



フィットネス & リラックス

ボクシングの動きを取り入れたボクササイズで脂肪燃焼！ストレス解消！

日時▶ 1月18日～3月8日の毎週木曜日(全8回)19時～20時半  
場所▶ 市民センター体育館  
講師▶ 岩田素氏 (コナミスポーツクラブ北上)  
定員▶ 20人

健康フィットネス教室

お腹まわりの引き締め運動やリズム体操、フットセラピーで体を温めシェイプアップしましょう！

日時▶ 1月21日～3月18日の毎週木曜日(全8回)10時～11時半  
場所▶ 市民センター武道ホール  
講師▶ 阿部直美氏、遠山明美氏  
定員▶ 20人

「冬の運動教室」参加者募集！

わくわく若返り教室

リズム体操やレクリエーション運動、簡単筋力トレーニングで楽しく若返りを目指しましょう！

日時▶ 1月20日～3月17日の毎週木曜日(全8回)13時半～15時  
場所▶ 市民センター体育館  
講師▶ 藤野恵美氏、馬場明子氏ほか  
定員▶ 30人

参加料は各教室2,000円(全8回分、保険料別)

毎週体を動かして、寒さに負けない体をつくりましょう！

■「地域で子どもを育てる活動発表会」を開催します  
地域に根差した子どもたちを中心とするさまざまな取り組みを発表します。入場は無料です。

日時▶ 1月23日(土)、9時20分～12時半  
場所▶ あえりあ遠野交流ホール  
【家庭教育講演会】  
演題▶ 『みんなで子どもたちの「生きる力」をはぐくもう』 岩手大学教育学部客員教授 伊藤一彦氏

【実践活動発表】

少年少女ふるさと発見探偵団の活動発表や各学校、PTA、地域が協力して活動した事例発表、子どもたちに郷土芸能などを継承する活動の事例発表があります。

問い合わせ▶ 市社会教育課生涯学習係 (☎4413内線277)

■「いわて女性のつどい」にご参加ください  
男性の家庭的責任や地域参加、女性が安心して子どもを育てられる社会の実現を願い、開催します。当日は会場までバスを運行します。

日時▶ 2月3日(水)、10時半～14時半 (バスは市民センター前8時20分、宮守総合支所前9時出発)  
場所▶ マリオス大ホール(盛岡市)  
内容▶ ワーク・ライブ・バランスの実現を目指して  
参加料▶ 1,000円(資料代、昼食代込み)

申し込み▶ 1月14日(木)までに参加料を添えて申し込みください。  
問い合わせ▶ 市社会教育課生涯学習係 (☎4413内線272)

■「エコセミナー」シカとヒトとの共存を目指して」にご参加ください  
近年市内でも、ホンシユウジカによる農林業への被害が深刻化しています。このセミナーではシカ専門家を招き、シカと人間の共存について理解を深めます。参加は無料です。

日時▶ 2月7日(日)、13時半～15時半  
場所▶ とびあ2階研修室  
講師▶ 森林総合研究所 堀野眞一氏  
問い合わせ▶ 遠野エコネット事務局 (☎2250)

■「女性のための「日曜大工講座」を開催します」  
女性限定の日曜大工講座です。初めての人も安心して参加できます。全3回開催し、踏み台を作ります。

日時▶ 2月9・16・23日(火)、13時～16時  
場所▶ 9・16日は市民センター講義室、23日は同集会所  
定員▶ 10人  
問い合わせ▶ 市社会教育課生涯学習係 (☎4413内線273)

■「パソコン講座」を開催します  
「ワードXP」を使って案内文書などを作成します。全3回開催します。

日時▶ 2月10日(水)・18日(木)・25日(木)、13時半～15時半  
場所▶ 市民センター講義室  
受講料▶ 500円(テキスト代)  
定員▶ 15人  
問い合わせ▶ 市社会教育課生涯学習係 (☎4413内線276)

■「市民スキー大会」と「スポーツ少年団交流大会」を開催します

日時▶ 2月13日(土)、8時45分～(受付11時) / 交流大会は13時  
場所▶ 赤羽根スキー場  
【市民スキー大会】  
種目▶ 回転、大回転  
種別▶ ①小学生の部(男女別) ②低学年、中学年、高学年 ③中学生の部(男女別) ④一般の部(男子39歳以下、40歳以上/女子11高校生以上)  
注意事項▶ 選手は安全のため、ヘルメットを着用してください。着用しない場合は失格となります。申し込み▶ 2月5日(金)まで



ゴールを目指し懸命に滑走する選手

市内スポーツ少年団による「そりタイムレース」を開催します。ぜひ、ご覧ください。  
問い合わせ▶ 市スポーツ健康課 (☎4413内線275)

**清養園スケート場オープン**  
期間▶ 1月5日(火)～2月14日(日)  
営業時間▶ 9時～18時  
毎週土曜日、小中学生は入場料無料！(貸靴は有料)  
期間中は毎日営業！(天候状況、氷の状態により閉場することがあります)

◇入場料・貸靴料(それぞれ)

小中学生▶ 210円  
大人▶ 310円

◇バス運行時間

遠野駅発▶ 10:01、13:06、16:11  
清養園発▶ 平日/12:14、15:04、17:27  
土/12:14、15:19、17:42  
日・祝日/12:14、15:19

◇スケート教室

毎週土曜日▶ 10:30～12:00

◇その他

市民センター前と日影橋に、滑走可能を青、不可を赤で示した旗を掲揚します。詳しくは下記に問い合わせください

氷上まつり(予定)

当日は入場・貸靴は無料です。ぜひ、ご来場ください。  
日時▶ 2月7日(日) 9時～  
内容▶ スケート競技、抽選会

問い合わせ▶ 清養園保養センター(☎2878)、テレホンサービス(☎9915)

図書館・博物館だより

☎62-2340

●寄贈者(敬称略)

▷大泉アツ子

●移動図書館

▷12日=青笹町▷13日=土淵町▷14日=コロニー、吉祥園、デイサービス踊鹿、石上の園▷15日=附馬牛町▷19日=宮守町宮守・達曾部▷20日=ふれあいホーム小友、みやもり荘、やまゆりの里、高館の園▷21日=上郷町▷27日=松崎町▷28日=綾織町▷2月2日=小友町、宮守町鱒沢▷5日=アパレル、しらいし屋、鱒沢児童クラブ  
※移動図書館の運行表については、市ホームページに掲載しているほか、最寄りの地区センターに備えています。

●休館日

▷図書館・宮守ゆうYOUソフト館=11日、18日、25日、31日、2月1日  
▷博物館=4月下旬まで休館します

●お知らせ

図書館の金曜日の開館時間は、18時までです。

おすすめしたい本

一般向け



『創作の拠点』  
森村誠一 著 (講談社)

作家になれる人、なれない人。その違いは才能のあるなしではない。文学の王道を歩んできた著者が、文芸作品創作のヒントを詳しく紹介。芥川龍之介や松本清張などの作家の特徴にも触れたエッセイ集。

子ども向け



『こぶとりたろう』  
たかどの ほうこ 著 (童心社)

テストで悪い点を取ったたろうが必死に勉強したら、頭に国語、理科、社会、算数と4つのこぶができてしまった。そこで、こぶとりじいさんのように鬼にとってもらおうと夜中に山奥へ向かうことに…。