

遠野市健康づくり大学からのお知らせ
冬はスポーツで温まろう！

大学祭「心も体もホッ
ト！スポーツの集い」

健康づくり総合大学では、大学祭「心も体もホット！スポーツの集い」を開催します。いろいろなスポーツが体験できます。気軽にご参加ください。

◆日時 2月11日(月)、午前9時～正午
(受け付けは午前8時半から)



▶若返り教室

▶ダイエット&エクササイズ

◆会場 市民センター体育館ほか
◆内容 体験エアロビクス、体験
ニユースポーツなど
◆定員 200人(先着順)
◆持ち物 室内靴、飲み物、タオル
◆参加料 200円(保険料など)
◆問い合わせ 市スポーツ健康課 ☎
4413内線275

教室で楽しく
体を動かそう！

◆【わくわく若返り教室】
◆内容 ゆったりエアロビクス、ポ
ル・ダンベルを使った軽運動など
◆日時 1月16日～3月4日の週1回
(火曜もしくは水曜) 午後1時半～
3時(全8回)
◆会場 市民センター武道ホールほか

◆対象 50歳以上
◆講師 馬場明子氏ほか
◆参加料 3500円(保険料など)
◆定員 25人
◆【ダイエット&エクササイズ教室】
◆内容 エアロビクス、ステップ台エ
クササイズなど
◆日時 1月24日～3月13日の毎週木
曜 午後1時半～3時(全8回)
◆会場 市民センター武道ホールほか
◆対象 30～60歳
◆講師 遠山明美氏ほか
◆参加料 3500円(保険料など)
◆定員 25人
◆問い合わせ 市スポーツ健康課 ☎
4413内線275

図書館・博物館だより

☎ 62-2340

●寄贈者(敬称略)

▷鈴木南水▷林英道▷中竹利江▷小水内
季子▷佐々木ミオ▷阿部昭光▷堀合光男

●移動図書館

▷15日=土淵町▷16日=青笹町▷17日=
上郷町▷18日=アパレル、大清水温泉▷
22日=宮守町宮守・達曾部▷23日=S M
C、やまゆりの里、みやもり荘▷24日=コ
ロ二一、吉祥園、石上の園▷2月1日=附
馬牛町▷5日=小友町、宮守町鱒沢▷6
日=綾織町▷7日=松崎町

●休館日

▷図書館・宮守ゆうYOUソフト館=14
日、21日、28日、31日、2月4日
▷博物館=21日、28～31日、2月4日

●お知らせ

金曜日の図書館の開館時間は、午後6
時までです。

おすすめしたい本

一般向け



『求めない』
加島祥造 著
(小学館)

求めないーすると 簡素な暮らしになる。求
めないーすると 今十分に持っているに気付く。
本書は、こんなふうにして「求めない」で始ま
る詩集である。著者は、欲望を否定するもので
はないが、「求めないですむことは求めないこ
となんだ」と説く。

子ども向け



『おやすみおやすみ
ぐっすりおやすみ』
マリサピナ
・ルッソ 著
(童話屋)

「カタッ、コトッ、カタッ…」なんのおと？こ
どもたちは、ねたはずなのに…。かあさんうさ
ぎととうさんうさぎは、ぬきあしさしあし、か
いだんをあがってサツとドアをあけました。あ
らまあ！ なんてこった！ あざやかなしき
さいでえがかれた、うさぎのかぞくのおはなし。

お父さんのための
「おじいちゃん子育て教室」開催

三歳以下のお子さんを持つお父さん
のための「おじいちゃん子育て教室」が十二
月十五日からスタートしました。日ご
ろ忙しいお父さん、ぜひ、この機会にお
子さんと特別な時間を過ごしてみませ
んか。気軽にご参加ください。

◆いざと言うときの救急法
日時 1月19日(土)、午前10時～
場所 健康福祉の里
◆いっしょに体操いちにっさん
日時 2月16日(土)、午前10時半～
場所 健康福祉の里
◆参加料 60円(保険料)
◆問い合わせ 市社会教育課生涯学習
係 ☎4413内線276、また
は地域子育て支援センターまなざし

博物館特別展
「遠野遺産」開催



▶遠野遺産「不動岩」(小友町)

【特別展】
「遠野遺産」の制度内容や文化財を守る
ための市民活動などについて紹介す

る特別展を開催します。
◆会期 1月19日(土)～5月6日(火)
午前9時～午後5時
◆場所 市立博物館特別展示室
◆入場料 無料(市民以外は通常の入
館料を頂きます)
◆内容 遠野遺産認定制度の概要、認
定された遠野遺産の写真展など
【記念講演】
◆場所 図書館視聴覚ホール
◆入場料 無料
◆記念講演① 「遠野遺産とは」
日時 1月19日(土)、午後1時半～
講師 遠野遺産認定調査委員長・岩
手日報社編集委員 杉田盛彦氏
◆記念講演② 「平泉と世界遺産」
日時 2月9日(土)、午後1時半～
講師 平泉郷土館館長 大矢邦宣氏
◆問い合わせ 市立博物館 ☎4413
40

「地域で子どもを育てる」
活動発表会」開催

市内各地域で行われている教育活動、
実践活動を紹介いたします。地域に根ざし
たさまざまな取り組みの成果を、ぜひ
ご覧ください。入場は無料です。
◆日時 1月27日(日)、午前9時～午後
0時半
◆会場 みやもりホール
◆内容 みやもりホール
講演会 家庭教育講演会
講師 岩手大学教育学部教授 遠藤
孝夫氏
活動発表 遠野小学校、青笹地区、上
郷地区、宮守地区などの活動を発表
します。
◆問い合わせ 市社会教育課生涯学習
係 ☎4413内線272

第60回岩手芸術祭

小・中学校 美術展

《日 時》
1月19日(土)～20日(日)
午前9時半～午後8時

《場 所》とびあセントラルコート
《入場料》無料

岩手芸術祭の一環として、県内小・中学生
の書写・絵画・美術部門の入賞作品による
美術展を開催します。

県内の小・中学生より応募された総数
8,461点の中から、優秀作品として選ばれた
芸術性の高い作品が鑑賞できる絶好の機会
です。ご家族そろって、ぜひお越しください。

問い合わせ 市教育委員会事務局学校教育
課 ☎4412

2008年

冬のスポーツに挑戦！

●第25回清養園氷上まつり

スケート競技やもちまき、お楽しみ抽選
会などがあります。
日時 1月27日(土)、午前9時
場所 清養園スケート場
問い合わせ 清養園クリーンセンター ☎2878



スキーを楽しむカリンちゃん

●市民スキー大会

日時 2月9日(土)、午前8時45分
場所 赤羽根スキー場
種目 大回転など(小学生・中学生・一般)
問い合わせ 市民センタースポーツ健康課 ☎4413内線275

●市スポーツ少年団交流大会

市内スポーツ少年団員がソリのタイムレースなどで交流します。
日時 2月9日(土)、午後1時30分
場所 赤羽根スキー場
問い合わせ 市民センタースポーツ健康課 ☎4413内線275