

平成26年1月

# ひがしそのぎ

HIGASHI SONOGI

平成24年

8

August  
NO.539

平成24年10月12日(日)～10月22日(水)  
らんば  
国体

2014



## ～長崎国体キャンペーン～

認定こども園つばさの園児たちが、がんばくん、らんばちゃんと一緒にダンスを踊りました。  
【P9 関連記事】  
この園児たちの中から将来、国体選手として活躍する姿を見てみたいです。

【陸上】 準備運動をした後に、短距離と長距離に分かれてトレーニングを行います。

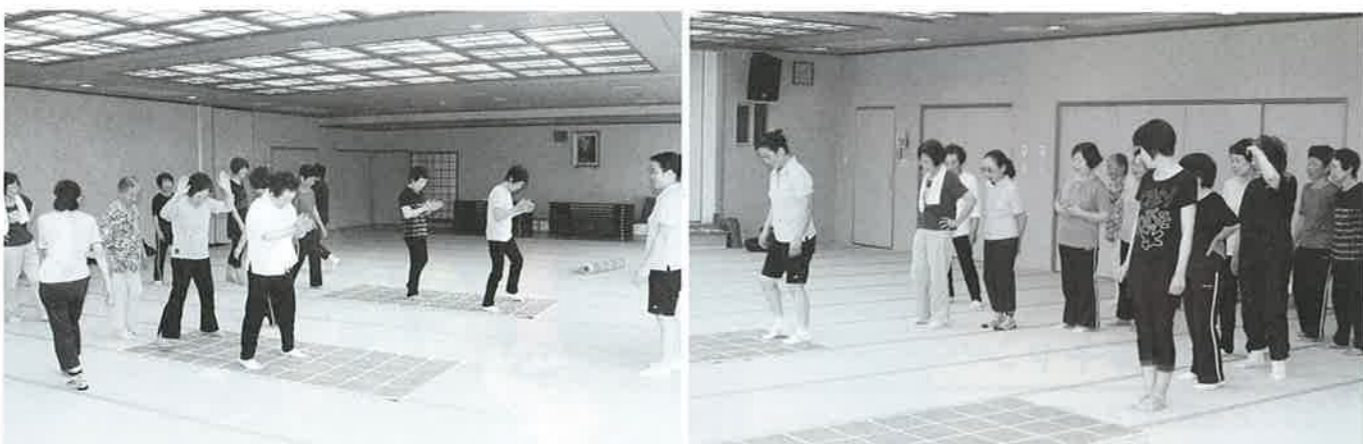


【親子スポーツ】 野球のルールを準用して、攻撃と守備に分かれてじゃんけんをします。



# スポーツクラブ 「ひがしそのぎ」 会員募集中！！

「スポーツクラブひがしそのぎ」は、スポーツや文化活動を通して、健康で生きがいのある豊かな生活の実現に努めるとともに、地域の交流の輪を広げ、次の世代につながるまちづくりに貢献できるクラブを目指しています。



【スクエアステップ】 転倒予防のマットをつかって、音楽に合わせるなどして歩く運動です。

【ヨガ】 気持ちを集中させた後に、腹式呼吸を行いながら全身のストレッチをします。



【卓球】 和気あいあいと楽しくラリーを行います。



4月からスタートした総合型地域スポーツクラブ「ひがしそのぎ」は、21教室から、何種類でも自由に選んで参加することができる会員制の総合型クラブです。

すでに多くの方が申込みをされていますが、これからも随時参加者を募集します。

スポーツクラブ「ひがしそのぎ」では、教室の時間変更や、日程変更などをお知らせする会員

向けメールサービスを開始しました。オフワークがご自宅にない方は、メールサービスをお勧めします。お使いの携帯・パソコンから、お名前、教室名を入力の上、club.hsg@gmail.comまでご返信ください。

※迷惑メール防止のため、パソコンからのメールを拒否されている方は、ドメイン指定の解除をお願いします。



【フォークギター】 やさしいギターコードでフォークソングを歌います。(ギターをご持参ください。)



