

## 「椅子ヨガ教室」を開催

10月22日(水)に宇都井で「椅子ヨガ」教室を吉時鍼灸接骨院の三井奈穂子先生にお越しいただき開催しました。

三井先生の「椅子ヨガ」では恒例のニコニコ体操から始まり、タオルを使った猫背解消の運動や耳ヨガなど最後までニコニコ笑顔の時間になりました。



▲耳はたくさんのツボがあるそうです ▲タオルを使ってストレッチ



▲午前中は「あすなカルタ交流会」とクロリティーで楽しみました。

阿須那公民館だより

# 羽尾山

## 11月

R7.11.17発行  
 阿須那公民館  
 TEL:0855-88-0001  
 FAX:0855-88-0002  
 IP:050-5207-6000



## あすなカルタで交流!

10月に引き続き、阿須那小学校の3、4年生の2名が宇都井地区と阿須那地区に出かけて「あすなカルタ」で地域の方と交流しました。

地域のカルタについてお話を聞いたり、カルタの制作に関わった方にもどうして「あすなカルタ」ができたのか、作るうえで大変だったことなどのお話も聞くことができました。

あすなカルタ交流会を通じて地域の方や阿須那のお宝を知ることができました。



### 宇都井地区での様子



### 阿須那地区での様子



▲昔のお話も聞けました



▲子どもたちといい勝負でした



▲読み手も務めました



▲最後は感想を発表

こんにちは！

「あすな地区応援隊」です！



### 4地区合同運動会開催！

十一月三日(月)に四地区合同運動会を開催しました

当日はあいにくの雨で初めて羽須美中学校の体育館で行いましたが、地域の方はもちろん、小・中学生、高校生も多く参加してくれて約一三〇名が集まりました。

競技もほぼ中でも行えるものだったので、自分の組が勝つと声援が起こり、時には会場が笑い声であふれる運動会になりました。

ご協力いただいた役員の皆さま、参加してくださった皆さま、ありがとうございました。来年もぜひ元気にご参加ください。

ありがとうございます

昼食のカレーの材料を地域の方からたくさんご提供いただきました。とても美味しいカレーを皆さんでいただきました。ご提供いただいた皆さんありがとうございました。



▲「つながらなければ帰れまテン」ピンポン球を落とさないように慎重に！



▲実行委員長あいさつ



▲「玉入レポリューション」 2パターンの玉入れに挑戦！



▲「キッズワァ〜！」かわいい子どもたちが参加



▲「あげ・そげ・ばけ！早押しクイズ」会場も盛り上がりました(笑)



▲「阿須那民族大移動」 30人31脚



▲「あすな陸上 子どもvs大人」 子どもも大人も本気



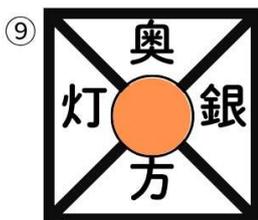
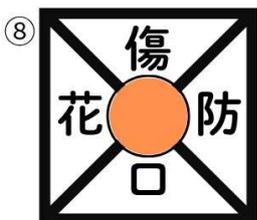
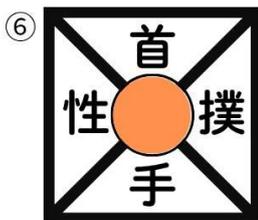
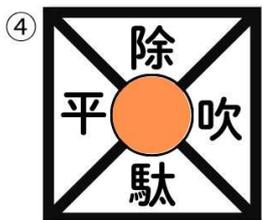
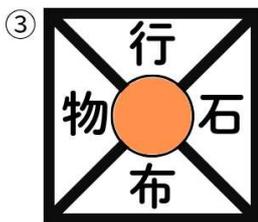
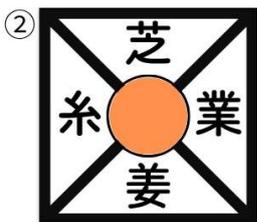
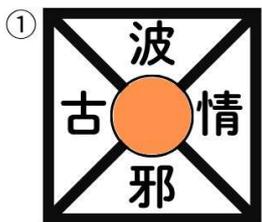
▲「ティラノレース」

**脳トレチャレンジ!**



挑戦してみてね♪答えは最後のページにあります!

