

みちくさ

宮崎地区の人口と世帯（7月1日現在）

人口 3,574人（男1,721人 女1,853人）

世帯数 1,093戸

令和3年8月1日発行

〒916-0293 越前町江波50-80-1

Tel 0778-32-7712 E-mail m-gakusyu@town.echizen.lg.jp

講座のご案内



えちぜん健康チャレンジ
対象講座

～ピラティス体験教室～

ピラティスはもともとリハビリのために開発された運動であるため、体力がない人や激しい運動が難しい人でも取り組みやすいエクササイズです。

体幹やインナーマッスル(深層筋)を鍛えてバランスのとれた体をつくるほか、下記の効果があります。

○姿勢を正すことで体の動きを正常化し「基礎代謝アップ」

○呼吸法を覚えることで「ストレス解消」

○「体の引き締め効果」や「太りにくい疲れにくい体づくり」etc.

日々の健康づくりのために体験してみませんか。



【日時】 9月15日(水)・22日(水)・29日(水) 午後7時00分～8時30分

【会場】 宮崎コミュニティセンター 小ホール

【講師】 FTP JAPAN ピラティスインストラクター 碓子 尚美 氏

【定員】 10名

【受講費】 無料

【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの人)、健康チャレンジカード(当日お渡しします)

【申込先】 生涯学習センター宮崎分館 TEL32-7712

【締切】 9月14日(火) ※定員になり次第締め切らせていただきます

◎受講中はマスク着用をお願いいたします。



えちぜん健康チャレンジ
対象講座

～代謝アップ・エクササイズ講座～

年齢とともに低下していく基礎代謝。

日常的に身体を動かす習慣がなければ、筋肉は減っていき、そのぶん、脂肪が増えやすくなります。

ストレッチや筋トレで血流と筋肉量を増やせば、脂肪が燃焼し、代謝アップの効果が期待できます。

先生からいろいろな運動を学んで、代謝をアップし健康な体をつくりましょう。

【日時】 8月24日(火)・31日(火) 午後7時00分～8時00分

【会場】 生涯学習センター 1階 学習室3

【講師】 NPO 法人生涯体育学習振興機構 インストラクター 加藤 勇輝 氏

【定員】 10名

【受講費】 無料

【持ち物】 内ズック、タオル、飲み物、健康チャレンジカード(当日お渡しします)

【申込先】 生涯学習センター TEL34-2000

【締切】 8月20日(金) ※定員になり次第締め切らせていただきます

◎受講中はマスク着用をお願いいたします。



ボクシングの動きを取り入れた
エクササイズもあります

片づけ講座

～モノの整理はココロの整理～

「思い出の品だから」、「いつか使うかもしれないから」と取っておくことはありませんか？
油断すると家の中はモノであふれかえってしまいがちです。

この講座で、本当に必要モノは何かを考えてみましょう。

コロナ禍の気分転換・ストレス解消に家の中をすっきり整頓し、軽やかに人生を送ってみませんか。

- 【日時】 8月27日（金） 午後7時00分～8時30分
【会場】 生涯学習センター 2階 会議室
【講師】 松本 照美 氏（1級家事セラピスト）
【定員】 15名
【受講費】 無料
【持ち物】 携帯電話（電話の中の写真の整理をします）・筆記用具
【申込先】 生涯学習センター TEL34-2000
【締切】 8月25日（水）
◎受講中はマスク着用をお願いいたします。



家の中にたくさんあるモノ
本当に必要？

生涯学習センター各館で9～12月に開催予定の主な講座をご紹介します。
お住まいの地区に限らずどの講座でも受講できますので、お気軽にお申込みください。
また、こんな講座を開催してほしいというご希望などがありましたらお申し出ください。

○主な講座（9月～12月開催予定）

| | | |
|-------------------|----------|--------------|
| ○手づくりバスソルト講座 | （9月） | センター |
| ○かかと&ハンドクリームづくり講座 | （10月） | 宮崎分館 |
| ○終活講座 | （11月） | 織田分館 |
| ○パソコン講座（年賀状） | （11～12月） | センター・宮崎・織田分館 |
| ○筆ペン講座 | （11～12月） | 宮崎・織田分館 |
| ○冬の寄せ植え講座 | （12月） | 宮崎分館 |



詳しい募集時期と内容は、毎月の各館のセンターだよりでお知らせします。
※講座名や開催時期などは変更になる場合があります。

読書感想文の本は、お決まりですか？ ～ 本選びがポイント！ ～

読書感想文には、課題読書（課題図書）と自由に選んだ図書を対象とする自由読書があります。課題図書は、どんな本を読めばいいのか目安になりますが、こだわらなくても大丈夫！自分の好きな事や興味のある事について書かれた本、自分も同じような経験があり共感できる本を選びましょう。

