

【手づくり布ぞうり】講座
古布を再利用したエコな布ぞうりを手で編みましょう。通気性も良く夏でも快適です。2回の講座で仕上げます。

◆開講日(全2回)
7月28日(火)、8月6日(木)
両日とも午後1時半～3時半

◆場所 カルチャープラザ「Eki」

◆講師 野原 信子さん

◆参加料 500円(教材費込)

◆持ち物 定規、針、糸、ハサミ

◆定員 8人(先着順)

◆申込期限 7月17日(金)

◆申込先・問い合わせ
カルチャープラザ「Eki」
☎3333

※参加の際は、マスクの着用をお願いします。



楽しく体験！
町民ふれあい講座

夏休み特別企画
手づくり水鉄砲体験

竹の水鉄砲を作ります。自分で作った水鉄砲でもいっすり遊んで楽しみましょう。

◆開講日 8月11日(火)
午前10時～正午

◆場所 町開拓記念館

◆参加料 400円(教材費込)

◆持ち物 作品持ち帰り用袋、濡れてもよいサンダルまたは替えの靴

◆定員 10人(先着順)

◆対象 町内の小学生

※保護者同伴も可とします。

◆申込期限 7月28日(火)

◆その他 送迎希望者は午前9時半までに町児童センターに集合

◆申込先・問い合わせ
町開拓記念館
☎6035

※参加の際は、マスクの着用をお願いします。



家庭学習週間の
期間変更

今年度の「マナビイ5月号」で、家庭学習週間の実施についてお知らせしましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業によって、予定していた期間に実施することができませんでした。そこで、改めて実施しますので、保護者の皆さんには、ご理解をいただき、進んで学習するお子さんの努力を励ましてください。

◆家庭学習期間
令和2年7月1日(木)～15日(木)
9月3日(木)～17日(木)
11月12日(木)～26日(木)
令和3年2月11日(木)～25日(木)

※小学生は開始日から1週間、中学生は2週間です。

※家庭学習週間は、中学校の定期テストにあわせて実施します。

◆家庭学習のポイント
○小学生は普段よりも長い時間学習し、中学生は家庭学習計画に基づいて学習しましょう。

○期間中は、ゲーム・スマホなどで遊ぶ時間を控えましょう。

◆問い合わせ
町教育委員会学校教育課
☎1117

図書館へ行くこう！！
大人も子どもも目指せ完走！ブックマラソン

【期間】 7月21日(火)～8月30日(日)

【場所】 町図書館、移動図書館くりくり号、角田・継立図書室、各学校図書室

【その他】 本1冊貸し出しにつきスタンプを1つ押印。10個、20個貯めた方に記念品贈呈

※スタンプは1日最大3個までです。詳しくはyamuniuonをご覧ください。

【問い合わせ】 町図書館 ☎72-6055

参加者募集！栗山町勤労青年国内研修

姉妹都市である宮城県角田市を訪問し、研修や交流を行います。

【時期】 11月中旬を予定

【参加者】 一般参加者、町内各青年団体団員

【対象】 町内在住の20歳～40歳

【募集人数】 1人(7月22日(水)締切)

※応募多数の場合は、教育委員会で選考します。

【負担金】 20,000円

【申込先】 町教育委員会社会教育課 ☎72-1117



スポーツ
推進委員が

室内軽運動

を紹介しします

新型コロナウイルスの影響から、ステイホームの推奨や在宅勤務の実施など感染機会を減少させることへの取り組みが続く中、同時に問題になっているのが運動不足。心身ともにストレスとなる前に、家の中でも身体を動かしてリフレッシュすることが大切です。今回はNPO法人サンクススポーツクラブの林真弘トレーナーにご協力いただき、3密にならずに簡単にできる運動をご紹介します。

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



★ポイント
①の姿勢で胸を張り、肩を下げる。指先は足の方に勢になる。お尻を締めながら足を延ばします。1セット30秒を基本とします。顎や肩が上まらないように注意しましょう。