- 1** (1) 共通する漢字をリストからひとつずつ選んで二字熟語を作ってください。  
 (2) リストで使わなかった漢字を組み合わせてひとつの言葉を作ってください。



リスト

- 相
- 風
- 樹
- 雪
- 生
- 落
- 息
- 下
- 葉
- 行
- 流
- 火

**3**

正しいと思われるものを3つのうちから選んでください。

(1) 成人男性の体の水分量は何%?

- ① 70%
- ② 60%
- ③ 50%

(2) 寒い時期の湯船の適温は?

- ① 41℃~43℃
- ② 40℃~42℃
- ③ 39℃~41℃



- 2** 下のイラストの中にはネコが何匹いるでしょうか。



## コミスクコーナー

来年度コミュニティ・スクールを立ち上げるための導入準備会を9月から11月にかけて計3回開催し、コミスクをスタートに向けて協議しました。決定した内容としましては、開催回数を学期毎に合計3回とし、内容は学校運営基本方針の承認や目指す子ども像の確認、中間地点や年度末の振り返りを行うことで計画しました。また、子どもの実情を知るために、可能であれば各校の授業公開日にコミスクを設定すること。コミスクの人選については、学校評価委員会のメンバーを残し、新たにメンバーを加える形で調整しました。邑南町コミスクの合い言葉である「みんなでつなげるたのしい邑南」を意識した協議をすることができました。

これから来年度に向けて、今月末には各地域で検討した内容を共有することとなります。目指す子ども像を意識して取り組むことが大切だと感じています。



お問い合わせ先 邑南町教育委員会 学びのまち推進課 電話 83-1127

## 阿須那公民館大掃除

阿須那公民館の大掃除を  
**12月18日(木)15:30から行います。**  
皆さんに気持ちよく公民館を利用  
していただくため、大掃除のお手伝い  
をお願いします。



## 図書館羽須美分館からのお知らせ

県立図書の本を入れ替えました。  
『読みたいけど、文字が見づらい…』  
の声にお応えし、大活字本を増やし、  
人気の小説も400冊お借りしてきました。  
家で過ごす時間が増えるこの季節、お手元に  
1冊いかがですか？  
本の感想もぜひお聞かせください！



## 阿須那地域の人口

R7.10.31現在	世帯数 (戸)	男 性	女 性	合 計
阿須那地域 (前年同月比)	288 (-10)	255 (-8)	300 (-10)	555 (-18)
口羽地域	311	303	303	606
羽須美地域	599	558	603	1,161
邑南町	4,551	4,481	4,837	9,318

## ～これからの行事予定～

- －11月－  
26日(水) 郡山城に登ろう！  
29日(土) 羽須美地域公民館 歴史講座  
「口羽氏と琵琶甲城あれこれ」  
口羽公民館 13:30～
- －12月－  
2日(火) クラフト教室 和室 13:30～  
3日(水) 郡山城に登ろう！【予備日】  
大会議室 11:00～  
8日(月) 手芸教室 創作室 9:00～  
11日(木) 椅子ヨガ教室 雪田 13:30  
14日(日) 椅子ヨガ教室 阿須那 11:00～  
16日(火) 椅子ヨガ教室 戸河内 9:30～  
18日(木) 冬の寄せ植え教室  
大会議室 13:30～  
※チラシをご覧ください  
オカリナ教室  
小会議室 13:30～

※予定ですので変更もあります。

## 脳トレの た え

- 1 (1) ①風 ②生 ③流 ④雪  
⑤息 ⑥相 ⑦下 ⑧火 ⑨行  
(2) 落葉樹 39～41℃のお湯に10～  
15分浸かると体の芯まで  
温まります。  
お風呂から出たら水分補  
給を忘れずに！
- 2 11匹
- 3 (1) ② (2) ③