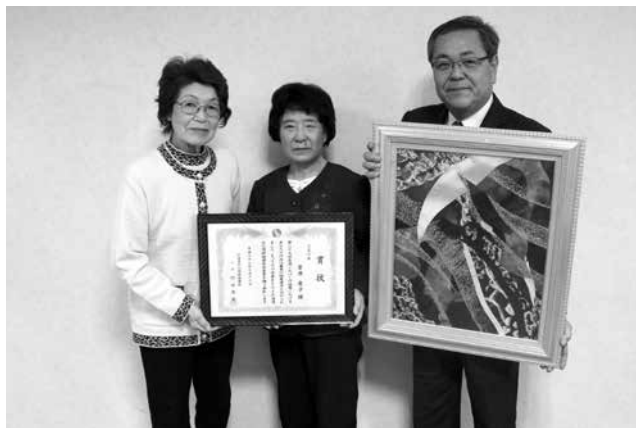




和紙ちぎり絵で全道シルバー展銅賞*菅原愛子さん

9月に札幌市で開催された第27回全道シルバー作品展で和紙絵すみれサークルに所属する菅原愛子さんが、銅賞にあたる北海道文化団体協議会会長賞を受賞し、南條宏教育長へ報告に訪れました。同展は道内の60歳以上を対象にした公募展。菅原さんは受賞作「翔」の制作について、「1ヵ月かけて手掛けてできたことが嬉しかったです」と思い出を振り返りました。(11月25日)

小中高ふるさとキャリア教育体験発表会

小中高ふるさとキャリア教育指定校主催による「栗山町小中高ふるさとキャリア教育体験発表会」が、栗山高校で行われ約200人が参加しました。同事業は地域振興を担う人材育成を目的に、北海道教育委員会が昨年から3年間の計画で実施。研究校に指定された町内の小中高の児童・生徒は田植えや稲刈り、職場体験で学んだことを発表しました。

(12月3日)



冬恒例のイベント*全町ミニバレーボール大会

冬恒例のスポーツイベント「全町ミニバレーボール大会」が、スポーツセンターで開かれました。同大会は、地域相互の親睦交流を深め、健康・体力づくりを推進することを目的に毎年開催。36回目となる今年は男子9チーム、女子5チームの約140人が参加しました。地域や仲間の声援を受けて熱戦を繰り広げる中、今年は親子の部が新設され、和やかな雰囲気でもニバレーを楽しみました。(12月4日)

協力してもちつきを体験*角田小学校土曜授業

角田小学校で、今年度9回目となる土曜授業「もちつき集会」が行われました。用意されたもち米は8キロ。子どもたちは4班に分かれて地域の方々と協力しながら、杵と臼でもちをつき、あんやきなこなどで味付けをしました。出来上がったもち全員に振る舞われ、有意義な土曜授業となりました。3年生の鈴木陽太くんは「自分たちで味付けしたもちはとてもおいしかった」と話していました。(12月10日)



栗山町生涯学習情報

マナビイ

栗山町教育委員会
総合福祉センター「しゃるる」
TEL72-1117 FAX72-6522

「アンティグラービティフィットネス」
をお勧めします!!
町スポーツ推進委員

大人気の「アンティグラービティフィットネス」を体験してきました。

「アンティグラービティ」とは、訳すと「反重力」という意味。450kgの重さにも耐えられる、天井からつり下がったハンモックを使うことで、血行促進やアンチエイジング、腰痛改善など、さまざまなうれしい効果があります。

今回、体験したレッスンは「フアンダメンタル」という初心者向けのクラス。オーナーでインストラクターを務める小山和子さんの指導で、安全を第一にハンモックに慣れ親しんでいきました。

大きなハンモックに揺られるだけで、何とも心地よく気持ちりがリラックスします。初心者の私たちがでしたが、「スパイダーマン」という逆さまのポーズができました。逆さまになったり、体のリンパ節の部位にハンモックを引っかけることで、全身の血行が良くなっていくを感じます。

短時間にも関わらず、終わった後の爽快感と体の軽さにはびっくりしました。初心者でも、小山さんの丁寧な指導で気軽に体験することがで

き、すぐに効果を実感することができま

す。ぜひ、皆さんもハンモックの浮遊感を体験してみてください。



◆場所

スタジオ・エール
札幌市中央区南1条西8丁目9-2
BB1・8ビル 7階

◆料金

2500円(初回のみ体験料)
3500円(入会金)

◆問い合わせ

011(206)0343



第3期 スポーツセンター教室



- 【期 間】 1月17日(火)～3月24日(金)
 【回 数】 各教室全7回もしくは10回
 【場 所】 スポーツセンター
 【対 象】 20歳以上の町民
 【定 員】 25人
 【受講料】 各教室1,000円(入館料含む)
 【保険料】 1,850円(任意加入)
 【申込方法】 スポーツセンター窓口で申込用紙に必要な事項を記入し、受講料を添えて提出

- 【申込期間】 1月10日(火) 9:00より受付開始
 ※印鑑をお持ちください。
 【問い合わせ】 スポーツセンター ☎ 72-6161



健康ストレッチヨガ教室 ※毎月更新

- 【日 時】 毎月火曜日 2回 11:00～12:30
 ※毎月変動しますので受け付けをご確認ください。
 【内 容】
 ストレッチに簡単なヨガを取り入れた教室。講師は札幌健康ストレッチ・ヨガ愛好会代表の渋谷和子先生。ゆったりと体をほぐしたい方におすすめ。
 【運動の難易度】 ★☆☆☆☆

