

**まなびい 掲示板**

町体育協会では、次のとおり水中運動教室を開催します。水泳の正しい知識と技能の習得や水中運動での健康、体力づくりをしながら生涯スポーツを実践してみませんか。

**水中運動教室 (全7回)**

- ▷日時 ①5月27日(日) ②6月17日(日)  
③7月22日(日) ④8月5日(日)  
⑤9月2日(日) ⑥10月7日(日)  
⑦11月4日(日)  
13時～15時(7月、8月は15時～17時)
- ▷場所 葛巻小学校プール
- ▷対象者 町民および町内で勤務する人(先着20人)
- ▷参加費 2,350円(保険料1,850円含む)  
※65歳以上1,700円(保険料1,200円含む)
- ▷持ち物 水着、水泳帽、タオル
- ▷講師 伊藤礼子さん
- ▷申込み 5月24日(木)までに町体育協会まで



昨年の水泳運動教室の様子  
町体育協会 ☎66-3607

**男の料理教室  
メンズキッチンを開催します**



力を合わせながらハンバーグ作りを楽しむ参加者たち(昨年の様子)

公民館では、次のとおり男の料理教室「メンズキッチン」を開催します。包丁を手にしたことのない人でも、調理の基本から教えてもらえるので心配いりません。料理の楽しさや食事の大切さについて、一緒に学びませんか。

- ▷日時 ①6月21日(木) ②7月5日(木)  
各回 18:30～21:00
  - ▷場所 総合センター 調理室
  - ▷内容 魚のおろし方や創作料理など
  - ▷対象者 町内にお住まいの成人男性
  - ▷参加費 1,500円(材料代)
  - ▷持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
  - ▷申込期限 6月13日(水)まで
- ☎66-2111内線163、164

**チャレンジデー 2018**



ファミリーバレーボール大会で汗を流す参加者と長縄跳びを楽しむ子どもたち(昨年の様子)

**どんな町?  
青森県田子町**

- ▷面積241km<sup>2</sup>
- ▷人口5,617人
- ▷2,172世帯
- ▷南は岩手県、西は秋田県との境に位置した青森県最南の町。約80%の面積を山林が占めています。

日常的なスポーツの習慣や住民の健康増進、地域の活性化に向けたきつかけづくりを目的とした住民総参加のスポーツイベント・チャレンジデーを今年も開催します。

昨年は、4,959人の町民が参加し、参加率76.6%で対戦相手の秋田県八郎潟町に見事に勝利。23年連続で参加率61%以上に与えられる「金メダル」を獲得しました。

競技時間は、5月30日の午前0時から午後9時まで。15分以上運動した人が対象になります。運動をした人は、忘れずに教育委員会へお知らせください。

みんなで参加して**勝利**を目指そう!!  
5月30日(水) **青森県の田子町と対戦**

**町民まなびい学園 葛巻福祉大学 開講式**

- ▷日時 5月30日(水) 10時～12時
- ▷場所 葛巻小体育館



小学生と一緒に足のパントリレーを楽しむ参加者の皆さん(昨年の様子)

町生涯学習推進本部(推進本部長・鈴木重男町長)では、1年の学びのスタートとして平成30年度町民まなびい学園開講式と葛巻福祉大学開講式を行います。

開講式では、軽体操&レクリエーションのほか葛巻病院の遠藤秀彦院長による健康講話が予定されています。

どなたでも自由に参加できますので、皆さまお誘い合わせのうえ多数ご来場ください。

**公民館  
図書室から  
本の紹介**

- 開館時間：午前8時30分～午後7時
- 休館日：年末年始



『ばすくんのともだち』  
みゆき りか 作

春になり動物たちが冬ごもりから目を覚ますと、ひと足先に目覚めたこぐまがいません。動物たちは大慌て。ともだちみんなで心配します。既刊「ばすくん」シリーズの最新刊。心優しいばすくんと仲間たちの心温まる物語。



『逆さに吊られた男』  
田口 ランディ 作

地下鉄サリン事件実行犯の死刑囚Yの望みで外部交流者となった作家が「こんな穏やかそうなYがなぜあれほどの罪を犯したのか」と疑問を抱く。オウム真理教とは何だったのか…。実体験をもとに世紀の大事件を描く衝撃の私小説。



『恨みっこなしの老後』  
橋田 壽賀子 作

誰もが望む「幸福度」の高い老後はどうすれば手に入るのか。人間関係や物の始末に悩んで、寿命を縮めるのはもったいない。イヤな頼まれごとを断るすべなど作者の七転び八起きの末にたどりついた「自分を楽にする」生き方!