

夏の催し物：お知らせ

友
*
遊
*
結

2025年
7月号

【発行】

宍粟市一宮市民局
まちづくり推進課
生涯学習係
一宮生涯学習事務所
(いちのぴあ内)

TEL 72-2330
FAX 72-1596

宍粟市一宮町安積
1347-3



いちのぴあ
休館日

7/20
(参議院選挙)

7/21
(海の日)

8/11
(山の日)



昨年度の教室の様子

いちのぴあ
ミニコンサート

いちのぴあで活動している「いちのぴあ登録団体」の音楽グループによるミニコンサートを開催します。
夏の思い出作りに、ご家族でぜひお越しください♪

日時 | 8月30日(土) 14時~(15時30分 終了予定)

場所 | いちのぴあ ホール (一宮市民協働センター)

入場無料・申込不要

時間 … 13時30分~13時50分
楽器 … ウクレレ、オカリナ他

楽器体験
コーナー
あります!

※混雑時はお待ちいただく場合があります

◎ 出演団体

杉の実コーラス(合唱) / マリーゴールド(ウクレレ) / 野いちご(オカリナ)
友結会(三味線) / しそジュニアバンド(金管バンド) / 宍粟市吹奏楽団(アンサンブル)



申込必要

7/6から募集を行っているため、
すでに定員になっている教室があります。
詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】一宮生涯学習事務所 TEL 72-2330

日時	対象	内容	定員	材料費
7月19日(土) 13時~14時	3歳~ 小学生	ヨガで体を動かそう!呼吸しよう! ヨガで一番大切な「呼吸」を整えながら、楽しくヨガのポーズで体を動かそう。	なし	なし
7月25日(金) 10時~11時	3歳~ 小学生	元気に動ける身体に! 暑い時期の体の疲れ、内臓の疲れをとり、動きやすい体になろう。	なし	なし
7月28日(月) 10時~11時30分	小学生	やさしい手話教室 絵をみて身振りで伝えたり、あいさつなどの簡単な手話から覚えてみよう!	10名	なし
7月30日(水) 10時~12時	小学生	おはなしと工作を楽しむじかん 昔話やおはなしを耳から聞いて楽しんだ後、みんなでランプシェードを作ろう。	10名	なし
8月6日(水) 13時~15時	5歳~ 小学生	世界にひとつしかないコップを作ろう! 自分だけのオリジナルコップを作ろう。	10名	300円
8月8日(金) 10時~11時30分	3歳~ 小学生	<small>まんげきょう</small> オリジナル万華鏡をつくろう! お絵かき用紙に自由に絵を描き、自分だけのオリジナル万華鏡を作ろう!	15名	430円
8月10日(日) 13時~14時30分	3歳~ 小学生	ありがとうの絵手紙をかこう 半紙にありがとうの絵手紙を描こう。	5名	なし
8月20日(水) 13時~14時30分	小学 3~6 年生	水墨画をかこう! 水墨画の歴史、墨の濃淡での描き方を学んだあと、お手本を見ながら水墨画に挑戦!	10名	なし
8月20日(水) a.10時~11時30分 b.14時~15時30分	小学 4~6 年生	生ごみ処理機「宍粟版キエーロ」の製作と使い方 宍粟版キエーロを製作し、しくみと使い方、ごみの減量と実践について学びます。	各6組	2,000円

キャンセル待ち

いちのぴあ図書室：えほんのじかん



あれが織姫星かな

6月27日(金)にえほんのじかんの特別企画として「親子で夜空の星観測」を一宮生涯学習の館にて行いました。講師には、兵庫県立大学自然・環境科学研究所天文科学センター(通称:西はりま天文台)の准教授である石田俊人さんにお越しいただき、星についてのおはなしと天体望遠鏡を用いた星観察について、ご指導いただきました。

当日は、17家族(総勢42名)が参加され、絵本の読み聞かせや星のおはなしを熱心に聞いておられました。日が沈む頃には、天気にも恵まれ、月や織姫星を見ることができました。天体望遠鏡の取り扱いが難しく、苦戦しましたが、星が見えると「見えた!見えた!」と子どもだけでなく大人からも歓声が上がり、とてもにぎやかな観測会となりました。



