



まなびい掲示板

▶いきいきスポーツ大学(全12回)

と き 12月から2月までの毎週水曜日  
 ※12月は5日、12日、19日、26日  
 13:30~15:00  
 ところ 社会体育館  
 内 容 軽体操、ニュースポーツなど誰でも  
 気軽にできる運動をします。  
 講 師 坂本牧子生涯スポーツ指導員  
 対 象 成人（定員20人）

▶子どもスポーツセミナー

と き 12月8日(土) 10:30~11:30  
 ところ 社会体育館  
 内 容 冬場に室内でできるウォーミングア  
 ップやトレーニング方法を学びます。  
 講 師 岩手県体育協会 菊池広人さん  
 対 象 小学生

▶達人と遊ぼう・クッキングコース

と き ①12月11日(火)②1月10日(木)  
 ③1月18日(金) 9:30~15:00  
 ところ 葛巻町総合センターほか  
 内 容 木の実や山菜など自然の素材を使っ  
 た料理づくり。  
 講 師 丹野ヨリさん（新町）  
 対 象 成人（定員15人）  
 参加料 400円（材料代）

※お問い合わせは、生涯学習推進室  
 （役場内線275）まで。

読書感想文・体験記募集中

葛巻町公民館では、読書感想文コンクールの作品  
 を募集しています。良い本との出会いは、豊かな心  
 をはぐくみます。この機会に、読書の大切さを再認  
 識してみませんか。

- ◆部 門 小学校低学年、同中学年、同高学年、  
 中学校、高等学校、一般
- ◆応募方法 小学校、中学校及び高等学校の部は題名、  
 学校名、学年、氏名を記入し学校ごとに  
 応募する。一般は題名、地区名、氏名、年  
 齢を記入し直接応募する。
- ◆応募先 葛巻町公民館（役場内線163）
- ◆締め切り 12月10日(月)
- ◆表 彰 2月24日(日)開催の葛巻町生涯学習推  
 進大会で表彰します。

お寄せください「学びの標語」

生涯学習推進本部では、「学び」「生涯学習」に関  
 する標語を募集しています。自然・文化・人間・ス  
 ポーツとのふれあいを通じて、仲間とともに、楽し  
 く学ぶ生涯学習。日ごろの学習活動に関する体験や  
 思いを標語にしてご応募ください。

- ◆応募方法 応募用紙1枚につき1作品。住所、氏名、  
 年齢(学年)、電話番号を明記。
- ◆応募先 生涯学習推進室（役場内線276）
- ◆締め切り 1月25日(金)
- ◆表 彰 2月24日(日)開催の葛巻町生涯学習推  
 進大会で表彰します。



みんなで協力して完成させた又架小屋の前で

この日行われた秋の教室では、  
 安孫自然塾主宰の外久保篤雄さ  
 んの指導のもと、木や草、つる  
 などで作る「又架小屋」づくり  
 を体験しました。  
 作業は、まず柱穴を掘ること  
 からスタート。はじめは「本当  
 に作れるのかな」と不安そうな  
 様子の隊員たちも、柱が立って、  
 茅で覆った屋根が出来上がると、  
 自分たちの隠れ家づくりに夢中  
 になっていきました。  
 やつこのことで完成した小屋  
 の出来上がりに隊員たちは大満  
 足。外久保さんは「子どもたち  
 には、山のおもしろさや自然の  
 恵みをたくさん知ってほしいで  
 すね」と話していました。

隠れ家づくりで知った  
 山のおもしろさ

わくわくふるさと探険隊第3回教  
 室は11月17日、安孫地区の安孫自然  
 塾で行われ、参加した11人の隊員た  
 ちは、晩秋を迎えた山で「隠れ家づ  
 くり」に挑戦しました。

さまざまな自然体験や郷土学  
 習を通じて、ふるさとの良さを  
 再発見し、「自然に感動する心」  
 や「命の尊さ」をはぐくむわく  
 わくふるさと探険隊。春には山  
 菜採り、夏には川と星座の観察  
 を行いました。



ガマの葉のトレーづくりも教わりました

のこぎりをを使った作業にも挑戦



柱が立ったら今度は屋根を作ります

いきいき子育て ⑨

～食生活の乱れは、心身のバランスも乱す～

心身の成長期にある子どもたちにとって、食事は極めて重要なものです。

最近、子どもが朝ごはんを食べなかったり、一人で食事を取る、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な身体の形成のため、栄養バラン

スのとれた食事をつくってあげるよう心掛けましょう。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。



<参考 文部科学省「家庭教育手帳」>

俳句便り

ハイクターヨリ

葛巻俳句会十一月定例会より

今日の受賞話す夫なく秋しぐれ

鈴木きち代（田子）

君の居た街を素通り冬紅葉

入月 静子（橋場）

草の実をちぎりながらの立ち話

川村 俊（中村）

これよりは手振りとなせりとる芋

遠藤 とく（田子）

老いぬれば好みも似たり干葉汁

外山重四郎（小屋瀬）

初霜や一夜に変わる木々の色

江波 静枝（下町）

黄落の大バノラマにバスの入る

成田 不美（寺田）

鳶紅葉松に緋緘鑑かな

遠藤真沙子（新町）

流れ来て石に集まる胡桃かな

高家 卓範（江刈川）