

「と・お・のいきいき参画
フォーラム」参加者募集

12/21(日)、10時～11時半

男性であること、女性であることにとらわれず一人ひとりが自分らしく生きることができる社会が「男女共同参画社会」です。自分らしく生きる社会について考えてみませんか。

- 場所 みやもりホール
- 内容 歌や語りを交えた「講演会」
- 講師 佐久間レイ氏
- 演題 「絆の大切さ」～やわらかい心で自分らしく生きる～
- 問い合わせ 市生涯学習スポーツ課(☎62-4413)

もっと知りたい！世界のあれこれ！
「マレーシア編」参加者募集

12/15(月)、18時半～20時半

海外に滞在経験のある講師が、現地の文化などについて楽しく紹介します。現地料理の試食会も行います。

- 場所 市民センター講義室
- 講師 菅智美氏
- 参加料 300円
- 持ち物 エプロン
- 定員 20人
- 問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎62-6191)



「風の丘ウオーク」の
参加者募集

12/14(日)、13時半～

遠野駅と道の駅「遠野風の丘」を往復するウオーキング(10km)を開催します。冬の寒さを吹き飛ばし、心地よい汗を流してみませんか。

- 集合場所・時間 遠野駅13時半
- 参加料 300円(保険料など)
- 持ち物 保険証、間食、防寒具
- 問い合わせ 民話のまち遠野ウオーキング協会事務局(☎0198-62-5212)

遠野一輪車クラブ発表会開催

12/7(日)、13時半～

同クラブは演技発表会「一輪車の風」を開催します。団員の華麗な演技をぜひ、ご覧ください。

- ※入場無料
- 集合場所 市民センター大ホール
- 問い合わせ 遠野一輪車クラブスポーツ少年団事務局(☎090-2270-4538)

耳を傾け心に寄り添う

「傾聴ボランティア」養成講座開催

市は、悩みを抱える人の話に耳を傾け、心に寄り添う活動を行う「傾聴ボランティア」を養成する講座を開催します。傾聴の心構えや方法などについて学びます。

- 申込方法 12月15日(月)までに電話で申し込み
- 受講料 無料
- 問い合わせ 市福祉課(☎0198-62-5111内線14)

日時	場所	内容	講師
第1回 12月18日(木) 14:00～16:00	遠野健康福祉の里 研修ホール	「傾聴すること」 秋田県藤沢町における自殺予防活動の事例を学びます	心といのちを考える会会長 (曹洞宗月宗寺住職) 袴田 俊英 氏
第2回 12月25日(木) 14:00～15:30		「こころの健康」 精神疾患に関する基礎知識について学びます	六角牛病院 精神保健福祉士 もりなが 盛永 みづき 氏
第3回 1月22日(木) 10:00～12:00		「傾聴の基本」 良い聞き手になるために、傾聴方法などについて学びます	岩手県立大学 社会福祉学部教授 田中 尚 氏



心といのちを考える会
会長 袴田 俊英 氏

赤羽根スキー場

12月21日(日) 予定

～来年3月8日(日)

- 営業時間 9時～20時45分 ※1月4日までは16時半までの営業。また、土日のナイター営業はありません
- コース 初・中・上級コースのほか、ちびっこ広場でそり遊びができます
- 食堂営業時間 11時～17時(ラストオーダー16時半) ※時期により変動あり
- リフト料金

1回券(シーズン中有効)	60円
12回券(シーズン中有効)	600円
午前券(9:00～13:00)	800円
午後券(12:30～16:30)	
1日券(9:00～16:30)	1,400円
ナイター券(17:00～20:45)	1,000円
シーズン券	10,500円

■ゲレンデ情報(☎0198-65-3535)

■問い合わせ 遠野施設管理サービス(☎0198-63-1144)

OPEN!

2014シーズン開幕



- ★毎週土曜日の9時～13時は、遠野市内と沿岸被災地の中学生以下のリフト料金無料!
- ★スキースクール&初心者無料スキー教室あり
- ★スノーボード全面滑走可能!

手作りのアロマを贈り物として
プレゼントしてみませんか?



アロマセラピー講座

12/17(水)、18時半～

蜜ろうを使ったアロマキャンドルと風邪予防ジェルを作ります。クリスマスや冬の生活に、好きな香りを取り入れてみませんか。

- 場所 市民センター講義室
- 講師 高橋理恵氏
- 参加料 1,700円(材料代)
- 定員 15人 ※妊娠している人はご遠慮ください
- 持ち物 筆記用具、ポケットティッシュ
- 問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎0198-62-6191)

遠野ファミリーランド
ミュージックパレード

音楽やダンスなどを家族で楽しむイベントです。ぜひ、ご参加ください。

僕と一緒に歌おう!



12月23日(火・祝日)

▶開場10時 ▶開演10時半

- 場所 あえりあ遠野中ホール
- 内容 ▷多くのアニメソングを歌う高取ヒデアキさんのステージ(獣電戦隊キョウリュウジャーの歌や妖怪ウォッチのテーマソングなどの歌を披露)▷高取さんと市内保育園児たちの共演▷遠野高音楽部による合唱▷市民センターバレエスタジオの団員によるスペシャルプログラム▷更生保護女性の会による昔遊びコーナー など
- 入場料 無料 ※2歳から入場整理券が必要です
- 対象 お子様、家族連れ
- 入場整理券取扱所 とびあ、みやもりmm1、アングル、子育て支援センター「まなざし」(白岩保育園隣)

■問い合わせ ミュージックパレード実行委員会(☎62-5099)