いちのみや社会大学いわみ学園：講座レポート

大学院

6月12日(木)

演題:「自分でできるアロマハンド教室」

講師:アロマハンドトリートメント「和」 福井 しげよ さん

アロマハンドトリートメント「和(なごみ)」の福井しげよさんにお越しいただき、アロマを活用したセルフケアについてご指導いただきました。「アロマにもそれぞれあり、その日の体調によっても好む香りは違う。好きな匂いはどれですか」と福井さんが用意された2種のアロマオイルから、学園生はお気に入りのものを選んで講座を受けられました。講座の中では、2人1組になり、交代しながらお互いのハンドマッサージを行った後、自分自身で手のケアを行いました。福井さんは「自分の体を愛するということは大事。自分で自分の体のケアを続けてください」とお話しされました。会場に広がるアロマの香りの中、学園生は「体が軽くなった」とハンドマッサージの効果を実感され、ケアの大切さをしっかりと胸に留められた様子でした。



講師:福井 しげよ さん



ここ痛くない?

大学

6月26日(木)

演題:「転ばぬ先の知恵袋!!健康で貯まるお金と幸せ」

講師:宍粟市地域リハビリ連絡会 理学療法士 神名 克征 さん

理学療法士の神名さんにお越しいただき、転倒リスクとその予防について、様々なデータと実践的な体操を通して学びました。前半は、【体の状態】、【環境】、【行動】の3つの軸を中心に、転倒することによる体の変化、お金を含む生活の変化について説明されました。後半は、転倒予防として、【継続的な運動】、【適切な栄養の摂取】、【社会参加】の3つを挙げられ、好循環することで健康寿命の延伸につながるとお話しされました。また、ふくらはぎのストレッチや股関節を回す動きなど、家でできる簡単な体操を実際に行いました。神名さんは「転倒はしっかり対策をすれば、誰でも防ぐことができる」「地域の通いの場などには、近所の人にも声をかけて皆さんで健康になってください」とおっしゃっていました。学園生の中には熱心にメモを取られる方もあったほか、体を動かさず場面では全員が先生のお手本を参考に真剣な様子で取り組まれていました。



講師:神名 克征 さん



椅子を使ってストレッチ

今後の日程

両日とも公開講座・宍粟市民大学対象講座です。申込は不要です。

大学 7月講座

日 時:7月17日(木)10時00分~
内 容:映画会「あまろっく」
会 場:いちのぴあホール



しそろ学びパスポート
をご持参ください。

大学 8月講座

日 時:8月2日(土)13時40分~ アトラクション 14時00分~ 開会
演 題:「常識って誰が決めたの?~社会に潜む『普通』や『当たり前』を考える~」
講 師:尼崎えびす神社宮司 太田垣 亘世さん
会 場:はりま一宮小学校体育館

生涯学習講座：書道教室

今年5月から書道教室の講師をしていただいている柴山久美子先生。現在は10名の受講生に指導して下さっています。指導開始から2か月を経て、先生のことや書道教室についてお伺いしました。

書道教室 柴山先生に 聞いてみた!



Q1. いちのびあ書道教室以外の活動を教えてください。

A1. 習字は小学1年生のときに始めました。約15年前に先生の後を引き継ぐ形で指導することになり、三方と染河内で主に5歳くらいから中学生までを対象に習字を教えています。他には一宮文化協会にも携わっています。

Q2. 教えるときに大切にしていることは何ですか。

A2. 子どもに教えるときは基礎を大事にしています。大人はすでに基礎は学ばれているので、受講生の方が本格的な書道を望まれるか、久しぶりに筆を持つ時間を楽しんでおられるかなど、上手く汲み取っていかねばと思っています。お手本も「かな」や「漢字」で数種類用意して、受講生の方が心惹かれるものを手にとって、練習してもらえたらと工夫しています。

