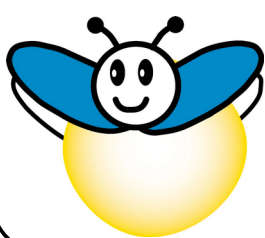


【令和7年5月1日】



北会津公民館だより ぴかりん通信

令和7年度 第1号

発行：北会津公民館

責任者：館長 須藤 智子

お茶の間ひろば（第1回）

「かんたんストレッチ ・軽運動」参加者募集！



身体状況に合わせて、気軽にストレッチや運動をする回です。健康に関するお話を聞いたり、気軽に身体を動かしながら、けがの予防やストレス解消を図りましょう！



○日 時：5月27日（火）午後1時30分～3時00分

○場 所：北会津公民館 2階大ホール

○持ち物：運動できる服装

運動靴

水分補給できる飲み物 等

こんな方にオススメ
・適度に身体を動かしたい人
・健康に興味がある人
・地域とのつながりを大切にしたい方 など

○講 師：松本 かおり さん（社会福祉協議会）

○定 員：先着15名・5月21日（水）締切

※ 定員になり次第締め切ります。

○申込み方法：公民館窓口、FAX又は電話でお申込みください。

「住所」・「氏名」・「電話番号」をお知らせください。

お申込み・お問い合わせは【会津若松市北会津公民館】

（〒965-0131 北会津町中荒井字宮西1-1）

電話：58-3111 FAX 58-3947

e-メール：kt-koumin@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

公民館が皆さんの町内会にお伺いする 「ふれあい公民館」を利用しませんか？

公民館の職員や様々な指導者が地区集会施設に伺って、学習機会の提供や住民どうしの交流、地域活性化のきっかけ作りをお手伝いします。

提供できる内容は？

- お手軽体操教室 ○ 懐メロ歌謡ショー ○ ビデオ上映
 - 脳トレ ○ 懐かしのスライド上映 ○ e スポーツなど
- その他、ご希望があればお気軽にご相談ください。



料金はかかるの？

- 基本的に料金はかかりません。
- ただし、内容によっては実費相当分をご負担いただく場合もあります。

申し込み方法は？

- 町内会や婦人会、老人会、サロンなど、地域の団体でまとめて申し込んでください。
- 事前にご相談いただければスムーズに対応できますので、お電話でも結構ですので、公民館へご連絡ください。

北会津公民館は季節ごとの事業もたくさん！

公民館では、通常実施している事業の他に、季節ごとに様々な事業を準備しています。

- お茶の間ひろば（お花に親しむ、そば打ち体験、団子さし等）
 - ノルディックウォーキング体験会
 - プラレール運転会 等々
- ※開催時期については、現在調整中です。



これらの事業は、今後「ぴかりん通信」で参加者募集のご案内をしていきます。

気になる事業がありましたら、6、7、8、9、10、12月に発行する「ぴかりん通信」をぜひチェックしてお申込みください。

なお、材料の関係で参加料がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



新刊図書入りました！

一般図書

- ・日本の漬物のひみつ／小泉 武夫
- ・五臓をいたわり整えるいちばん
やさしい「臓活」養生／尹 生花
- ・1日1分で身体が整う首の
セルフケア／能瀬 千恵
- ・衣食住、暮らしに寄り添うもの選び
／内田 彩仍
- ・おぼん de ごはん公式おうちレシピ
／ビーワイオーおぼん de ごはん
- ・2時間でわかる浮世絵の本／堀口 茉純
- ・そらそうや／黒川 博行
- ・普通の子／朝比奈 あすか
- ・謎は花に埋もれて／宇佐美 まこと
- ・飽くなき地景／荻堂 顕
- ・ナチュラルボーンチキン／金原 ひとみ
- ・京屋の女房／梶 よう子
- ・逃亡犯とゆびきり／櫛木 理宇
- ・行成想歌／佐藤 雫
- ・海賊忍者／諏訪 宗篤
- ・うそコンシェルジュ／津村 記久子
- ・蕎麦打ち万太郎／原 宏一
- ・月とアマリリス／町田そのこ

児童書

- ・写真と動画でわかるはじめての
子ども手話／モンキー高野
- ・いろいろおにごっこ／小沢 正
- ・くまくまパンまつり／西村 敏雄
- ・くまくまパン いちにちパンやさん
／西村 敏雄
- ・たすひくねことひよこ団／にわ
- ・にくのくいーん／はらぺこめがね
- ・だいこんなんのかお？／わび みよ
- ・おおなわ跳びません／赤羽 じゅんこ

図書の貸出について

図書は一人**5冊**まで、**15日間**借りられます。

公民館ではじめて図書を借りられる場合は、登録用紙とカードケースにお名前、住所、連絡先をご記入いただきます。

土日、祝日でも8時30分～17時まで貸出、返却することができます。

健康ワンポイント講座（お家でかんたんに出来る運動）

今回は、お家でかんたんにできる運動を紹介します。

- ① 座って足踏み：イスに座ったままでつま先は床から離さないようにかかとだけを上げて、足踏みをします。1～3分程度続けてください。

注）足を上げる時にふくらはぎに力を入れるような感じで行ってください。

- ② つま先上げ：両膝をそろえた状態で座り、つま先を上げます。

つま先を上げきったら3つ数えて下ろします。10回を1～3セット行います。

- ③ ゆっくり両足上げ：両足を揃えて座ります。

息を吸いながら膝がまっすぐ伸びるまで両足を上げます。

膝がまっすぐになったら3つ数えて息を吐きながら足を下ろします。

5回を3セット行います。

注）足を上げる時にお腹（腹筋）に力を入れながら行ってください。



今年も学習スペースを開放しています！

毎年、多くの皆さんにご利用いただいている「学習スペース」を今年も開放しています。

「学習スペース」は朝9時～夕方5時まで利用できます。利用対象は小学生以上の「学習のために利用する方」ならどなたでも利用できます。

利用可能なスペースは6ヶ所ありますので、他の利用者がいる場合は仲良く使ってください。

○「学習スペース」利用の仕方

- ①公民館事務室に申し出て「学習スペース
利用カード」を受け取ってください。
- ②空いている「学習スペース」で学習。
- ③帰る時は、カードに必要事項を記入し、
公民館事務室に提出してください。



学習スペースの様子

冷暖房完備の学習スペースで 勉強の効率アップしてみませんか？

★ 利用上の注意点★

- ①「学習スペース」は基本的に1人1スペースです。
 - ②学習や読書、調べもの等、学びのための活動に使用してください。
 - ③友達とのおしゃべりに夢中になったり、騒いだりしないようにお願いします。
(他の人の迷惑になる場合には、利用をお断りすることがあります)
- ※図書を借りに来られる方もいらっしゃいますので、あらかじめご了承ください。

令和7年度 “公民館職員体制” ※ よろしくをお願いします

館長	須藤 智子
副主幹	木鋤 竜也 (危機管理課より)
主任主査	伊藤 友哉 (河東支所より)
主任主査	石井 陽一
公民館専門員	阿久津光俊

※ お世話になりました

副主幹	小沼 貴子 (商工課へ)
主任主査	加藤 秀幸 (北会津支所へ)

