



教育しずくいし

光る汗 先生も一緒に よーいドン！



[CONTENTS]

- ★できごと紹介…………… 2
- ★特集…………… 3
- ★生涯学習・文化芸術・スポーツ情報… 4～5
- ★教育行政・学校情報…………… 6
- ★お知らせ掲載…………… 7
- ★栗石の魅力再発見 しずくちゃん探検隊 …… 8

※写真は七ツ森小学校運動会チャンスレース「ヒミコさまのお告げ」で先生と一緒に走る児童



5/14 雫中魂！体育祭！

雫石中学校で体育祭が開催されました。時折雨が降る中、校庭にはそんな天気にも負けない生徒たちの元気な応援が響き渡りました。



5/21,5/28 町内小学校運動会

5/21と5/28に町内各小学校で運動会が開催されました。西山小学校では、地域住民が考えたチャンスレース「さあ出勤！未来の消防士たち」が注目を集めました。この日に向けて練習や団結を深めてきた児童たち。元気いっぱい運動会を楽しみました。



5/21 西山小学校



5/21 七ツ森小学校



5/21 御明神小学校



5/21 御所小学校



5/28 雫石小学校



読書の壺 今月のこの一冊

『世界はこうしてできている 美しい物理のしくみ』
川村 康文//監修(西東社)

私たちの生きる世界には不思議な現象がいっぱい！美しい自然現象や人工物に秘められたしるみを物理の目でひも解きます。「世界を鏡写しにするウユニ塩湖の秘密」「月が満ち欠けする理由」、「スキージャンプでなぜ無事に着地できる」など。私たちの生活は物理学の上に成り立っていることが分かりやすい説明とイラストで楽しく読めます。



お知らせ(図書館の利用について)

【開館時間】

9:00~17:00(水・金曜日は18:00まで)

【6・7月の図書館休館日】

7月18日(月)は開館し、
19日(火)休館です。



聞いて楽しいおはなし会

乳幼児対象

たんぼぼおはなし会
テーマ「おともだち」

日 7月21日(木) 10:30~11:00 場 中央公民館
絵本の読み聞かせ、紙芝居など。お楽しみに♪

幼児・小学生対象

しずくいしおはなし会

日 6月25日(土) 11:00~11:30 場 町立図書館
日 7月9日(土) 14:00~14:30 場 町立図書館
日 7月23日(土) 11:00~11:30 場 町立図書館
絵本の読み聞かせなどを行います。お楽しみに!

地球環境にやさしいって、どんなこと?
~君のアクションが将来につながる~



楽しいクイズや身の回りのものから環境について考えよう。夏休みの自由研究のテーマにもなるよ。

日 時 7月16日(土) 10:00~12:00

場 所 中央公民館 視聴覚室

講 師 高橋 良和氏(県地球温暖化防止活動推進員)

対 象 小学5~6年生 10人 持ち物 筆記用具

申込先 6月15日(水)から町立図書館まで

問い合わせ 図書館(692-5959)
QRコードでHPへアクセス! ▶▶



5/11 50年以上続く歴史
第600回を迎えた雫石公民館 俳句教室

雫石公民館の生涯学習事業として毎年開催されている俳句教室(月1回開催)が、5月教室で600回を迎えました。今回は8人が参加。参加者がこの日に向けて作った3句を無記名で投句し、各々が好きな句を選句。和気あいあいとした雰囲気の中、句から感じたことや作った際のエピソードを発表しあい、会場は春の爽やかな空気に包まれました。受講生は随時募集中。詳しくは、雫石公民館までお問合せください。



考えてきた3句を投句します



和やかな笑いに包まれる会場

【問い合わせ先】 雫石公民館 (692-3458)



町内の指定文化財「歴史の足あと」文化財は語る」-第3回-

文化財とは、長い歴史の中で生まれ、今日まで守り伝えられてきた文化的な財産のことで、その種類は有形・無形・名勝・天然記念物などさまざまです。このコーナーでは、雫石町に所在する文化財を紹介します。



