



【編集・発行】侍浜町振興協議会 侍浜市民センター (☎0194-58-2110)

【裏面記事】

- ・市民生涯学習のつどい&久慈市民大会
- ・第四十一回岩手県スポーツ少年団柔道大会
- ・拓陽支援学校高等部清掃班ワックス塗布作業
- ・生活習慣病の予防についてお知らせ
- ・市民センターからのお知らせ

# 新年会で英会話・フラダンス

## 早くも夏を呼び!



「生活を豊かにする楽しい活動」を展開する侍浜町老人クラブ連合会(桑田和雄会長、会員百七十三人)では、去る一月二十六日、侍の湯きのこ屋で平成ラスト新年会を開いた。

八十歳の熟年者には、記念品をプレゼント。恒例の新春講演会では、講師の元小学校校長亀田幸子さんが「日常をいかに楽しむか。侍浜は教育旅行受け入れが盛ん。学生から大人、外国人も来てグローバルに民泊を展開中。私も英会話、ウオーキング、リズムダンス、フラダンスを楽しんでいる。踊りは日本の神楽舞の精神に通じているとも言われているが、アロハは、のどかでどこか融和な世界。そのほかに脳トレ、体操もやっている。その効果でしようかヒステリーも起きません」と、楽しく生

きるヒント満載の講演。会は、フラダンス「マカニ・オル・オル」で始まり、講師の亀田幸子さん、侍浜小五年の林崎風佳さんが柔らかなハワイの風を運んでくれている様子でした。

くれたあと祝宴。来賓あいさつ、乾杯。お楽しみくじ、手品カラオケ、踊りと賑やかに続き、平成ラストの新年会を大いに楽しんでいく様子でした。



2019/01/26

### みんなで挑戦!

## 放課後子ども教室「ヒップホップダンスを踊ろう!」

### 踊ろう!



を中心に久慈市や二戸市などでダンスを教えている「タチバナヨシオ」さん。まずは先生と準備運動で体をほぐし、徐々にヒップホップダンスの動きに入っていく子どもたち。肩、関節を使った独特な体つかいに、最初は戸惑いながらも飲み込みは早く、音楽に合わせていきました。先生がつけた振り付けをしつかりマスターし、最後は全員でヒップホップダンスを踊って終了しました。

侍浜放課後子ども教室「浜つ子なかよしクラブ」の児童ら十六名は、二月十四日、ふれあい交流センターでストリートダンスの先生を招いて、ヒップホップダンスに挑戦しました。講師の先生は八戸市と進んでいく中で必ず

先生は、「中学・高校と進んでいく中で必ず



一月二十九日に侍浜町振興協議会健全育成部から侍浜市民センターに図書を寄贈いただきました。

当日は、健全育成部・大坪和樹事務局長が侍浜市民センターを訪れ、木地谷淳所長に「世界の歴史(全十七巻)」を贈呈。大坪事務局長は、「夏休みや冬休みの読書感想文に役立てて欲しい」とコメント。

この図書寄贈は、健全育成部が毎年行っている事業であり、侍浜小学校及び侍浜中学校にもそれぞれ希望の

図書を寄贈しているという事です。

寄贈いただいた図書は侍浜市民センター講読室の図書コーナーに収蔵し、自由に読むことができますので、どうぞお気軽にご利用ください。



## 健全育成部図書寄贈



## 吉成食品 イベント情報!



**3月 肉の日** **3/23(土)**  
午前8時～午後5時まで  
吉成食品本社直売所にて開催!

### 貸切宴会のご案内

**ブギー宴会基本プラン** お一人様 **4000円**  
・2時間飲み放題とお任せコース料理8品(締めラーメン付き)  
・宴会受付人数=8名以上20名まで  
ご予約等についてはお気軽にご相談ください。  
**TEL0194-66-9350**

株式会社 **吉成食品**  
☎0194-64-1250 久慈市侍浜町本町9-53-50

### 年度末に市役所の窓口を臨時に開設します。

住所の異動(転入・転出)、各証明書の交付、各種申請手続き等が行えます。どうぞご利用ください。

- ◆利用できる日時:3月31日(日) 午前9時～午後5時まで
- ◆利用できる窓口等(主な業務内容)
  - ◇市民課
    - ・住民異動届(転入・転出届等)、戸籍届出の受付、住民票の写しや戸籍謄抄本等の交付、印鑑登録・印鑑登録証明書の交付、マイナンバーカードの交付 ※パスポートの申請交付・住基ネットを使ったサービスの利用はできません。
    - ・国保資格異動届出の受付、各種国保医療届等の申請受付 ☎52-2117・52-2118
  - ◇税務課
    - ・所得・課税・扶養証明書の交付
    - ・資産(土地・家屋)・評価額・公課証明書の交付 ☎52-2114
  - ◇収納対策課
    - ・納税証明書の交付、納税相談 ☎52-2368
  - ◇子育て支援課
    - ・児童手当関係の諸手続き ☎52-2169
  - ◇会計課
    - ・市税等の収納、県収入証紙の販売 ☎52-2153

# 市民生涯学習のつどい&久慈市民大会 侍浜から二人が 環境衛生関係 表彰を受賞

平成三十年度の「市民生涯学習のつどい」と「交通安全・防犯・環境衛生」久慈市民大会」は、二月九日と十日にアンバーホールで開催され、両日とも多くの来場者で賑わいを見せました。