Q3. 参加者に伝えたい“続けるコツ”や“楽しみ方”は？

A3. 昔ながらの古典的な書道の学び方も魅力的です。もっと気軽に自分が心動かされた字や言葉をちょっと書いてみようかと思えることも、とても大切だと思います。また、うまく書けた作品を家に飾る、美術作品展へ出品するなど、プレッシャーはあるけど誰かの目に触れる機会を持つというのはモチベーションにつながると思いますし、上達する秘訣ではないでしょうか。

Q4. 教室の雰囲気はどのように感じていますか。

A4. お互い顔見知りで受講されている方もいらっしゃいますし、この教室で知り合われ、親しくなった受講生もいらっしゃいます。ただ、熱心に練習される姿は皆さん同じです。

Q5. 最後にメッセージをお願いします。

A5. 細筆や太筆、漢字やかな、中国の文字など、できるだけ柔軟に対応していきたいと思いますので、是非、今の受講生の皆さん以外にもご参加いただけると嬉しいです。

いちのびあ 書道教室

日時	… 毎月第2・4火曜日 13時30分～15時30分
場所	… いちのびあ
受講料	… 年間 4,000円 (別途 自主活動費・材料費必要)

【問い合わせ先】一宮生涯学習事務所 TEL 72-2330



夏休み 特別企画

どっちにいきたい? 小人の国・巨人の国

夏休みを利用して、市内の図書館(室)をグルッと見にいこう!



宍粟市立図書館

小人の国
巨人の国

いちのびあ図書室

いちのびあで
ミッケ!
隠れ小人を探そう

はがてらす図書室

巨人のお庭に
迷い込む

ちくさ図書館

小人の世界を
のぞいて
みよう!

図書館だより

7月号



【開館時間】

月曜～金曜：9時～19時
土曜・日曜：9時～17時

【休館日】

7月20日（臨時休館日）
7月21日（海の日）
7月31日（館内整理日）
8月11日（山の日）

※7月20日は参議院選挙のため臨時休館します。



新着図書紹介

書名	著者	件名
君が眠りにつくまえに	水沢秋生	小説
ああうれしい	畠中 恵	小説
最悪の相棒	伏尾美紀	小説
奇のくに風土記	木内 昇	小説
我、演ず	赤神 諒	小説
生活	町屋良平	小説
先延ばしグセ、やめられました！	中島美鈴	人生訓
ドイツ人は飾らず・悩まず・さらりと老いる	サンドラ・ヘフェリン	人生訓
文化財に泊まる。	偏愛はな子	紀行
50代から楽しむメイクの教科書	鈴木みほ	美容
古きものと帯で作る一点ものの洋服と小物	吉田三世	洋裁
丁寧に作って長く着る服	藤田あゆみ	洋裁

えほんのじかん

紙ひこうきを作ってとぼそう！

7月26日(土)
10時～11時
いちのぴあ1階 ホール

絵本を楽しんだ
あと、紙ひこうき
を作ります！

対 象 … 幼児～小学生
定 員 … 15名
参 加 費 … 無料
申 込 方 法 … 窓口または電話
申 込 先 … **いちのぴあ図書館**

TEL：72-2330

◆申込みが必要です！

定員になり次第受付を終了しますので、お電話にてご確認ください。

◆当日の持ち物

・紙ひこうきを折る紙
(新聞紙、広告、折り紙など)



【7月】特集コーナー

テーマ

「日本を知る」

日本のことどのくらい知っていますか？

- ◆『一冊でつかむ日本のしきたり』
- ◆『学校と日本社会と「休むこと」』
- ◆『官僚生態図鑑』
- ◆『五感にひびく日本語』
- ◆『日本のすごい神木』
- ◆『につぼんの美しい民藝』
- ◆『日本の絵本100年100人100冊』
- ◆『県境マニアと行くくるっとふしぎ県境ツアー』など



移動図書館～ささゆり号～

読みたい本があれば、事前にご連絡ください。
当日に受け取ることができます。

【7月の運行日】
7月19日(土)



【8月の運行日】
8月16日(土)



悪天候などでやむを得ず中止する場合は、しーたん放送にてお知らせします。