国登録有形文化財(建造物) かみわのばとうかんげおんほんどう 上和野馬頭観世音本堂

本堂と旧堂があり、いずれも平成28年(2016)年登録です。檼造りの本堂では、2体の仁王像と内外の装飾彫刻が目を引きまします。作者は、現大仙市出身の宮大工・高橋市蔵と伝えられています。大正天皇の乗馬を献上する名馬を育成するなど、馬とともに暮らしてきた雫石の歴史・文化を示す貴重な建造物となっています。



生涯学習スポーツ課
小野寺まどか

アーチェリーって楽しい! -第7ラウンド-

今回は、アーチェリー初心者の方が射つ時に気をつけて欲しいポイントについて説明します!

初心者の方は弓を引く時、引き手(利き手)の肘が下がってしまうことが多いです。肘の方向について写真で比較してみました。



悪い例 肘が下を向いている

肘が下の方向に向いています。矢が斜め上の方向に飛んでいき、的に当たらないことがあります。



良い例 肘が真っすぐ

肘が真っすぐの状態になっていて、矢が真っすぐに飛びます。引いている感じも窮屈そうではなく、からだ全体をしっかりと使っています!

ポイント!

からだ全体を大きく使い、肘を後ろに思いきり真っすぐ引く!

案内 町内で行われる各種スポーツ大会

	日程	大会名	場所
6月	18日(土)~19日(日)	第70回岩手地区中学校総合体育大会バレーボール競技	町営体育館
	18日(土)	第51回雫石町春季スポーツ少年団野球大会	鶯宿運動場
	19日(日)	第55回岩手県知事杯アーチェリー選手権大会(国体第2次予選)	陸上競技場
	23日(木)	第56回雫石町小学校陸上記録会	
	25日(土)~26日(日)	第1回盛岡大学附属高等学校 硬式野球招待試合	町営野球場
7月	2日(土)~3日(日)	第74回岩手県民体育大会バレーボール競技	町営体育館
	3日(日)	第56回岩手県アーチェリー選手権大会(国体3次予選)	陸上競技場
	9日(土)~10日(日)	雫石中学校招待サッカー大会	
	16日(土)~17日(日)	第69回岩手県中学校総合体育大会 軟式野球競技	町営野球場

※上記日程は、5月末時点のものになります。大会当日までに変更になる場合もありますので、ご了承ください。



～教育委員会定例会レポート～

——5月の教育委員会議で、以下の内容が話し合われました——

- ・児童生徒の新学期の様子について
 - ・町の歴史文化について
- 次回の教育委員会議は、6月20日（月）10：00～、雫石町役場大会議室で開催します。

教育委員会の会議は、非公開事案以外は傍聴できます。【問い合わせ】学校教育課（692-6412）

お願い

岩手緊急事態宣言が解除されました。
 子どもたちが徒歩や自転車で登下校をする際に、熱中症対策も兼ねてマスクを外している場合があります。
 ご理解の程をよろしくお願い致します。



5/23 今年はお作付面積を倍に！ 雫石中家庭部菜園の挑戦

雫石中学校家庭部がキュウリの棚づくりに挑戦しました。今年により専門的な技術を学ぶため、農業指導センター専門指導員の谷地正司さんの指導を受け、さまざまな野菜を育てます。部長の中村はるさんは「昨年までは自分たちで試行錯誤していたが、今年は技術が進歩した。産業まつりに向け頑張りたい」と意気込みを語りました。



5/25 税の意義や役割を学ぼう！ 西山小で租税教室

西山小学校の6年生を対象に租税教室が開催されました。町税務課職員を講師に、税金の種類や税金が社会や学校でどのように使われているか学び、児童は「クイズが楽しかった。DVDで面白く学べた」と充実した表情。最後に1億円のレプリカで重さを体験しました。



