



# 歩いて 体も心も健康に!

## 歩く!!健康教室

ウォーキングを通して健康づくりに励もうー現在、村教育委員会では、冬場の運動不足解消とふれあいどくむの有効利用を目的に「歩く!!健康教室」を毎週開催しています。

教室には、毎回約30人が参加。40分間のウォーキングを実施し、平均6,000歩から多い人で8,000歩を歩きます。

「歩く!!健康教室」は3月末まで毎週水曜日10時からふれあいどくむで開催されています。ウォーキングを始めてみたい、運動不足を解消したい方など、ぜひ参加してみませんか。  
申し込みは不要です。

村スポーツ推進委員でもあり、日本体育協会公認スポーツプログラマーの佐藤清美さん(安角)は「ウォーキングを始めてから姿勢が良くなったとか、10分歩いて息切れしていたのが平気で40分間歩けるようになったといった声を聴くとすごくうれしいです。話をしながら歩けるのでストレス発散にもなっているみたいです」と話していました。また、初回から一度も休まず参加している大沼剛一さん(上土沢)は「運動不足の解消が目的で始めました。ウォーキングを始めてから立ったままでも靴下をはけるようになって驚いています。始めたころは男性が少なく心細かったですが、今では女性に囲まれ楽しんでいきます。これからもウォーキングやジョギングを続けていきたい」と汗を流していました。



## 生涯学習 情報ステーション

広報せきかわ「お知らせ版」とあわせてご覧ください

◆お問い合わせは村民会館へ  
TEL 64-2134



## 図書室の窓から

村民会館図書室

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。しばらくは春の気配を感じることは難しいかも?でも、天気の良い日は、散歩がてら是非図書室に寄ってみてください。お待ちしております。

### この本よんで!!

「ひよこざむらい」  
しばたかしの文 たなかしんすけ 絵



ある日、困っているすずめ達を助けたひよこざむらいは、一筋縄にはいかない問題に直面します。さて、それをひよこざむらいはどう解決するのでしょうか?

### 今月の1冊

「謎解きはディナーのあとで3」  
東川 篤哉 著 913頁



宝生邸に眠る秘宝が怪盗に狙われる?次々と発生する難事件に、麗子ピンチ。しかしながら影山の毒舌と推理は絶好調!そして、ラストシーンは・・・。



### 今月の図書館バス

にじ色と、「汽車」のメロディーが目印です。

高田~沢~女川 方面……………10(日)  
大島~片貝~大石 方面……………2(土)17(日)

### 16日出は おはなしのかい みんなで来てね!!

ブルーベリーの皆さんが贈る、ステキなおはなしの世界…。ろうそくを使った演出が幻想的です。家族みんなでの参加も大歓迎!無料です!

参加してくれた子どもたちにはかわいいシールをプレゼント!

祝日と毎週水曜日がお休みです。平日は、13時~17時30分まで、土・日は、9時~17時まで開館しています。

# あなたに直撃 117



駒沢 優さん  
(関川中学校2年・鎌江沢)

関川中学校が取り組んでいる「いじめに立ち向かおうプロジェクト」で、実行委員を務めた駒沢優さんに話を聞きました。

—プロジェクトに取り組んでみてどうですか？  
このプロジェクトをやっていることで、いじめが少なくなっているのがうれしいです。いじめがあると学校生活が楽しくなくなってしまうので、ぜひいじめをゼロにしたい！今ではプロジェクトに参加して良かったと思っています。

—これからの課題や目標は？  
関川中からいじめをなくすことです！アンケートをとってみると、いじめられていると答えた人が数人いたので、このままではいけない！と改めて感じました。これからいじめがなくなったとしても、この活動は続けていけるようにがんばります。

—今、夢中になっていることは？  
音楽を聴くことです。私は毎日、音楽プレイヤーで音楽を聴いています。音楽が好きで吹奏楽部にも入りました。曲を聴いていると、いやされたり、気分が上がったり、いろいろな変化があっておもしろいので夢中になっています。

—それでは将来の夢は？  
まだ詳しくは決まっていませんが、パティシエールになりたいです。私の作った洋菓子を食べた人が、笑顔になるようなケーキを作りたいです。ですから、今のうちから勉強して、いいパティシエールになれるようにがんばりたいです。



■期日 1月12日  
■会場 朝日総合体育館  
■成績 優勝  
▽優勝 関川中学校

## がんばれ！関川っ子

このたび、青少年育成関川村民会議(伝信男会長・大島)から、全国大会及び北信越大会に出場する選手に記念品が贈られました。

— 全国大会出場選手 —  
■サッカー

篠田 優花  
(関川小学校6年・下関)



2月10日から11日に滋賀県で開催される「びわ湖カップ全国なでしこサッカー大会(U-12)」に出場。



— 北信越大会出場選手 —  
■ソフトテニス

佐藤 由季  
(村上高校1年・安角)



1月19日から20日に石川県で開催された第25回北信越高等学校ソフトテニス選抜インドア大会に出場。

## 大会結果

\*敬称略

### 第21回 県中学校新人柔道体重別大会

■期日 12月16日  
■会場 新潟市鳥屋野総合体育館

■成績  
▽女子63kg級 優勝 小池 陽菜  
(2年・下関)

▽男子73kg級 第3位 高橋 孟  
(2年・下関)

### 第5回 県中学校1年生柔道体重別大会

■期日 1月14日  
■会場 新潟市鳥屋野総合体育館

■成績  
▽女子70kg超級 第2位 菅沼 芹華  
(1年・中束)

### 平成24年度 村上市岩船郡中学校1年生バレーボール大会