

Library 図書館情報

●開館時間 平日 午前10時～午後6時 日曜・祝日 午前10時～午後5時
 ●休館日 毎週月曜日(祝日の場合は開館)
 ●問い合わせ 清里町図書館 ☎ 25-2582

オリジナル図書貸出カードを作ろう

イラストを描いたりシールを貼ったりして、自分だけのオリジナル図書貸出カードを作ってみませんか。

日時 1月7日(木)～10日(日)
 午前10時～午後3時

場所 図書館内
 持ち物 ペン・はさみ・のり
 シール(厚みのあるものは不可)・写真など

※申込みは必要ありません。
 ※約30分で作ることができます。
 ※マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。
 ※昨年まで行っていたペンの貸出、シールなどの配布は行いません。各自でご持参ください。

読み聞かせ会

ボランティアの方々による読み聞かせ会を行います。申込みは必要ありません。お気軽にご参加ください。

日時 1月20日(水) 午前10時30分～(約20分間)
 場所 プラネット'97和室A
 対象 おもに0・1・2歳

日時 1月21日(木) 午後3時30分～(約30分間)
 場所 プラネット'97和室A
 対象 おもに3歳～小学校低学年

●対象年齢ではなくても参加できます。
 ●三密を防ぐため、会場での換気を十分に行い、参加者同士の距離を確保します。
 ●マスク着用(0・1・2歳のお子さんは除く)・手指消毒・検温・お名前の聞き取りにご協力をお願いします。

今月の本棚

おもち

お正月といえば「おもち」です。おもちは古くから日本人の生活になくてはならないものでした。お正月の鏡もちをはじめ、1歳の赤ちゃんに背負わせる一升もちなど、かつては祝い事(ハレの日)のものでした。

おもちの魅力はなんととっても柔らかく伸びのある食感、シンプルな味はどんな料理にも合う便利で優れた食品です。おもち料理の定番、お雑煮はその郷土の食文化が色濃く反映されていますので、各地の味を試してみれば新しい発見があるかもしれません。今月は魅力いっぱいの「おもち」に関するさまざまな本を紹介します。美味しいおもちから、絵本の中のかわいいおもちまでお好みのものを探してみてください。

期間 1月6日(水)～1月31日(日)
 場所 図書館内

- おもち/入江 亮子 監修
- 日本の食事事典/農山漁村文化協会 編
- 雑煮365日/松本 栄文 著
- もちの絵本/えがわ かずのり へん
- おもちのきもち/かがくい ひろし 作
- おもちのかみさま/かとう まふみ 作
- しろもちくんとまめもちくん/庄司 三智 作
- おもち!/石津 ちひろ 文

ほか

※すべて貸出できます。

詳細 生涯学習課学校教育グループ
 ☎ 25-2139

詳細 生涯学習課社会教育グループ
 ☎ 25-2005

町民の皆さんには児童生徒が安全に登下校できるような、歩道の確保や屋根からの落雪などの処理にご配慮いただきますようお願いいたします。

降雪期を迎え、児童生徒が安全に登下校できるよう、除雪体制の確保を関係業者をお願いしていますが、各地域においては、特に各家庭前の歩道への排雪・堆雪により、児童生徒が歩道を通行することに支障が生じ、やむを得ず車道を歩かなければならない状況があります。

- 利用の際は手洗い、手指の消毒をしてください
- 他の利用者とはできるだけ2m以上の間隔をあけてください
- 利用時間をずらすなど、混雑の緩和にご協力ください
- 利用後2週間以内に発症した場合、清里町教育委員会までご連絡ください

Information

お知らせ 掲示板

「さんろく」では、教育委員会による行事のご案内など生涯学習に関する情報をお知らせします。

- ①体調がよくない場合(発熱、および咳、咽頭痛などの症状がある場合)
- ②2週間以内に①の症状がでた方
- ③同居の家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

新型コロナウイルス感染症防止の対策について(社会体育施設関連)

■次の場合は利用をお控えください

●申込先・問い合わせ 生涯学習課社会教育グループ ☎ 25-2005

Topics お知らせ情報

『With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために』

～最近、こんな事ありませんか?～

- ・散歩や買い物などで外出することが減った
- ・歩くスピードが以前より遅くなった
- ・他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ・買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ・他の人に同じことを何度も尋ねたり、忘れ物が気になるようになった

適度な運動、スポーツは
 ○フレイル、ロコモ予防
 ○認知症のリスクを下げる
 など
 元気で長生きすることにつながります

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめに手洗い、手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに喚起
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定、健康チェック

Step 1

座っている時間を減らす



Step 2

片足立ちやスクワットなどの下肢筋力



Step 3

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりと行っただけでサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。

出典 スポーツ庁
 詳細 スポーツ庁ホームページ
 QRコード



無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

Topics お知らせ情報

●申込先・問い合わせ 生涯学習課 社会教育グループ ☎ 25-2005

芸術鑑賞特別公演 「HIKABLEF コンサート」

日時 令和3年1月15日(金)
 ①午前10時30分～(約60分) ことぶき大学生および一般町民向け
 ②午後3時～(約60分) 学童保育および一般町民向け
 ※一般町民鑑賞者の開場時間は開演の15分前からとさせていただきます

場所 清里町生涯学習総合センター
 対象 ことぶき大学生、学童保育児童、および一般町民
 鑑賞料 無料
 演奏曲 ベートーヴェン交響曲第5番「運命」・星に願いを・情熱大陸 ほか
 主催 清里町教育委員会



クラシックを中心に演奏活動を行う、ヴァイオリニストの林ひかる、演奏のみならず、イベント企画や楽曲提供などでも活躍しているピアニスト内田聡子、エレキベースとウッドベースの両方を扱い幅広いジャンルで活躍中のベーシスト金野俊英の3人で、誰もが耳にしたことがあるクラシック、ポップス、歌謡曲などを独自にアレンジして演奏しているユニットです。

◆開催にあたっての注意事項◆

- ・参加時の受付にご協力ください(鑑賞時の座席を指定いたします)
 - ・検温、マスク着用、手指消毒にご協力ください
 - ・ロビー滞在時、鑑賞中のソーシャルディスタンスにご協力ください
 - ・37.5℃以上の発熱や咳などの症状がある方はご来場をお控えください
- 新型コロナウイルス感染症、感染拡大防止のため公演が中止になる場合があります