

# —第50回長洲町駅伝記念大会開催— 栄光へのたすきをつなげ!

今年は  
記念大会!

長洲町駅伝大会を次のとおり開催します。  
本年度も速さを競うチャンピオンシップ部門、仲間と楽しくタスキをつなぐフレンドシップ部門の2部門を開催します。友人や職場の仲間と一緒に楽しくゴールまでタスキをつないでみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



- 日 時 12月6日⑩ 午前8時30分開会 小雨決行  
午前9時30分スタート
- コ ー ス 町総合スポーツセンター スタート・ゴール  
(名石浜周回コース)
- 参加資格 町内在住または町内で働いている人
- 参加費 参加費無料
- 申込方法 申込書(中央公民館でお渡しします)に必要事項を記載し、生涯学習課(中央公民館内)まで申し込んでください。
- 申込期限 11月25日⑩まで

- <チャンピオンシップ部門> (絆のタスキで栄光を!)  
1チーム監督1人・選手5人・補員2人で構成します。
- ①町内対抗 同一行政区または町民体育祭ブロックで編成
  - ②職場・グループ対抗 職場・グループ・中学生などで編成
- <フレンドシップ部門> (楽しくタスキをつなげよう!)  
編成は自由。各区間の走者の数は参加するチームにお任せします。  
※フレンドシップ部門の順位は事務局が設定したタイムに近い順で順位を決定

## くまもと県民カレッジサテライト「ながす教室」 —健康講座— 『さっそく実践! 健康“力”』

町中央公民館では、健康を保つ上で欠かせない「身体の健康」と「適度な運動」に焦点をあてた「健康講座」を、熊本県生涯学習推進センターと共催で開催します。この機会に、専門講師の話を聞いてみませんか。

	第2回	第3回
テ ー マ	『鍛える』 [これが最新の運動だ ～スロー筋トレで効果的な運動～]	『整える』 [痛みは身体からのサイン ～ツボを使ったセルフケア～]
講 座 内 容	テレビでも紹介された「1日5分、誰でも引き締まるエクササイズ」、高齢者向けの筋トレ「スロー筋トレ」について、効果や方法を体験しながら学びます。	身体から発せられるサインに気づいたり、身体をケアしたりすることの大切さについて理論的に学びます。その1つの方法として、ツボの効能を学びます。
日 時	11月11日⑩ 午前10時～11時30分	11月26日⑩ 午前10時～11時40分
会 場	町中央公民館 研修室	
講 師	熊本大学教授 都竹 茂樹 先生	九州看護福祉大学助教 浅井 福太郎 先生

- 定員 (各) 講座 50人程度
- ※参加状況を把握するため事前に電話での申込みをお願いします。
- ※興味のある講座だけでも参加できます。
- ⑩・⑪生涯学習課(中央公民館内) ☎78-0053

## 食育について考えてみませんか ひまわり幼稚園 家庭教育子育て講座

幼児の成長にとって大切な「食」についての講座を開催します。

- 日 時 11月19日⑩  
午前9時～10時30分
- 場 所 ひまわり幼稚園 遊戯室
- テ ー マ 「子どもの食育について」
- 講 師 長洲町食生活改善推進員
- 参加費 無料

## 「いのち」について考えてみましょう 長洲幼稚園 家庭教育子育て講座

- 日 時 11月26日⑩  
午前10時30分～正午
- 場 所 長洲幼稚園 多目的ホール
- テ ー マ 母と子と家族のための「いのちの授業」
- 講 師 寺田 恵子さん  
(柳川市 めぐみ助産院 助産師)
- 参加費 無料

## 11月の行事

期 日	内 容	場 所
1日⑩	文化祭芸能祭	ながす未来館
7日⑩ ～8日⑩	文化祭展示発表会	ながす未来館、中央公民館、ふれあいセンター
8日⑩	子どもたちの文化祭	ふれあいセンター
	清里校区自主防災訓練	清里小学校
15日⑩	子ども会連合会ティーボール大会	総合スポーツセンター
15日⑩ ～20日⑩	子どもたちの文化作品展	中央公民館(ロビー)
19日⑩	ひまわり幼稚園家庭教育子育て講座	ひまわり幼稚園遊戯室
22日⑩	六栄校区ビーチボールバレー大会	六栄小学校体育館
26日⑩	長洲幼稚園家庭教育子育て講演会	長洲幼稚園多目的ホール
28日⑩	B&G海を守る植樹教育事業 —長洲町植樹祭—	日本ボーイスカウト 長洲第1団キャンプ場

## チャレンジDAY～健康列車の旅～

スポーツセンターでさまざまなレッスンが体験できます。ぜひご参加ください!

- 日 時 11月29日⑩
- 場 所 町総合スポーツセンター体育館
- 持参物 動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物
- 参加費 1本 700円 2本1,000円 3本1,300円  
4本1,500円 5本1,700円
- 申込方法 スポーツセンターにてチケットをお買い求めください
- ⑩長洲町総合スポーツセンター 指定管理者  
(株)サンアメニティ ☎78-4777

<タイムスケジュール> ※全て45分の教室となります

- ①午前10時～(体の不調を改善)  
ろっ骨エクササイズKaQiLa～カキラ～
- ②午前10時45分～(音に合わせて楽しくエアロビクス)  
Let's エンジョイエアロ
- ③午後1時～(家庭でも出来る筋トレを紹介)  
MORIMORI☆体操
- ④午後1時55分～(ストレス発散&脂肪燃焼)  
脂肪燃焼ボクササイズ
- ⑤午後2時50分～(日頃の疲れを取ります)  
リラクゼーションストレッチ

## 人権について考えてみませんか 12月4日～10日は人権週間です!

人権問題についてもっと身近に考えていただくために人権講演会と人権メッセージ作品展を開催します。

- 【町人権教育講演会】
- 日 時 12月9日⑩ 受付:午後1時30分～  
開会:午後2時
- 場 所 町中央公民館 集会室
- 演 題 「私はあなたのために何ができるでしょうか」
- 講 師 新本 高志 氏  
(トタン屋根のケーキ屋「ア・ラモート」代表)
- 参加料 無料
- 【人権メッセージ作品展】  
町内の幼・保・小中学校の人権作品を展示します。
- 期 日 12月4日⑩～10日⑩
- 場 所 町中央公民館ロビー  
ながす未来館ホワイエ

## ～長洲町 植樹祭～ B&G海を守る植樹教育事業

- 森づくりを通して海を守ること、自然の大切さを学んでみませんか。
- 日 時 11月28日⑩ 開式:午前9時30分～
- 場 所 日本ボーイスカウト長洲第1団キャンプ場
- ⑩生涯学習課 ☎78-0053

世渡り下手 眞っ直に生きとらす  
世渡り下手 断りきれん保証人  
世渡り下手 親の遺伝引き継いで  
こすりりん 正論だけじゃいかん  
世渡り下手 しゃんむり かしんどする  
しゃんむり 作り上げらん  
こすりりん 銭ならんは近寄らん  
しゃんむり 延命治療せんできれ  
こすりりん 三ヶ月さんでさした哇  
世渡り下手 まんまいさんて言われらす  
肥後狂句八日会 (順不同・敬称略)

村越佐松伊西上池龍村田  
上智藤野藤林村本野上上  
一寛玉中一一一大敏笑白  
針哲林吉升粹柳笑郎子水