肩こり予防、お尻と
二の腕に効く運動

隙間時間を有効に
旧友から一言「今年のは肉乗ってるね」と。パワーフォームなんだよ」なんて返しましたが明らかにコロナ禍での運動不足です。今回の軽運動でも十分にリフレッシュできますので、隙間時間に実践してみしましょう！

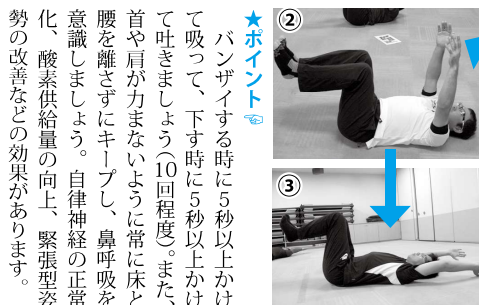


町スポーツ推進委員
吉田 尚樹



★ポイント
基本姿勢から①の姿勢になり、ひざの角度を90度にし踵同士つけて、つま先同士を離すようにして足の開閉を行います。体は動かさず、ひざだけ動かすことを意識しましょう。10回程度行ったら、膝を開いた高さキープし踵を上げ、膝を後ろに曲げます。足の高さを変えずに踵だけを動かすように意識しましょう。

お尻トレーニング



★ポイント
バンザイする時に5秒以上かけて吸って、下す時に5秒以上かけて吐きましょう(10回程度)。また、首や肩が力まないように常に床と腰を離さずキープし、鼻呼吸を意識しましょう。自律神経の正常化、酸素供給量の向上、緊張型姿勢の改善などの効果があります。



基本姿勢

呼吸エクササイズ

レベル2では基本姿勢後、下の足とひざを使ってお尻の上下を繰り返します。ひざからお尻を持ち上げる意識で行いましょう。

戸籍のまど

Kuriyama town
5月16日～6月15日届出

おめでた

住所	氏名	月日	保護者名
松風4	高橋 采里	5/11	裕輔・恵里子
湯 地	河田 昊大	5/14	直樹・里美
中央3	小野寺 春	5/19	啓・麻利亜
富 士	古澤 尚真	5/25	亨・瞳
角 田	月輪 紅里	5/25	淳紹・由美子
三日月	西野 太織	5/28	恒・佑佳

おくやみ

住所	氏名	年齢	月日	世帯主
角 田	水上ケサヨ	88	4/30	本人
中央2	柳本 敦子	89	5/16	本人
湯 地	徳橋 フユ	95	5/25	一信
中央4	愛山 一行	77	5/30	本人
角 田	鈴木 裕子	73	6/2	本人
松風2	錦古里省治	87	6/4	本人
三日月	亀田 キミ	94	6/6	博
松風4	小川 正幸	72	6/9	本人
杵 白	下村 忠	79	6/9	本人
角 田	鶴田セツ子	86	6/11	本人
富 士	伊澤 和子	79	6/13	本人
継 立	折口ハルエ	100	6/13	本人

人のうごき

人 口	11,553人	(-17)
男	5,352人	(± 0)
女	6,201人	(-17)
世帯数	5,831世帯	(-12)

※6月1日現在、()内は前月比です。

まちの駅 栗夢プラザ

7月のイベント

大好評！手打ちそばの日
7月の開催日（毎週金曜日開催）
3日・10日・17日・24日・31日 11:00～
※30食限定でなくなり次第終了となります。



ご厚意

町へ	
金一封 (総務寄附金)	栗山建設協会
金一封 (教育寄附金)	開拓記念館友の会
物 品	株式会社ホッコン 栗山営業所（桜丘2） 栗山消費者協会 鳥山電気工事株式会社（松風4） まちなかケアラズカフェ 「サンタの笑顔」（中央3） 栗山ロータリークラブ

社会福祉協議会へ	
金一封	佐々木節子さん（角 田） 吉田 輝雄さん（中 里）

くりのさとへ	
物 品	ながの理容院（中央2） 雪印ビーンスターク株式会社（札幌市） そらち南農業協同組合（中央3） 湯村 仁彦さん（松風3） ホクレン農業協同組合連合会（札幌市）