～運営スタッフの方に話を伺いました。～

陸上



浦川 政裕さん (橋ノ詰)

基本的な運動やタイムを測ったりして、体力づくりを行います。

幅広い年齢層に来てもらい、陸上の楽しさを知ってもらいたいと思います。

小学生が多いので、ぜひ大人の方にも来ていただきたいです。

親子スポーツ



岸川 勇男さん (橋ノ詰)

みんな一緒に笑いながらベースボールじゃんけんをしています。

どんなメンバーでも笑いがでてるのがよくて、運動が苦手な方でもできます。

親子でないとダメではなく、誰でも参加でき、みんな同じ条件で楽しめます。

スクエアステップ



福田 真知子さん (本町)

転倒予防のマットを使って歩く運動です。

時折レクリエーションをはさみながら、和気あいあいと無理のないところでやっています。

ぜひ、みなさん来ていただいて、一緒に運動しましょう。

ヨガ



岡崎 省三さん (本町)

腹式呼吸を取り入れて、心身のバランスを整えます。

毎日、長く続けることが一番効果があります。

教室のときだけではなく、習ったことを毎日することが大切です。

無理せず、自分のペースでお願いします。

卓球



濱野 孝博さん (東町)

みなさんピンポン球を友に、ほどよい運動に取り組み、良い汗を流しています。

休憩タイムでは、話も和み、楽しく明るい雰囲気です。

「ピンポン球を拾うだけでも運動」とにこやかにプレーされる方もいらっしゃいます。

皆さん、ぜひお気軽にお出かけください。

フォークギター



池本 洋一さん (里)

初心者の方が多いですが、幅広い年齢がいて、自分の好きな曲を選んで、楽しく弾いています。

ギターは指を動かして弾きます。指を動かすことは脳などにも良いと言われます。

気軽に楽しめる楽器なので、ぜひ教室にいらしてください。

申し込み方法

- 対象者 子どもから大人まで (町外の方でも入会できます。) 現在サークル等で活動されている人、団体も加入できます。
- 申込方法 会員申込書に必要事項を記入し、会費、保険料と併せてクラブ事務局 (東彼杵町教育委員会内) まで提出してください。申込書は教育委員会窓口にあります。
- 会費 (月額) 一般 300円 高校生以下 200円 ※原則として、平成25年3月分までを前納していただきます。
- 保険料 (年額) 高校生以上 1,850円 中学生以下 800円 65歳以上 1,000円

各教室予定表

ひとりで多項目参加できます。健康で明るく、生きがいのある生活を送りましょう!

	午前	午後	夜
月			<ul style="list-style-type: none"> <li>●陸上 (シーサイド公園) 毎週 18:00 ~ 19:00</li> <li>●卓球 (千綿児体) 毎週 19:30 ~ 21:30</li> </ul>
火	<ul style="list-style-type: none"> <li>●グラウンドゴルフ (新港G) 第1, 3 9:00 ~ 12:00</li> <li>●中高年元気アップ教室 すこやかクラス (東部コミ) 第2, 4 9:30 ~ 10:30</li> </ul>	●スクエアステップ (総合会館) 第2, 4 13:30 ~ 15:00	●三味線 (分室) 毎週 19:00 ~ 20:30
水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●中高年元気アップ教室 ゆっくりクラス (総合会館) 第2, 4 9:30 ~ 10:30</li> <li>●中高年元気アップ教室 にこにこクラス (総合会館) 第2, 4 10:40 ~ 11:40</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●ヨガピラテス (総合会館) 第1, 3 19:00 ~ 20:00</li> <li>●ソフトテニス (町民G) 第1, 3 19:30 ~ 21:30</li> <li>●スーパーホッケー (彼杵児体) 第2, 4 19:30 ~ 21:30</li> <li>●バドミントン (彼杵児体) 第1, 3 20:00 ~ 21:30</li> </ul>
木	●卓球 (彼杵児体) 毎週 9:30 ~ 11:30		<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子スポーツ (総合会館) 第1, 3 19:00 ~ 20:30</li> <li>●フォークギター初級 (分室) 第2, 4 19:30 ~ 21:00</li> </ul>
金			<ul style="list-style-type: none"> <li>●ヨガ (総合会館) 第2, 4 19:00 ~ 20:00</li> <li>●ソフトバレー (千綿児体) 第2, 4 20:00 ~ 21:30</li> <li>●ソフトテニス (町民G) 第2, 4 19:30 ~ 21:30</li> </ul>
土	●ゲートボール (新港G) 第1, 3 9:00 ~ 11:00	●ソフトテニス (町民G) 月2回 (土または日) 13:30 ~ 15:30	●卓球 (千綿児体) 毎週 19:30 ~ 21:30



