種事業について

令和2年度に開催を予定しておりました下記の事業につきまして、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。安全を第一に考えての決定になりますので、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

- 8月29日(土) 大和駐屯地定期演奏会 まほろばコンサート2020
- 10月11日(日) 第12回まほろば音楽祭
- 11月7日(土)～8日(日) たいわ町民文化祭
- 11月28日(土)～29日(日) 町制施行65周年記念町民ミュージカル

問い合わせ先：公民館・まほろばホール☎344-4401

まほろばホールの利用について

当面は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、制限つきの利用となります。詳しくはまほろばホールへお問い合わせください。

引き続きフリースペース、給湯室、調理実習室の利用はできません。

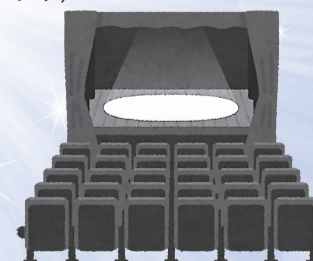
詳しい情報はこちらから

「まほろばホールHP」【URL】<http://mahoroba-taiwa.jp>



【大ホール】

- 利用時間 午前/午後/夜間(仕込・片付けのみ)
- 開放座席数 100席
- ステージ登壇可能人数
「音響用」反響板有り：20人まで
「音響用」反響板無し：40人まで



【来館時のお願い】

- 来館前の検温(発熱の症状がある場合、当館の利用は出来ません。)
- マスクの持参(運動時以外は着用してください。)
- 入口での手指消毒

問い合わせ先：公民館・まほろばホール ☎344-4401