いきいき運動

- 【日 時】 毎週水曜日 10:00～11:00
 【内 容】
 卓球・ミニテニス・バドミントンなどを中心に組み込む、いきいき運動教室。経験のない方や体力に自信のない方でも安心。
 【運動の難易度】 ★★☆☆☆

健康ストレッチ

- 【日 時】 毎週金曜日 10:00～11:00
 【内 容】
 健康増進のためのストレッチ教室。体力に自信のない方におすすめ。基本的なストレッチに加え、バランスボールやストレッチポール、椅子など、さまざまな器具を使い、ラジオ体操も実施。
 【運動の難易度】 ★☆☆☆☆

バランスボールピラティス

- 【日 時】 毎週火曜日 13:30～14:30
 【内 容】
 体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をミックスした体にやさしいピラティス教室。バランスボールを使用したメニューが中心。他にトレーニングルームを利用したりラダーを使ったメニューも予定。
 【運動の難易度】 ★★★★★

ソフトエアロ

- 【日 時】 毎週木曜日 13:00～14:00
 【内 容】
 エアロビクスの基本的なステップからコンビネーションまで、爽快地動くタイプの教室。前回から全7回に増やして実施。
 【運動の難易度】 ★★☆☆☆

ピラティス教室(夜間の部) ※毎月更新

- 【日 時】 毎月第2、4木曜日 19:00～20:30
 【内 容】
 ピラティスとは身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズ。肩こりや腰痛症などを根本から改善していき、年齢や健康状態に関わらず、誰でも安全。
 【運動の難易度】 ★★☆☆☆

札幌ひなまつりコンサート

【問い合わせ】
 町教育委員会
 社会教育グループ
 ☎ 72-1117



指揮/垣内 悠希
 Photo: Jean-Philippe Raimond

- ◆日時 3月4日(土) 午後6時半開演
 ◆場所 スポーツセンター
 ◆内容 指揮/垣内 悠希
 管弦楽/札幌交響楽団
 ◆曲目
 〔第1部〕
 ○モーツァルト 交響曲第41番「ジュピター」
 〔第2部〕
 ○J. シュトラウスⅡ ワルツ「春の声」
 ○ヨゼフ・シュトラウス ワルツ「天体の音楽」ほか
 ◆入場料
 ○一般 当日 2,500円(前売2,000円)
 ○高校生以下 当日 700円(前売500円)
 ◆前売券取扱所(1月中旬販売予定)
 カルチャープラザ「Eki」、総合福祉センター「しゃるる」、農村環境改善センター、南部公民館、白光堂楽器店、スポーツセンターほか

楽しく体験!! 町民ふれあい講座

- 【申込期限】 2月3日(金)
 【場所・申込先・問い合わせ】 カルチャープラザ「Eki」 ☎ 73-3333



- ◆「小さなおひな様」講座
 端布で作れて裁縫が苦手な方も簡単に作れます。今回は、用意した布で作りますが、思い出の布で作れば、我が家唯一のおひな様です。
 ◆日時 2月14日(火) 午後1時半～3時半
 ◆講師 新内啓子さん
 ◆受講料 900円
 ◆持ち物 裁縫道具、はさみ、お持ち帰り袋、アイロン
 ◆定員 10人
 ◆「北欧風かご」講座
 インテリアにもしっくりはまる「かご」作りです。一度作り方を覚えたら、いろいろなアレンジが楽しめます。
 ◆日時 2月22日(水) 午後1時半～3時半
 ◆講師 水上愛子さん
 ◆受講料 800円
 ◆持ち物 霧吹き、洗濯ばさみ(10個程度)、お持ち帰り袋
 ◆定員 10人

冬の里山雪遊び

- ◆日時 1月29日(日) 午前9時～11時半
 ◆場所 ハサンベツ里山センター
 ◆内容 スノーシュートレッキング
 ◆対象 小学3年生以上
 ◆定員 20人
 ◆持ち物 リュック、防寒着、帽子、手袋、タオル、飲み物
 ◆参加料 1,200円
 ◆申込期限 1月27日(金)
 ◆申込先・問い合わせ 雨煙別小学校コカ・コラ環境ハウス TEL/FAX ☎ 72-1696

図書館へ行くこう!

- 《植物写真展》
 飯塚修さんが撮影した栗山町の野生植物の写真約100点を説明文と合わせて展示
 期間 1月25日(水)～2月26日(日)
 《子育て応援コーナー》
 図書館の乳幼児向けスペースをリニューアルし、大人向けの子育てに関連する図書や雑誌も併せて設置
 ◆申込先・問い合わせ 町図書館 ☎ 72-6055



ふれあいトーク

- ◆日時 1月9日(木) 午後6時～8時
 ◆場所 雨煙別小学校コカ・コラ環境ハウス
 ◆講師 農とくらし・むらの未来
 菅野牧園 菅野義樹さん
 農山漁村文化協会編集局論説委員 甲斐良治さん
 明治学院大学准教授 猪熊浩平さん
 ◆参加料 500円
 ◆申込先・問い合わせ 雨煙別小学校コカ・コラ環境ハウス TEL/FAX ☎ 72-1696