

●問い合わせ先一覧●

●公民館・まほろばホール ☎344-4401 FAX347-1501 ●総合体育館 ☎346-2178 FAX346-2179

●生涯学習課(編集) ☎345-7508 FAX344-3755

日	月	火	水	木	金	土	
<b>まほろばホール図書室企画</b> <b>本とおおきなかぶ大作戦PART 8</b> 1冊本を借りるごとにポイントがたまります。(1冊1ポイント) また、指定の用紙に感想を書くとボーナスポイントを獲得できます。 ポイントをためて、プレゼントと交換しましょう。 今年はほかでは手に入らない、図書室特製のクリアファイルを用意しています。 ・1日最大5ポイントまで ・プレゼントはなくなり次第終了 問 公民館・まほろばホール ☎344-4401		<b>期間：9月7日(月)～12月25日(金)</b> <b>対象：中学生以下の利用者</b>		<b>令和2年度「文化財めぐり」開催中止</b> 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、10月に開催を予定していた文化財めぐりの開催を中止します。 開催を楽しみにされていた皆さんには大変ご迷惑をお掛けしますが、安全を第一に考えての決定となりますので、ご理解をお願いします。 問 生涯学習課 ☎345-7508			
<b>行事など</b> 日付 1 <b>まほろばホール 図書室休館日</b> バドミントンスクール ※制限あり (18:00～ 総合体育館) 2 <b>休館日</b> 3 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) 女性への「ご褒美教室」 「リンパマッサージ講座」(昼の部) (10:00～ まほろばホール) トレーニング室利用講習会 (13:00～ 総合体育館) 4 にこまサロン(家庭教育サロン) (10:00～ 町民研修センター) 体幹トレーニング (19:30～ 総合体育館) 5 おはなし会(おはなしの森) (10:30～ まほろばホール) ファイティングエクササイズ (18:30～ 総合体育館) 筋トレナイト (19:30～ 総合体育館)		<b>総合体育館開放情報</b> (欄外下の見方参照)		<b>総合体育館開放情報</b> (欄外下の見方参照)			
<b>6</b> 卓球スクール ※制限あり (10:00～13:00～ 総合体育館) 明石台こどもクリニック 富谷市明石台六丁目1-20 ☎725-8815		<b>7</b> バドミントンスクール ※制限あり (18:00～ 総合体育館)		<b>8</b> ハンドメイド講座 「ソーイング教室(中級者以上)」 (13:00～ まほろばホール)		<b>9</b> 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)	
午前「開」バレーボール ○ 午後「開」バドミントン ○ 夜間「開」バスケットボール ○		午前「開」バドミントン ○ 午後「開」バレーボール ○ 夜間「開」バレーボール・卓球(サ) ○		午前「開」バレーボール・卓球(サ) ○ 午後「開」バドミントン ○ 夜間「開」バスケットボール ○		午前「開」ソフトテニス ○ 午後「開」バドミントン ○ 夜間「開」バスケットボール ○	
<b>10</b> 体幹トレーニング (19:30～ 総合体育館)		<b>11</b> 第6回ミヤテレ杯フレッシュ ユニクロバスケットボール大会		<b>12</b> 第6回ミヤテレ杯フレッシュ ユニクロバスケットボール大会		午前「開」バレーボール・卓球(サ) ○ 午後「開」バドミントン・卓球(サ) ○ 夜間「開」バスケットボール ○	