### 科学の楽しさを実感

千綿小学校で6月30日、長崎大学の教授や学生を迎えて、「かがく祭り」が行われました。

観察や実験を行うことで、学ぶことの面白さや理科の楽しさを体験し、興味・関心を深めてもらうために今回初めて実施されました。

教授や学生の指導を受けながら、自転車をこいで発電して電球をつけたり、ドライアイスを使った実験をしたりしました。

石山龍之介くん(6年)は、「今まで見たことがないようなものがいっぱいあり楽しかったです。」と話してくれました。



### 中学生が熱弁！！～社会を明るくする運動～



第62回社会を明るくする運動中学生弁論大会が6月30日、町総合会館で行われました。

中学生9名が、各自5分間の持ち時間の中で、日ごろの体験を通じた意見を発表しました。

今年は、身近な出来事など小さなエピソードから結論へ展開する意見が多くみられました。

審査の結果、中山ほのかさん(彼杵中3年)「反抗心」、岡木陽夏さん(千綿中3年)「別れから学んだこと」が町の代表に選ばれ大村・東彼杵地区大会に出場されました。中山さんはその大会においても、優秀賞を受賞されました。

### 「リエゾンプラス」とジョイントコンサート



「長崎っ子の心を見つめる教育週間」に伴い、彼杵小学校で7月4日、いのちを見つめるジョイントコンサートが行われました。

原さとみ先生(ソプラノ)とフルート、バイオリン、チェロ、ピアノの4名の方を迎えて10曲ほどの演奏がありました。

「本物の音楽に触れるいい機会で、からだ全体で音楽を感じてほしい」と言葉をかけられ、子どもたちは1曲1曲を楽しそうに聞いていました。また、演奏に合わせて「僕にできること」など全員で歌い、素敵な歌声が響いていました。

### 本をたくさん読んでください

音琴小学校出身で川棚町にお住いの本山昭雄さんから、音琴小学校へ170冊の本が寄贈され、その贈呈式が7月6日に行われました。

本山さんは、子どもたちに本を読むことで、新しいことを考える力を身につけて、生きるために役立ててほしいとの思いで寄贈されました。

寄贈された本の中から、読み聞かせや、紙芝居も行われ、子どもたちは目を輝かせながら話に聴き入っていました。

本山さんはこれからも本の寄贈をされるそうです。本山さんのご厚意に感謝申し上げます。



### 熱戦繰り広げられる！！

		優勝	準優勝
団体戦	低学年	音琴少剣	千綿龍頭館 A
	高学年	千綿龍頭館 B	千綿龍頭館 A
	中学生	千綿龍頭館 A	大楠少剣
個人戦	低学年	塚本 翔太	川原 剣心
	高学年	松浦 涼	山口奈々子
	中学生	山口 輝	松浦 真



町少年剣道錬成大会が7月1日、彼杵児童体育館で行われました。結果は左記のとおりです。

### 「元気に育ってね！！」



わくわくはうす緑の少年団22名が6月30日、いこいの広場でサルビアやマリーゴールドなど約400本の花苗を植えました。

6月の環境月間に合わせて毎年行われていて、今年は小雨が降る中の植栽作業でしたが、子どもたちは丁寧に花苗をプランターに植えていきました。

千綿小学校の1年生から6年生の児童で構成されるわくわくはうす緑の少年団。茶市時の募金活動や花苗植栽など身近な緑づくりを推進するため、様々な活動を行っています。

