

## 図書だより

遊学館「よも～よ」 ☎582-5388

今月のおすすめ

交流スキルをプラス



一般書

■話す力 心をつかむ44のヒント  
阿川佐和子：著（文春新書）

日本人だからその会話の妙や楽しみ方はあるはず…。初対面の相手との会話から、認知症の親の介護や家庭円満の秘訣、会議や会食まで。インタビューを30年以上続けているアガワが披露する、とっておきのエピソードとコミュニケーション術。2012年に出版されたベストセラー「聞く力」もあわせてどうぞ。



児童書

■人間関係ってどういう関係？  
平尾昌宏：著（筑摩書房）

家族、恋人、友人。いちばんすぐそばにあり、実はいちばんつかみどころのない「身近な関係」。切り捨てることも手放しに肯定することも難しいその関係を哲学的にいちから捉えなおすことで、人間関係の息苦しさやさみしさをときほぐす。中高生向けの入門書である、「ちくまプリマー新書」ですが、人間関係に悩む大人の方にもおすすめしたい1冊です。

news

遊学館よも～よと桑折公民館で  
フリー Wi-Fi が  
使えるようになりました！

## 子どもたちの読書の入り口に よも～よ de ガチャ本<sup>ボン</sup>

\*\*\*\*\*

遊学館「よも～よ」では、こども読書週間に合わせて、期間中本を借りると、手作りのガチャポンを回して、エコバッグや文房具セットなどの景品が当たる「よも～よ de ガチャ本」が開催されています。期間中は何回でもできますので、本をたくさん読んで、何が当たるか楽しんでくださいね♪

■期間 4月23日から5月12日まで  
（休館日・月曜日を除く）  
10:00～18:00

■対象 0歳～高校生まで  
※利用者カード1枚につき、1日1回  
挑戦できます。



連日多くの親子連れでにぎわっています

## マルベリーこおり

マルベリーこおり事務局 ☎582-3129

5月11日からスタート！  
「マルベリーキッズ運動教室」参加募集

おにごっこなどの「遊び」を活用したSAQトレーニングを通して、楽しく運動習慣づくりや基本動作の習得、体力向上を目指します。

■活動日 毎週土曜日  
■時 間 17:30～19:30  
■場 所 町民体育館

■対 象  
【キッズコース】  
小学1～4年生  
【ジュニアコース】  
小学5・6年生

■条 件 マルベリーこおり会  
員であること  
■参加料 2,000円/月



■講 師 JAAF（日本陸上競技連盟）公認コーチ/陸上競技経験者のサポートスタッフ

※令和6年度福島県スポーツ振興基金助成事業

INVITING COMMUNITY  
ZONE FOR EVERYONE

## 生涯学習だより

### 楽しく忍者になりきって ミズノ流忍者学校

楽しく遊びながら運動の動作を身につける「ミズノ流・忍者学校」が3月24日、町民体育館で行われ、幼稚園年中児から小学校3年生までの子どもとその保護者ら約50人が参加しました。

子どもたちは、忍者に扮して「お面」を作り、忍者服に着替えて修行を開始。スポーツメーカーで有名なミズノからきた先生忍者の指導のもと、忍者になりきって手裏剣の術、やり投げの術、忍び歩きなどの7つの術を通して、「走る」「投げる」「跳ぶ」といった運動発達に必要な基本動作を楽しく学びました。

修行後には、先生忍者から「忍者認定証」が渡され、子どもたちはとても満足気でした。保護者からは「体を動かすことが好きになってくれてよかった。機会があればまた参加したい」などの声が多く寄せられました。



### 幻想的な夜 郡役所×桜ライトアップ

国の重要文化財に指定されている町のシンボル「旧伊達郡役所」と桜を照らすライトアップ事業が4月5日から14日にかけて実施されました。明治時代の擬洋風庁舎と満開の桜がやさしい光に照らされ、幻想的な雰囲気。建物と桜の風情ある光景を見ようと、多くの家族連れや写真愛好家が訪れました。訪れた人は「あたたかい光に癒された」「昼と夜で印象が変わって二度楽しめる」などと話しました。今後さまざまなイベントを実施しますのでご注目ください。



### 栄養学×お酒 健康飲酒のススメ

成人講座「健康飲酒のススメ」が3月14日、イコーゼで行われ、12人が参加しました。（一社）日本酒学会の関口もえさんを講師に迎え、分子栄養学の視点から、楽しくお酒を嗜む方法を学びました。参加者は簡易パッチテストでアルコール耐性を確認し、悪酔いを防ぐおつまみの選び方や肝臓機能をサポートする食品などを学びました。55歳で起業した関口さん。「いくつになっても輝くために、食生活を意識し、健康でいることが大事」と呼びかけました。



### よりよい睡眠を知る 役立つ睡眠知恵袋

健康的な睡眠について学ぶ成人講座が3月8日、イコーゼで行われ、26人が参加しました。明治安田生命保険相互会社の尾形裕美さんが講師となり、さまざまな視点から正しい睡眠について話しました。参加者は、自分が朝型・中間型・夜型のどの睡眠タイプに当てはまるかチェックし、より良い睡眠につながるための行動、食事や運動との関係性など、クイズを交えて楽しく学びました。6月13日に続編の講座を開催しますので、ぜひご参加ください。