

いっしょにやっぺし! Group 76

## スマイルeフィットネス

私たちは、令和2年11月に結成した団体です。  
現在の会員は、40代から70代までの女性25人です。  
運動不足を解消するためだけではなく、会員同士のコミュニケーションの場としても活用しています。  
体の使い方や呼吸などについて、基礎からじっくりと行うので、初心者でも気軽に参加できます。  
栗原文化会館のリハーサル室において、日曜日は隔週で午後1時から5時までエアロビクス、ピラティス、大人のクラシックバレエを、毎週木曜日は午後6時15分から8時15分までエアロビクスを、金曜日は午後1時30分から3時30分までピラティスを行っています。  
ぜひ、私たちと一緒に楽しく体を動かしましょう。



☎ スマイルeフィットネス 齋藤  
☎ 090(2970)3017

※市内で活動する団体の情報をお寄せください



## みんなでとしょかん

市立図書館 ☎(21)1403

【開館時間】

●火～金曜日:午前10時～午後6時  
●土・日曜日:午前9時～午後5時

【休館日】

●毎週月曜日、祝日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)



### お知らせ

#### ●図書館からのお願い

- 図書館の資料は市民共有の財産です。書き込み、切り取り、ページ折り、付箋の貼り付けはせず、大切にしてください。誤って汚損・破損してしまったときは、テープなどで修理せず、そのまま図書館に持ち込んでください。
- 自宅に図書館から借りた本やCD、DVDなどはありませんか。次に借りたい人が待っています。返却期限を守って利用してください。
- 図書館資料を紛失してしまったときは、早めに図書館へ相談してください。

### 情報交換プラザ展示

令和5年度  
「北部管内文化財巡回パネル展」  
期間 2月16日(金)～29日(木) 正午

※個人・グループ活動の発表をしてみませんか。無料で利用できます。

## 今月のおすすめ本



### お餅の便利帖

飛田 和緒 著 東京書籍

お正月だけじゃ、もったいない! 調理が手軽で、量もちょうどよく、腹持ちも良い「お餅」。焼き餅から、からみ餅、お雑煮、お汁粉まで、お餅のさまざまなアレンジレシピを紹介します。



### どっち?

キボリノコンノ 作 講談社

2つのカステラ、3つのマカロン、8個のたいやき…じつはひとつだけ、木でできたものが混ざっています。木彫りアーティスト・キボリノコンノの作品と食べ物をならべた、子どももおとなも楽しめるクイズ絵本。

※ブックる号、おはなし会の日程は、市内の情報カレンダーをご覧ください。



## 親子で楽しむ体づくり

12月23日(土)、若柳公民館で「親子で体操ふれあいカラダづくり教室」が開催されました。  
わかやなぎスポーツクラブが実施するこの教室は、インストラクターなどを講師に招き、運動能力が大きく伸びる幼児期に親子で触れ合いながら、遊び感覚で汎用性のある運動能力を高めてもらおうと企画しているものです。



この日は器械体操が行われ、子どもたちは前転や倒立、飛び箱、体幹トレーニングなどをして体を動かしました。

## 力作ぞろいの書初め会

1月6日(土)、一迫ふれあいホールで「第25回一迫・花山管内児童生徒新春書初め会」が行われ、一迫小学校、花山小学校、栗原西中学校から9人の児童と生徒、保護者1人が参加しました。

参加者は、講師の松田節郎先生から「書道は他人と比べず、思い切り書くことが大切。墨をたっぷり付け、筆を立てて一気に書くよう意識すること」と、指導を受けました。



参加した子どもたちは、指導を生きながら力強い筆運びで作品を書き上げていました。

## サンタクロースがやって来た

12月15日(金)、花山幼稚園で「おたのしみ会」を行いました。

園児たちが自分で作ったクリスマスツリーを紹介し、みんなで「あわてんぼうのサンタクロース」の歌を歌うとサンタクロースが登場。驚いた様子の園児たちは大興奮しながら「トナカイは空を飛べるの」、「幼稚園にはどうやってきたの」など、次々と質問をしていました。



サンタクロースからプレゼントが手渡されると、園児たちは、満面の笑みを浮かべて喜んでいました。

## まちの話題 ズームアップ!



各地区の催しを、毎月5地区ずつ紹介します。  
取材を希望する場合は、催しを開催する2カ月前までに、市政情報課(☎22-1126)へ連絡してください。

## 日々の習慣でフレイル予防

12月19日(火)、南部地区生活センターを会場に「フレイル予防教室」を開催しました。

この教室には、高清水4区の住民21人が参加。フレイルを予防する上で重要な運動・栄養・社会参加の3本柱のうち、運動と社会参加の2つについて講話が行われました。

運動する習慣を身に付けることや、地域の集まり



に参加し、人と交流を持つことの必要性が語られ、参加者は、フレイル予防運動を実践しながら熱心に講話を聞いていました。

## 年末年始の犯罪にご用心

12月19日(火)、瀬峰地域防犯協会の会員10人が、Aコープ瀬峰店を会場に街頭防犯キャンペーンを行いました。

新型コロナウイルス感染症の影響により4年ぶりの開催となったこの取り組みは、年末年始に増加傾向がある犯罪被害の防止を目的に行っているものです。会員は、買い物客に防犯チラシとポケットティッシュなどの啓発



物品を手渡ししながら、年末年始にかけて、詐欺や盗難などの犯罪被害に遭わないよう、注意を呼び掛けました。