

“中野良いまち、仲の良いまち”

中野公民館

たより

令和元年8月15日発行

## トイレの改修工事について

8月下旬～9月上旬に公民館トイレの改修工事を行います。その間、施設利用の際にご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

## 竹の加工を体験しました「中野地区地域学校」

8月7日（水）地域学校を開催し、11名の子どもたちがのこぎりやナタなどを使って竹の器と箸を作りました。

今回参加した子は、全員竹を切ったりすることが初めてでしたが、地域の方の指導により、竹をのこぎりで切ることやナタで割ること、小刀やナタで竹を削っていくことを体験し、マイ食器とマイ箸を完成させました。



子どもたちからは「最初は不安だったけど、慣れてきたら楽しくなった」、「また切ってみよう」といった初めての体験を楽しめたという感想がたくさんあり、それを聞いて協力していただいた方も喜ばれていました。

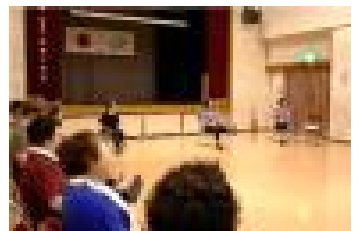
次回は23日（金）に同じく竹を使ってペン立てと水鉄砲を作ります。

## 歩き方を見直そう「中野健康ウォーキング講座」

昨年は猛暑続きで7月の健康ウォーキングが中止になったことから、今年も猛暑の可能性があったので、この機会を利用して歩き方の見直しを行う「健康ウォーキング講座」を屋内で開催し、26名が参加されました。

最初に保健課の田中保健師と一緒に効果的な歩き方を実践してみました。その後、土崎保健師から家の中でもできる運動の指導、熱中症予防の話や歩きながら頭の体操など楽しく身体を動かしました。また、国際交流員のアーロさんが肩こりに効く運動を紹介するなど盛りだくさんの内容となりました。

参加された方からも「良かった」という声が多く、運動の見直しのきっかけとなったようでした。



# パラリンピック正式競技「ボッチャ」を体験してみよう

「ボッチャ」の体験会を開催します。「ボッチャ」は白い目標ボールに赤・青のボールを投げ合うカーリングのようなスポーツで、障害の有無にかかわらず、子どもから高齢者まで幅広く楽しむことができるバリアフリースポーツです。どんなスポーツか体験してみたい、仲間同士で使うのにルールを知りたい等、どなたでもご参加下さい。

また、あわせて「心のバリアフリー」※についての学習会を行います。

※「心のバリアフリー」とは、様々な心身の特性や考え方をもちすべての人々が、相互に理解を深めようとコミュニケーションをとり支え合うこと

**日時：令和元年9月26日（木） 9時30分～11時30分**

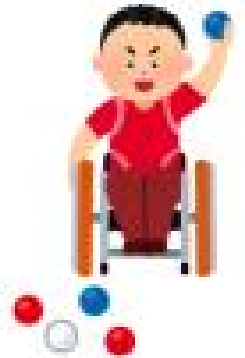
**内容：ボッチャ競技体験**

**「心のバリアフリー」についての学習会**

**場所：中野公民館 集会室**

**お問合せ：中野公民館 電話：0855-95-0310（FAX 兼用）**

**I P：3200**



## 賀茂神社御田植祭

7月15日（月）、恒例の賀茂神社御田植祭（祇園祭）が開催されました。

御田植祭は、遠い先祖の残した氏の神に対する限りない信仰と、五穀豊穡を祈る伝統の行事です。

暑い中でしたが元講の中央自治会がリードし、子どもたちも元気に太鼓をたたき、無事に終了しました。参加された皆さん、お疲れ様でした。



## 公民館清掃活動

8月3日（土）、公民館サークルと公民館活動推進委員の皆さんに公民館の窓ふきや公民館内外の清掃を行っていただきました。おかげさまで大変きれいになりました。皆さんありがとうございました。

## ◎9月の予定◎

### 《公民館・自主活動教室》

- |                |        |
|----------------|--------|
| * いわみオールラウンダーズ | 毎週月曜日  |
| * 卓球愛好会        | 毎週月曜日  |
| * 運動教室         | 毎週火曜日  |
| * 花はなクラブ       | 17日（火） |
| * 食育の日         | 19日（木） |

### 《石見中》

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| * 体育祭            | 7日（土）         |
| * 修学旅行（2年生/関西方面） | 18日（水）～20日（金） |
| * 職場体験（3年生/邑南町）  | 19日（木）・20日（金） |

### 《石見東小》

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| * 宿泊研修（5年生/江津少年自然の家） | 5日（木）・6日（金）   |
| * 修学旅行（6年生/神戸・大阪方面）  | 26日（木）・27日（金） |

### 《東保育所》

- |                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| * 保護者会奉仕作業                           | 1日（日）  |
| * 子育てリフレッシュ講座・人形劇「つるのおんがえし」（いわみ西保育所） | 14日（土） |
| * 交通安全教室（桜組/石見自動車学校）                 | 24日（火） |

※予定は主催者の都合により変更になる場合がありますので、その際はご了承下さい。