



6月13日(木) いわみ学園大学6月講座

姫路市立城の西公民館館長である西影裕一さんに「2つの大震災（南海トラフ、山崎断層）からどう命を守るか」と題して、講演をしていただきました。

西影さんは仕事の傍ら、西播地区を中心に長年フィールドワーク（地層調査）をされています。地層を観ることにより、過去に、その場でどんな地震があったかが分かるそうです。

「人は大きな地震のたびに教訓を得ている」と言われた西影さん。1923年の関東大震災では、地震が発生したのが正午頃ということもあり、昼食を準備する際に使われていた火のせいで起こった火事で、たくさんの方が亡くなりました。1995年の阪神淡路大震災では、犠牲者の死因の9割が建物の倒壊による圧死であり、建物の耐震化について見直されることになりました。2011年の東日本大震災では、地震の影響で発生した津波が原因で多くの方が亡くなりました。2016年の熊本地震では、本震だと思われた地震が実は前震で、その2日後に本震が起こって大きな災害となりました。



現段階の研究では、山崎断層地震が起こると、熊本地震と同様の被害が出ると考えられています。決して他人事と思ってはいけません。過去の震災から得た教訓を生かすためにも、普段から“大きな地震が起きたとき、どう行動すればよいのか”を真剣に考えることが大事だと、西影さんは防災についても、お話をしてくださいました。

人は初めての体験をするとき、どうしたらいいのかわからずパニックに陥ってしまいます。だからこそ、普段からイメージトレーニングをすることが大事です。例えば「家の中で地震が起こったら」「職場で地震が起こったら」など、あらゆる場所でのことを想定し、対策を考えておきます。また、避難訓練を必死に行うことも大事です。西影さんは最後に「これまでの大震災を教訓として、少しでも被害を小さくして、大切な命を亡くさないことを願っています」と、防災の大切さを、改めて強く訴えられました。



6月27日(木) いわみ学園大学 6月講座

「笑いヨガ～みんなで楽しく笑いましょう～」と題して、笑いヨガ講師の眞木尚代さん（通称マッキーさん）に講演をしていただきました。

笑いヨガとは、1995年にインドで発案された、笑いエクササイズにヨガの呼吸法を取り入れたもの。免疫力のアップや脳の活性化などさまざまな効果があると言われています。

身体を動かすことが中心の講座ということもあり、受講生の皆さんは最初、緊張した面持ちでしたが、マッキーさんの溢れんばかりの笑顔と元気につられて、次第に緊張もほぐれ、楽しいヨガに取り組むことができました。



センターいちのみや開館目

7月		×は休館日				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月		×は休館日				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【開館時間】

《図書室》

9:00～17:00

《貸館》

9:00～12:00

13:00～17:00

18:00～22:00

【発行】

宍粟市教育委員会社会教育文化財課
一宮生涯学習事務所（センターいちのみや内）
TEL 72-2330 / FAX 72-0541
宍粟市一宮町東市場 387-9



【休館日】月曜日・祝日

※月曜日が祝日の場合は、翌火曜日も休館となります。

いわみ学園大学 7 月講座のお知らせ

高齢者の食生活

～ 夏の暑さ負けない
アクティブな身体をつくるコツ ～

講師 永井 紘太 さん
兵庫県立大学大学院環境人間学研究科
管理栄養士

日付 7月18日(木)

時間 午前10時から11時30分

場所 センターいちのみや

いわみ学園大学 8 月講座のお知らせ

いちのみや人権のつどい共催事業

日本で本当に
女性が活躍するために

講師 浜田 敬子 さん

AERA 前編集長
「羽鳥慎一モーニングショー」
水曜レギュラーコメンテーター

日付 8月3日(土)