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
<b>13</b> トレーニング室利用講習会 (18:00～ 総合体育館) やすこ女性クリニック(婦人科) 富谷市明石台六丁目1-20 ☎342-1255	<b>14</b> 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) 田山小児科医院 大和町吉岡字館下22番地の5 ☎345-0738	<b>15</b> 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)	<b>16</b> おはなし会(もみじっ子) (10:30～ まほろばホール)	<b>17</b> 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) トレーニング室利用講習会 (13:00～ 総合体育館)	<b>18</b> 幼児学級「どんぐりクラブ」 (10:00～ 町民研修センター) 体幹トレーニング (19:30～ 総合体育館)	<b>19</b> ファイティングエクササイズ (18:30～ 総合体育館) 筋トレナイト (19:30～ 総合体育館)
午前 第6回ミヤテレ杯フレッシュ ○ 午後 ミクロバスケットボール大会 ○ 夜間 「開」卓球 ○	午前 「開」バドミントン ○ 午後 「開」バレーボール ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サ) ○	<b>休館日</b>	午前 「開」バレーボール・卓球(サ) ○ 午後 「開」バドミントン・卓球(サ) ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 「開」ソフトテニス ○ 午後 「開」バドミントン ○ 夜間 「開」バスケットボール ○	午前 貸切 ○ 午後 「開」バドミントン・卓球(サ) ○ 夜間 「開」フットサル(予約制)・卓球(サ) ○	午前 秋季中学生 ○ 午後 バスケットボール大会 ○ 夜間 「開」バスケットボール ○
<b>20</b> きぼうの杜診療所 大和町吉岡字新要舎10番地 ☎344-4607	<b>21</b> 敬老の日 田山小児科医院 大和町吉岡字館下22番地の5 ☎345-0738	<b>22</b> 秋分の日 ちば小児科医院 富谷市富谷北裏47 ☎358-0601	<b>23</b> 女性への「ご褒美教室」 「リンパマッサージ講座」(夜の部) (18:30～ まほろばホール)	<b>24</b> 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)	<b>25</b> にこまサロン(家庭教育サロン) (10:00～ 町民研修センター) 体幹トレーニング (19:30～ 総合体育館)	<b>26</b> 富谷黒川地区中学校新 人体育大会(ハンドボール競技・卓球競技)
午前 秋季中学生 ○ 午後 バスケットボール大会 ○ 夜間 「開」バレーボール ○	午前 「開」バドミントン ○ 午後 「開」バレーボール ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サ) ○	午前 社会人クラブバドミントン連盟 ○ 午後 第153回団体リーグ戦後期 ○ 夜間 「開」バドミントン ○	<b>休館日</b>	午前 「開」ソフトテニス ○ 午後 「開」バドミントン ○ 夜間 「開」バスケットボール ○	午前 貸切 ○ 午後 貸切 ○ 夜間 貸切 ○	午前 富谷黒川地区中学校新 ○ 午後 人体育大会(ハンドボール競技・卓球競技) ○ 夜間 貸切 ○
<b>27</b> トレーニング室利用講習会 (18:00～ 総合体育館) 塚本耳鼻咽喉科医院 大和町吉岡字中町60番地 ☎345-2734	<b>28</b> 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)	<b>29</b> バドミントンスクール ※制限あり (18:00～ 総合体育館)	<b>30</b> 国恩記紙芝居 デジタル版公開中 大和町に伝わる国恩記の史実を題材に紙芝居を作成しました。デジタル版もぜひご覧ください。 ホームページ URL <a href="https://www.town.taiwa.miyagi.jp/soshiki/syogai/10450.html">https://www.town.taiwa.miyagi.jp/soshiki/syogai/10450.html</a> 問 生涯学習課 ☎345-7508	<b>国恩記紙芝居 デジタル版公開中</b> 大和町に伝わる国恩記の史実を題材に紙芝居を作成しました。デジタル版もぜひご覧ください。 ホームページ URL <a href="https://www.town.taiwa.miyagi.jp/soshiki/syogai/10450.html">https://www.town.taiwa.miyagi.jp/soshiki/syogai/10450.html</a> 問 生涯学習課 ☎345-7508		
午前 富谷黒川地区中学校新 ○ 午後 人体育大会(卓球競技) ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 貸切 ○ 午後 「開」バレーボール ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サ) ○	<b>休館日</b>	午前 「開」バレーボール・卓球(サ) ○ 午後 「開」バドミントン・卓球(サ) ○ 夜間 「開」バドミントン ○	問 生涯学習課 ☎345-7508		

【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、室内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。  
 ※個人・団体での練習または大会準備は「貸切」と掲載しています。  
 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。

# 大和町町制施行 65 周年記念事業 「上方演芸会」公開収録

NHK 仙台放送局と大和町では、大和町町制 65 周年を記念して、ラジオ第 1 で放送している「上方演芸会」の公開収録を実施します。この番組では、上方芸人による漫才、漫談など上方ならではの話芸の数々をお届けします。

入場は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。

詳しくは、まほろばホールからのチラシ、もしくは NHK 仙台放送局のホームページをご覧ください。

日 時：10月16日(金)

開 場：午後 6 時

開 演：午後 6 時 30 分

終演予定：午後 8 時

会 場：まほろばホール

主 催：NHK 仙台放送局、大和町

出 演：

## 1 本目



三吾・美ユル



アメリカザリガニ

## 2 本目



ザ・ぼんち



喜味家たまご

司 会：井田香菜子 (NHK 大阪放送局アナウンサー)

問 公民館・まほろばホール ☎344-4401 (午前9時～午後6時※第1、第3火曜日を除く)

# 生涯学習情報館

シリーズ 家庭教育支援館

## 子育てを考える



子育て世代の  
防災・減災⑩

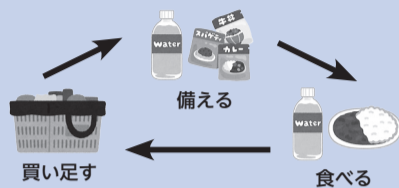
家庭は全ての教育の出発点。このコーナーでは「子育て」にスポットをあて、子どもをもつお父さん、お母さんをはじめ、周りの多くの方に子育てのヒントをお届けします。