泉徳苑・一草庵へ	
寄 贈	カインドネスシオミ薬品（松風3）

令和2（2020）年度
栗山町ふるさと応援寄附金
令和2年4月1日から令和2年5月31日までの総数 **4,057 件**
42,249,000 円
【問い合わせ】町経営企画課地域政策グループ ☎ 73-7502

【問い合わせ】
まちの駅 「栗夢プラザ」
☎ 73-5515 Fax 73-5535
開館時間 10:00～17:00
休 館 日 毎週水曜日・年末年始

ホール・会議室ご利用のご案内
サークルや各種団体など、商品の展示会などで利用をお待ちしています。まずはお気軽にご相談ください。

ふるさと

自然教育通信

VOL.36



オオムラサキ成虫観察会

オオムラサキの羽化に合わせて、飼育員が観察飼育舎をご案内します。申し込みは不要です。

◆期 間 7月第1～第4土曜日
および日曜日、祝日

時 間

午前11時半～午後1時半

◆場 所 オオムラサキ館

◆参加料 無料

◆問い合わせ

オオムラサキ館 ☎ 73-3000

7月のハサンベツ里山の日

◆日 時 7月12日(日)
午前9時～正午

内 容

ミズバショウ苗の移植など

◆対 象 子どもから大人まで

※小学3年生未満は保護者同伴です。

◆集合場所

ハサンベツ里山センター

◆問い合わせ

町教育委員会社会教育課
☎ 73-1117

特別記念事業

夏の風物詩ホタル観賞会

ハサンベツ里山計画実行委員会は、平成13年7月13日に発足しました。20年目の記念事業として「ホタル観賞ウィーク」を設定。観賞会を開催します。夜に舞う夏の風物詩「ホタル」に会いに、ぜひお越しください。申し込みは不要です。

◆期 間

7月13日(月)～19日(日)

◆時 間

午後7時半～8時半

◆主 催

ハサンベツ里山計画実行委員会

◆対 象 子どもから大人まで

※子どもは保護者同伴です。

◆集合場所

ハサンベツ里山センター

◆問い合わせ

町教育委員会社会教育課
☎ 73-1117



世界のカブクワ展

ヘラクレスオオカブトを中心に、たくさんのカブトムシ、クワガタがやってきました。ぜひお越しください。

◆期 間 7月22日(木)～8月16日(日)

◆時 間 午前10時～午後5時

◆場 所 オオムラサキ館

◆協 力 遠軽町教育委員会

NPPO法人丸瀬布昆虫同好会

◆問い合わせ

オオムラサキ館 ☎ 73-3000

◆森の夜遊びロングナイトハイク

参加者募集中

普段入ることのない夜の森で冒険してみませんか。まっくら闇と森の生き物がお待ちしています。

◆日 時 8月1日(土)

午後7時～9時

◆場 所 ハサンベツ里山

◆対 象 小学3年生以上

※保護者同伴であれば、3年生未満も参加可能です。

◆内 容 懐中電灯を一切使わず、暗い夜道をロープを頼りに下るなど、少しハード

◆参加料

1000円（保険料込み）

◆服装

長袖、長ズボン、帽子、軍手、履きなれた運動靴や長靴

◆持ち物

飲み物、リュック、虫よけなど

◆申込期限 7月31日(金)

◆申込先・問い合わせ

NPPO法人雨煙別学校

☎ 73-1696

里山のまど

ハサンベツにいる昆虫を採集してじっくり観察します。

◆日 時 8月2日(日)

午前10時～正午

◆場 所 ハサンベツ里山

◆対 象 子どもから大人まで

※小学3年生未満は保護者同伴です。

◆参加料

1000円（保険料込み）

◆服装

長袖、長ズボン、上着、帽子、軍手、履きなれた運動靴や長靴

◆持ち物

虫取り網、飲み物、リュック

◆申込期限 7月31日(金)

◆申込先・問い合わせ

NPPO法人雨煙別学校

☎ 73-1696