時間 午後2時から4時

場所 はりま一宮小学校
体育館



センターいちのみや
夏休み
チャレンジ教室！

いろいろなことを体験して、
思い出いっぱい夏休みにしよう♪

登録団体のご協力をいただき「夏休みチャレンジ教室」
を「センターいちのみや」で開催します。

※ 幼稚園以下は保護者も参加してください。どの教室も
汗拭きタオルと水筒（お茶）を持ってきてください。

※ 締切は7月18日ですが、まだ定員に空きがある場合
もありますので、電話でお問合せください。

一宮生涯学習事務所 72-2330

7/25 (木) 午前10時～12時

ちょっと大きな
絵手紙に
チャレンジ！

大きな紙に思い出を描こう。

場所 … ホール
対象 … 幼稚園～小学生
定員 … 20名
持ち物 … 絵の具セット

絵手紙教室はなさき会

7/28 (日) 午前10時～12時

自分だけの
お皿作り！

楽しい陶芸教室。

こちらの教室は
定員に達したので
募集終了しました

陶芸サークルかわらけ

7/30 (火) 午後1時～3時

短歌に挑戦
してみよう！

日本古来の文化にふれよう。

場所 … 2階研修室
対象 … 小学生
定員 … 30名
持ち物 … 筆記用具

こぶし短歌会

7/31 (水) 午後 1 時～3 時

健康なからだを つくろう

暑さに負けない体づくりと
上手に休む方法。

場所 … ホール
対象 … 幼児～小学生
(幼稚園以下は親子参加)
定員 … 20名
持ち物 … くつした

健全会

8/1 (木) 午後 1 時～3 時

はじめての俳句

思ったことや感じたことを
俳句(五七五)にしてみよう。

場所 … 1階第1会議室
対象 … 小学生
定員 … 20名
持ち物 … 筆記用具

俳句を楽しむ会

8/4 (日) 午前 10 時～11 時

おはなしを楽しもう♪

絵本からのステップアップ！
おはなしの読み聞かせをします。
読書感想文の参考にいかが？

場所 … 2階第2和室
対象 … 小学1～3年生
(親子参加歓迎！)
定員 … 10名

センターいちのみや図書室



8/6 (火) 午前 10 時～12 時

やってみよう！ みんなでヨガ

ヨガ&ひんやりスイーツで休憩。

こちらの教室は
定員に達したので
募集終了しました

ヨガ部

8/7 (水) 午後 1 時～3 時

マイコップを作ろう

土で遊びながら世界にひとつ
しかないマイコップを作ろう

こちらの教室は
定員に達したので
募集終了しました

陶芸どんぐり

8/10 (土) 午前 10 時～12 時

ウキウキ♪リトミック

リズムに合わせて身体を
動かしながら、音で遊ぼう♪

場所 … ホール
対象 … 幼児～小学3年生
(幼稚園以下は親子参加)
定員 … 20名
持ち物 … なし

わくわくリトミック・歌おう会

8/10 (土) 午後 1 時～3 時

色々な楽器にふれよう♪

楽器体験と合奏&ミニコンサート。

場所 … 2階研修室
対象 … 幼児～小学生
(幼稚園以下は親子参加)
定員 … 15名
持ち物 … リコーダーなどの
マイ楽器(なくても大丈夫です)

穴栗市吹奏楽団

8/22 (木) 午後 1 時～3 時

フェルトで フクロウをつくろう

フェルトで簡単フクロウづくり。

場所 … 1階第1会議室
対象 … 小学1～4年生
定員 … 20名
持ち物 … 材料代120円
はさみ

手芸・パッチワーク



8/28 (水) 午後 1 時～3 時

墨で絵を描こう

野菜、花、果物などを
墨を使って描いてみよう。

場所 … 生涯学習の館
対象 … 小学生
定員 … 20名
持ち物 … 古タオル(1枚)
習字用具(すずり・半紙5枚・したじき)

水墨画教室

8/29 (木) 午前 10 時～12 時

写真を楽しもう！

センターいちのみや周辺で
自然を撮影！そのあと、PC・TV
で撮影した写真を見ます。

場所 … 外と2階研修室
対象 … 小学生
定員 … 20名
持ち物 … カメラ

写真教室

8/31 (土) 午前 10 時～12 時

生け花に 挑戦しよう！

きれいにお花をいけてみよう。

場所 … 生涯学習の館
対象 … 小学生
定員 … 20名
持ち物 … 材料代500円
はさみ

生け花教室





図書室だより

【新着図書紹介】 ※新着図書の一部です

書名	著者名	書名	著者名
検事の信義	柚木裕子	夢見る帝国図書館	中島京子
落梅の賦	武川 佑	つみびと	山田詠美
同潤会代官山アパートメント	三上 延	旅は道づれ きりきり舞い	諸田玲子
平安ガールフレンズ	酒井順子	茶道史ゆかりの地を歩く	森 恭彦
マジカルグランマ	柚木麻子	やきものを知る12のステップ	—
椿宿の辺りに	梨木香歩	世にも美しき数学者たちの日常	二宮敦人
笑え、シャイロック	中山七里	ゼロは最強	TAKAHIRO

【今月の展示コーナー】

◆テーマ：ビジネス◆

～さまざまなビジネス方法を参考にしてみては？～

『定年紳士たちの料理教室』

『ゼロからわかる仮想通貨入門』

『キッチンカーの移動販売』

『ディズニーリゾートの経済学』

『古民家カフェを開こう』

『ハンドメイド作家のたのしい売り方 BOOK』

ほか

【移動図書館～ささゆい号～】

【お知らせ】

※移動図書館車の修理のため、
8月の運行は、中止します。
次回は9月です。

次回 9月21日(土)

運行状況により、予定時間が前後することがあります。また、やむなく中止する場合には、しーたん放送でお知らせします。

【えほんのじかん】

夏休み特別企画

☆読み聞かせ&楽しい折り紙☆

日時: 7月27日(土)

午前10時00分～11時00分

場所: センターいちのみや 2階和室

はらぺこあおむしをつくるよ!



たのしい絵本の読み聞かせをします。そのあと、折り紙で「はらぺこあおむし」を作ります。申し込みは必要ありませんが、時間におくれないようお越しください。