各市民センターの活動状況や各施設を利用する趣味の団体の作品を紹介する展示部門には、侍浜町からも「和紙ちぎり絵グループ」(馬場ヒサ代表)の皆さん

に出席していただきました。ちぎり絵のほか、トルペイントやクラフトバッグなどたくさん作品が展示され、その見事な出来栄に、訪れた人たちも感心した様子で見入っていました。

また、十日に行われた表彰式では、交通安全、防犯、環境衛生の各分野で功績のあった市内二十七の個人・団体が表彰され、侍浜町からは、環境衛生活動に尽力する二人の方が受賞しました。受賞者と表彰理由は、次のとおりです。(敬称略)



和紙ちぎり絵グループ作品

◆久慈市長表彰(環境衛生功労表彰・功労者)  
▽本波ゆき子(向町)：永年にわたり一斉清掃に率先して参加するとともに、作業の進行について尽力するなど、地区リーダーとしての信頼は厚い。また、ごみの分別徹底について町内会一丸となり取り組めるよう周知を行うなど積極的に活動している。

◆久慈市衛生連合会長表彰(功労者)  
▽小向トミエ(横沼)：永年にわたり町内会における清掃活動やごみ減量について、缶やペットボトルなど分別徹底の周知に献身的に取り組みなど、その功績は他の模範とするところである。

## 第四十一回岩手県 スポーツ少年団柔道大会



二月十七日に岩手県営武道館(盛岡市)で「第四十一回岩手県スポーツ少年団柔道大会」が開催され、個人試合は、浜坂雄音くんと越戸真広くんの二名が参加。浜坂雄音くんは、初戦となった二回戦では、素早い動きの相手にてござりましたが、得意技の「大外刈」で見事に一本勝ち。三回戦では、運悪く優勝した相手と対戦。開始早々に投げられて一本負けしました。越戸真広くんは、一回戦は、不戦勝し、続く二回戦では、健闘したもの思うように攻めきれず負けました。また、形演武は、取(投げる方)・越戸真広くん、受(投げられる方)・坂本空斗くんの組が参加し、指定された投の形の腰技を行いました。大勢の選手と観客の中で緊張もあり、最初の技を失敗してしまいました。最後までやり抜きました。

今回参加



した六年生三人にとっては小学生最後の大会となりました。決して多くない練習量の中、大会での入賞はできなかったものよく頑張ったと思います。今後ますますの努力と活躍を期待したいものです。

なお、侍浜柔道教室では、常に道場生を募集しています。練習は、基本的に、毎週月・火・木曜日の午後四時三十分から六時三十分までふれあい交流センター(侍浜体育館)で行っています。自由に見学できますので、柔道に少しでも興味をお持ちであれば、まずは練習を見学してみませんか。

## 生活習慣病の予防について

～メッツとエクササイズの紹介～

「厚生労働省 健康づくりのための運動指針」より抜粋  
(健康な成人の方で週23エクササイズが目標)

メッツ(強さの単位)……身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかを表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツ

エクササイズ(量の単位)……身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

参考 1 エクササイズに相当する運動、生活活動の例

活動内容	時間(分)
ボーリング、バレーボール	20
体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートを使って)	15
軽いジョギング、エアロビクス、水泳(ゆっくり)、テニス	10
ランニング、水泳、柔道、空手	7~8

生活活動	時間(分)
普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし	20
速歩、自転車、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
家具の移動、階段の上り下り、雪かき	10
重い荷物を運ぶ	7~8

\*歩行1時間(3エクササイズ)は約1万歩に相当します。

## 感謝!! 拓陽支援学校高等部 清掃班によるワックス塗布作業

今年度、侍浜中学校では久慈拓陽支援学校高等部の清掃班の生徒さんによる、清掃実習を受け入れました。参加した生徒さんは九名、引率の先生は四名です。これまでに十月二十九日、一月二十五日、二月七日、十五日の合計四回の清掃実習を受け入れました。

作業は、九時から十二時頃までの四時間にわたります。本校の一階廊下、美術室、調理室、英語教室、会議室の床洗浄とワックス塗布を行ってまいりました。「何事も手順が大事」ということでした。さて、本校では三月一日に全校生徒で体育館のワックス塗布を予定しています。四十七人が協力して、清掃班の皆さんに負けたくないという思いがあります。



## お知らせ

〇三月(弥生)

一日~七日 全国春の火災

予防運動

三日 ひな祭り

六日 岩手県公立高校一般選抜試験

二日 侍浜中学校修了式

二三日 侍浜中学校卒業式

二四日 岩手県公立高校一般選抜合格発表

二五日 確定申告最終日

二八日 侍浜小学校修了式

二八日 拓陽支援学校卒業式

二九日 侍浜小学校卒業式

二九日 拓陽支援学校修了式

二二日 春分の日

二二日 侍浜保育園卒園式

二二日 侍浜小学校離任式

二五日 侍浜中学校離任式

二五日 侍浜小・中学校PTA合同送別会

## 市民センターからのお知らせ

### お忘れ物はありませんか

市民センターでは、来所した方のお忘れ物を窓口でお預かりしています。原則、1か月程度で廃棄させていただきますので、お心当たりの方は、ご連絡をお願いします。