5/30 雫石中2年生が清掃活動

毎年、5/30（ごみゼロ）にちなみ、昭和53年から行われている国道清掃。今年も雫石町総合運動公園内を中心に清掃活動を実施しました。

参加した生徒たちは、互いに役割分担をしながら協力して草取りやごみ拾いに取り組み、地域への奉仕活動に汗を流しました。



【問い合わせ先】学校教育課（692-6412）



生涯健幸プロジェクト ♪フィットネス事業♪

一般、シニア、子ども向けコースがあります♪

日時 コース毎に異なります。詳しくは QR へ↓

場所 中央公民館 大会議室など

講師 健康運動指導士 工藤 昭敏 氏

定員 各コース 20 人 **条件達成で
プレゼントあり!**

受講料 無料

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装



申込先 NPO 法人ウェルネスクラブ・レインボー
工藤 (090-3640-6753)

～野菊ホールで思う存分弾いてください～ 雫石町中央公民館グランドピアノ開放事業

日にち 6月13日(月)から8月31日(水)までの平日

※詳細の開放日程はお問合せください

場所 野菊ホール

対象 町内在住または勤務している方

※小学生以下は保護者同伴でお願いします

利用料 1人につき1時間500円

※グループ利用や指導者同伴の場合も1人500円です。
他の楽器との合同練習、合唱との合同練習はできません。

申込先 平日8:30～17:15 中央公民館 (692-4181)

第2回アーチェリー体験会

誰でも楽しく体験できます!お気軽にどうぞ♪

日時 7月9日(土) 第1部 9:00～10:00

第2部 10:30～11:30

場所 旧南畑小学校 体育館

対象 小学3年生～中学3年生

定員 先着各8人 **参加料** 無料

申込 6月27日(月)9:00から受付開始



申込先 生涯学習スポーツ課 (692-4181)

厨房レッスン ～食卓のレパートリーを増やそう～

今回は、トマトの冷たい麻婆豆腐などを作ります。

日時 7月20日(水)10:00～13:00

場所 中央公民館 調理実習室

講師 町食生活改善推進員連絡協議会の皆さん

定員 先着15人(町内在住または、町内勤務の方)

受講料 500円 **持ち物** エプロン、三角巾

申込 6月9日(木)から

申込先 生涯学習スポーツ課 (692-4181)

雫石町ジュニアアスレチック教室

バランスボールなど、さまざまなスポーツを体験します!

日時 7月5日(火)～9月13日(火)

16:30～18:00 (毎週火曜日・全10回)

※8/16は休講

場所 雫石町営体育館ほか

定員 町内小学生 先着8人

受講料 2,000円 **保険料** 800円

申込 6月18日(土)～6月26日(日)

8:30から受付開始(電話のみ)

申込先 雫石町営体育館 (692-5030)

雫石町民筋力アップ&体力向上教室

体力や年齢に応じたプログラムの作成、実践をします。

日時 【3期】7月5日(火)～9月13日(火)

10:00～11:30(毎週火曜日・全10回)

※8/16は休講

【4期午前】7月7日(木)～9月15日(木)

10:00～11:30 (毎週木曜日・全10回)

※8/11は休講

【4期夜間】7月7日(木)～9月15日(木)

19:00～20:30 (毎週木曜日・全10回)

※8/11は休講

場所 雫石町営体育館

定員 町民 先着8人

受講料 3,000円

保険料 1,850円(64歳以下)、1,200円(65歳以上)

※年齢は令和4年4月1日現在

申込 6月18日(土)～6月26日(日)

8:30から受付開始(電話のみ)

申込先 雫石町営体育館 (692-5030)

令和4年度雫石町民登山

日時 7月10日(日)8:00～17:00(集合7:50)

場所 八幡平市畚岳から諸松岳、嶮岨森、松川温泉への縦走登山です。小雨でも決行します。

集合場所 雫石町役場駐車場 アルペン公園側

定員 先着20人(町内在住または、町内勤務の方)

参加料 800円

持ち物 昼食、飲料水、おやつ、雨具、着替え、タオル、マスクなど

申込 6月19日(日)～6月26日(日)

8:30から受付開始(電話のみ)

申込先 雫石町営体育館 (692-5030)