今月から3回シリーズで「宮城の子育て情報誌『はびるぶみやぎ』」から抜粋してご紹介します。もしもに備え、家庭でできることを改めて考えましょう。

## 足りてる? 足りてない? 我が家の食糧備蓄をチェック

### ローリングストック (循環備蓄) を心掛けよう

1週間分の備蓄を確保しながら普段の生活の中で消費し、量や食べ方を確認。使ったものは買い足すようにします。



### どのくらい?

- 1週間分を目安に
- 最初の3日分は調理不要のものを用意
- 飲料水は1人1日3リットルが目安

### どこにどう置く?

- 家の中で2カ所くらいに分けてストック
- 種類別ではなく、賞味期限別に分けて備蓄することで無駄なくローリングストック

### どんなものを?

食べ慣れたもの・使い慣れたもの

東日本大震災の際は、栄養バランスの偏りや便秘や口内炎になる子どもが多くみられました。保存食は味が濃い商品も多いので、子どもに必要な栄養素や味付けに注目して備蓄しましょう。

- お米、レトルトご飯、アルファ米、乾麺などの**主食**
- タンパク質を多く含む**レトルト食品**
- 食物繊維、ビタミンが摂れる**野菜・海藻の乾物**
- 常温で日持ちする**根菜や果物類**
- 子どもの不安を和らげる**キッズ向けのレトルト食品やお菓子**
- 水煮の缶詰**(大豆、ひじき、トマト)、高野豆腐や麩など家庭の味に調理しやすい食材
- お湯を注ぐだけで調理できる**インスタント食品**
- 離乳食は賞味期限の長い**瓶詰め**がおすすめ
- ガスボンベ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋などの**調理用品や使い捨て食器**

出典：宮城の子育て情報誌 はびるぶみやぎ VOL.20  
問 生涯学習課 ☎ 345-7508

## ● 総合体育館開催プログラム ●

### 「ファイティングエクササイズ」

音楽に合わせてキック&パンチ ストレス解消にもオススメです。

日 時：9月19日(土) 午後6時30分～午後7時15分

会 場：総合体育館 研修室または柔道場

参加料：1回550円(税込み)

※当日券売機にてお支払いください。

※同日「筋トレナイト」に参加の場合2教室で1,000円(税込み)

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・室内履き・飲み物・タオル・ストレッチマット

申込締切：開催日前日

### 「筋トレナイト」

自重トレーニングや体幹トレーニングで理想の身体を目指しましょう。

日 時：9月19日(土) 午後7時30分～午後8時15分

会 場：総合体育館 研修室または柔道場

参加料：1回550円(税込み)

※当日券売機にてお支払いください。

※同日「ファイティングエクササイズ」に参加の場合2教室で1,000円(税込み)

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・室内履き・飲み物・タオル・ストレッチマット

申込締切：開催日前日

申・問 総合体育館 ☎346-2178 (火曜日休館)

## 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拡大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	<p>&lt;一般開放&gt;</p> <p>バレーボール：1面当たり20人まで</p> <p>バドミントン：1面当たり6人まで</p> <p>バスケットボール：半面当たり10人まで</p> <p>ソフトテニス：1面当たり10人まで</p> <p>卓球：1台当たり4人まで</p> <p>フットサル：1面当たり20人まで</p> <p>※各競技の感染拡大防止対策にそって、十分な距離を空けて利用ください。</p> <p>※開放日はカレンダー表面をご確認ください。</p>
柔道場	1団体まで(1団体10人まで)
トレーニング室	<p>当面の間、予約制で開放します。</p> <p>指定された利用枠で1日1回(90分)まで予約が可能です。</p> <p>1回の利用終了後、次回の予約が可能となります。</p> <p>①午前9時～午前10時30分(7人まで) ②午前11時～午後12時30分(7人まで)</p> <p>③午後1時～午後2時30分(7人まで) ④午後3時～午後4時30分(7人まで)</p> <p>⑤午後6時～午後7時30分(7人まで) ⑥午後8時～午後9時30分(7人まで)</p> <p>※利用器具などに制限があります。</p> <p>※詳しくは総合体育館ホームページをご覧ください。</p>

### ※共通事項

- 県内在住者のみに利用を限定します。
- 更衣室のロッカー・シャワーは利用できません。(更衣室は着替えのみ利用可。荷物のお預かりはできません。)
- 常設している館内用スリッパは使用できません。
- 新型コロナウイルスの感染状況により制限が変更となる場合があります。

問 総合体育館 ☎346-2178 (火曜日休館)