また、過去の課題図書や、対象学年が自分とは違う本を選んだ場合も自由読書になります。
 <図書館からのお願い>

課題図書は、貸出が集中します。一人でも多くの人に利用してもらえようご協力をお願いします。

- ・予約した図書は連絡があったら、なるべく早く借りにきてください。
- ・返却期限を必ず守ってください。(2週間)



8月のテーマ本 「戦争 ～いっしょに読もう、考えよう～」

1945年8月6日に広島、8月9日に長崎に原子爆弾が投下され、8月15日に終戦。知識としては知っていても、普段は意識することが少ない「戦争」。日本で戦争の犠牲になった人々がいたように、相手国にも犠牲になった人々がいたこと、現在も内戦している国があること、家族で「戦争」について考えてみませんか？小さいお子さんと読むなら、絵本がおすすめです。

【絵本】

- 「おりづるの旅」
- 「海をわたったヒロシマの人形」
- 「いわたくんちの おばあちゃん」
- 「エリカ奇跡のいのち」
- 「クラウディアのいのり」
- 「この計画はひみつです」
- 「わすれないで 第五福竜丸ものがたり」
- 「字のないはがき」
- 「おしっこぼうや」
- 「そらいろ男爵」

【その他】

- 「戦争の46か月 戦い、日常、文化がわかる」
- 「平和学習に役立つ 戦跡ガイド ①～③」
- 「日本の戦争と動物たち ①～③」
- 「報道カメラマンの課外授業 ①～④」
- 「ガザ 戦争しか知らないこどもたち」
- 「ふるさとに かえりたい
リミヨおばあちゃんとヒバクの島」
- 「バナの戦争
ツイートで世界を変えた7歳少女の物語」

【新刊案内】

【小説】

- | | | | |
|---------|---------|----------------|---------|
| 「母親病」 | 森美樹：著 | 「マルチの子」 | 西尾潤：著 |
| 「まりも日記」 | 真梨幸子：著 | 「ランチ酒 3」 | 原田ひ香：著 |
| 「木乃伊の都」 | 金澤マリコ：著 | 「それでも世界は回っている」 | 吉田篤弘：著 |
| 「宗棍」 | 今野敏：著 | 「片見里荒川コネクション」 | 小野寺史宜：著 |

【その他 実用書など】

- | | |
|------------------------------|---------|
| 「訪問調理師ごはんさんの野菜大好きレシピ」 | ごはんさん：著 |
| 「脳がみるみる若返るかんたん、素敵手ぬいの小物」 | 高橋恵美子：著 |
| 「脱炭素時代を生き抜くための「エネルギー」入門 | 齋藤勝裕：著 |
| 「池上彰の君と考える戦争のない未来」 | 池上彰：著 |
| 「語りかける中学数学 いっしょに悩む、いっしょにわかる」 | 高橋一雄：著 |



生涯学習カレンダー

(生涯学習センター・宮崎・越前・織田・糸生分館 講座等)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|-----------------------|------------------------|
| 8月1日 | 8月2日 | 8月3日 | 8月4日 | 8月5日 | 8月6日 | 8月7日 |
| | 図書館休館日 | | | | | |
| 8月8日 | 8月9日 | 8月10日 | 8月11日 | 8月12日 | 8月13日 | 8月14日 |
| 山の日  | 振替休日 | 図書館休館日 | | | | |
| 8月15日 | 8月16日 | 8月17日 | 8月18日 | 8月19日 | 8月20日 | 8月21日 |
| | 図書館休館日 | | | | | |
| 8月22日 | 8月23日 | 8月24日 | 8月25日 | 8月26日 | 8月27日 | 8月28日 |
| | 図書館休館日 ゼリーづくり教室 セ13:30～14:30 | 代謝アップ・エク ササイズ講座 セ19:00～20:00 | | | 片づけ講座 セ19:00～20:30 | 手話体験教室 セ14:00～15:00 |
| 8月29日 | 8月30日 | 8月31日 | 9月1日 | 9月2日 | 9月3日 | 9月4日 |
| | 図書館休館日 | 代謝アップ・エク ササイズ講座 セ19:00～20:00 | | | | |

※問合せ先

| | | | |
|--------------------|-------------|--------|-------------|
| セ：生涯学習センター | TEL 34-2000 | 宮：宮崎分館 | TEL 32-7712 |
| カ：朝日多目的ホール(カメラホール) | TEL 34-2000 | 越：越前分館 | TEL 37-7712 |
| 糸：生涯学習センター 糸生分館 | TEL 34-5001 | 織：織田分館 | TEL 36-7712 |

バックナンバーと他の地区の生涯学習センターだよりが町のホームページでご覧いただけます
越前町公式ホームページ → 広報 → 生涯学習センターだより