※感染状況により、開催予定のイベントが中止や延期となることがありますので、ご了承ください。

しずくいしの魅力再発見

しずくちゃん探検隊



僕も足を鍛えよう

～町営体育館でトレーニング～

【開館時間】(月)～(土)…9～21時、(日・祝)…9～17時
(8/13～8/16)…9～17時 ※12/29～1/3 休館

【料 金】町内在住・勤務120円/町外240円(2時間あたり)
高校生以下のご利用についてはお問合せください



トレーニング室はこちら

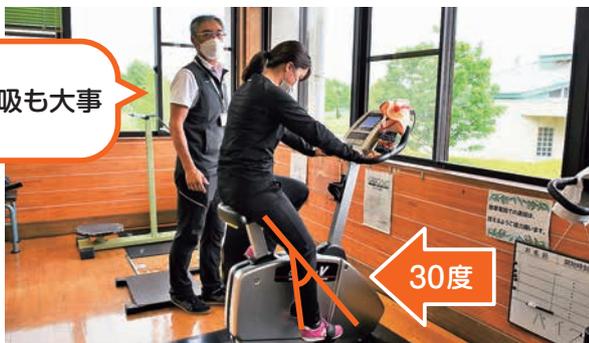
京太郎隊員の卒業後（詳しくは広報しずくいし 2022年3月号をチェック！）運動の機会を探していたしずくちゃん探検隊。今回はかねてから気になっていた町営体育館トレーニング室に潜入してきました。



室内

出迎えてくれたのは、健康運動指導士の高橋正治さん。今回は運動ビギナー（初心者）向けのトレーニングを教えてくださいます。それではレッツゴー！

呼吸も大事



足の角度は30°が漕ぎやすい

最初はバイクです。心肺機能やお尻、太もも、ふくらはぎを鍛えます。走るのに比べ、足首や膝、腰にかかる負担が少ない運動です。ポイントは椅子の高さ。足を伸ばした時に膝の角度が30度く

らいになるよう椅子の高さを調整します。漕ぐ速さは、モニターに表示される回転数が70になるくらいが適当です。ペダルの重さは、呼吸が乱れない程度に設定しましょう。「息がハアハアし始めたら、ペダルの重さを軽くします。最低20分は頑張ってください！」と高橋さん。

使っている筋肉も意識して



1・2のリズムで伸ばし、1・2・3・4で戻す

次に、レッグプレスです。お尻、太もも、ふくらはぎ、足の裏を鍛えます。「ポイントは、足を伸ばしきらない！膝を痛めてしまいます。足を縮める時もゆっくりと。足がポカポカするくらい、ややキツイと感じるまでやってみましょう」と高橋さん。

トレーニングの全体的なコツを聞くと『はじめは大きい筋肉から鍛えるのが安全です。「ややキツくなる」レベルで筋肉が発達します。筋肉が増えると基礎代謝も上がり、血液量も増え、体内の酸素や栄養の循環が良くなることで疲れにくい体になります。トレーニング後は、2日程度、筋肉を休めることも効果的とされています』とのこと！

利用者は、更衣室（シャワー付き）も使えます。ご不明点は、町営体育館の職員までお気軽に♪

あしがき

以前、何冊か読んでいた山極壽一氏が、岩手県美にやってくる！というので応募して行ってきました。個人的にとっても貴重な機会だったと思います。内容が盛り沢山で、ゴリラの話だけでなく色々なお話が聞けました。(HM)

今回、小学校運動会の写真を撮影してきました。頑張る児童たちを見て、一生懸命練習したんだな、すごく勝ちたいんだな、ということが伝わってきて、写真を撮りながらつい涙ぐんでしまいました。年齢を重ねるにつれて涙もろくなってきた気がします(笑) (IM)

栗石町教育委員会広報紙「教育しずくいし」2022（令和4）年6月号（6月9日発行）

編集・発行 栗石町教育委員会（担当：生涯学習スポーツ課）〒020-0555 岩手県岩手郡栗石町上曾根田114 番地
TEL 019-692-4181（直通） E-mail:shakyou@town.shizukuishi.iwate.jp

栗石町役場ホームページアドレス: <https://www.town.shizukuishi.iwate.jp/>から 暮らしと行政 → 広報教育しずくいし をクリック！